

Natürliche Zahnpflege mit antibakterieller Wirkung

Das regelmässige Reinigen der Zähne ist für deren Gesunderhaltung unerlässlich, das weiss heute bereits jedes Kind. Doch was genau ist zu tun, um Zähne und Zahnfleisch wirklich frei von gefährlichen Bakterien zu halten? Schliesslich sind sie verantwortlich für die Entstehung von Karies, Parodontitis und Parodontose - und somit auch im schlimmsten Fall für den Zahnverlust. Ist hierzu die Verwendung synthetischer Zahncremes und antibakterieller Mundwässer tatsächlich erforderlich oder ist es nicht sinnvoller, durch eine natürliche Zahnpflege die ehemals gesunde Mundflora wieder herzustellen, wodurch die Zähne, das Zahnfleisch und die Gesundheit im Ganzen gesehen gleichermassen profitieren?

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 30. September 2019

Stand: 01. October 2019

Natürliche Zahnpflege mit antibakterieller Wirkung

Das regelmässige Reinigen der Zähne ist für deren Gesunderhaltung unerlässlich, das weiss heute bereits jedes Kind. Doch was genau ist zu tun, um Zähne und Zahnfleisch wirklich frei von gefährlichen Bakterien zu halten? Schliesslich sind sie verantwortlich für die Entstehung von Karies, Parodontitis und Parodontose - und somit auch im schlimmsten Fall für den Zahnverlust.

Ist hierzu die Verwendung synthetischer Zahncremes und antibakterieller Mundwässer tatsächlich erforderlich oder ist es nicht sinnvoller, durch eine natürliche Zahnpflege die ehemals gesunde Mundflora wieder herzustellen, wodurch die Zähne, das Zahnfleisch und die Gesundheit im Ganzen gesehen gleichermassen profitieren?

Gesunde Mundflora durch natürliche Zahnpflege

Zur Mundflora zählen sämtliche Mikroorganismen, die sich natürlicherweise im Mundraum befinden. Es handelt sich hier vor allem um eine Vielzahl unterschiedlicher Bakterienstämme, die sich in einer gesunden Mundflora im Gleichgewicht befinden. In dieser Ausgeglichenheit können weder Zahnerkrankungen noch Zahnfleischerkrankungen entstehen.

Das feucht-warme Milieu macht den Mundraum jedoch zu einem idealen Brutkasten für pathogene Bakterien, die sich hauptsächlich von zuckerhaltigen Speiseresten ernähren. Je mehr Zucker verzehrt werden, umso schneller können sich diese Bakterien vermehren und so das Gleichgewicht der Mundflora ruinieren. Daher besteht die wichtigste Aufgabe zur Gesunderhaltung der Zähne und des Zahnfleisches darin, durch eine natürliche Zahnpflege das ehemals gesunde Milieu im Mund wieder herzustellen.

Natürliche Zahnpflege als Prävention gegen Zahnbelag

Zahnbelag besteht aus Speichel, Nahrungsresten und Bakterien, die sich in einem zunächst weichen Belag am Zahn anhaften. Wird dieser nicht regelmässig durch sorgfältiges Putzen der Zähne entfernt, entzieht er den Zähnen wichtige Mineralstoffe, verbindet sich mit diesen und verhärtet so zu Zahnstein.

Auf den Zähnen und in deren unmittelbarer Umgebung findet man vor allem jene Bakterienarten, die Zucker zu Säure abbauen. Diese Säuren greifen den Zahnschmelz an und bereiten so den Boden für die Entstehung von Zahn- und Zahnfleischerkrankungen. Eine natürliche Zahnpflege mit antibakteriell wirkenden Inhaltsstoffen hat sich als beste Präventivmassnahme erwiesen.

Ohne Zucker können pathogene Bakterien nicht überleben

Andere Bakterien halten sich vorwiegend zwischen den Zähnen und dem Zahnfleisch auf. Sie ernähren sich ebenfalls von den dort befindlichen Nahrungsresten. Die beim Abbau des Zuckers anfallenden Säuren, reizen hier den Zahnfleischsaum und können in diesem Bereich Entzündungen auslösen.

Bleiben die Entzündungen unbehandelt, dringen die Bakterien immer tiefer in das Zahnfleisch ein und lösen dort ebenfalls Entzündungsprozesse aus, was im schlimmsten Fall zu einem Abbau der Knochensubstanz führen kann. Um dieser Entwicklung vorzubeugen, ist eine konsequente natürliche Zahnpflege mit antibakterieller und entzündungshemmender Wirkung erforderlich.

Am Anfang stehen die Bakterien

Sie sehen, dass Zahn- und Zahnfleischerkrankungen wie Karies oder Parodontitis immer ursächlich durch eine aus dem Gleichgewicht geratene Mundflora entstehen. In diesem Fall hat sich der gesunde, leicht basische pH-Wert des Speichels - und somit des Mundraumes - sich in Richtung "sauer" verschoben.

Das auf diese Weise veränderte Milieu kommt vor allem den pathogenen Bakterien zugute. Und da sie häufig fürsorglich mit viel zuckerhaltiger Nahrung sowie mit einer ausreichenden Menge an Nahrungsresten - aufgrund ungenügender Zahnhygiene - versorgt werden, steht ihrer flugsen Vermehrung nichts mehr im Wege. Das Gleichgewicht, in dem die Bakterien ursprünglich zueinander standen, ist nicht mehr gegeben.

Jetzt haben die pathogenen Bakterien das Sagen und dem Karies und der Zahnfleiscentzündung sind Tür und Tor geöffnet.

Natürliche Zahnpflege - aber richtig

Doch wie kann die ehemals gesunde Mundflora wieder hergestellt werden? Ist es hierzu ausreichend, dreimal täglich die Zähne zu putzen? Werden durch diese Massnahme die pathogenen Bakterien tatsächlich eliminiert? Sicher nicht, aber dennoch ist sorgfältiges Zähneputzen sehr wichtig, denn nur so kann der noch weiche Zahnbelag - inklusive der Speisereste an, auf und zwischen den Zähnen - entfernt werden.

Schliesslich bietet der Belag den Bakterien ein geschütztes Umfeld und die Speisereste ausreichend Nahrung, aber das wissen Sie ja längst :-).

Beim Zähneputzen sind einige wichtige Faktoren zu berücksichtigen:

- Die Zahnbürste sollte über weiche Borsten verfügen und spätestens alle 6 bis 8 Wochen erneuert werden.
- Eine Zahnzwischenraum-Bürste ermöglicht Ihnen, auch den Bereich zwischen den Zähnen gut reinigen zu können.
- Reinigen Sie mit der Zahnbürste nicht nur die Ober- und Aussenflächen Ihrer Zähne, sondern auch besonders gründlich deren hinteren Bereich, denn dort bilden sich die Ablagerungen vorrangig.
- Putzen Sie Ihre Zähne immer von oben (Zahnfleisch) nach unten (Richtung Zähne). So verhindern Sie, dass bereits anhaftende Bakterien ins Zahnfleisch geschoben werden.
- Um die Bürsten nach dem Reinigungsvorgang zu desinfizieren empfehlen wir die Verwendung von Grapefruitkernextrakt. Er ist bekannt dafür, als natürliches Antibiotikum zu wirken und frei von Nebenwirkungen zu sein. Geben Sie daher 1 bis 2 Tropfen in einen mit wenig Wasser gefüllten Zahnputzbecher und lassen Sie die Bürsten darin ca. 5 Minuten stehen. Anschliessend die Bürsten abspülen und zum Trocknen aufrichten.

Zahncreme kann giftig sein

Ebenso wichtig wie das richtige Zähneputzen ist die Verwendung einer natürlichen Zahncreme. Die handelsüblichen Produkte enthalten in der Regel starkgesundheitsschädigende Inhaltsstoffe wie Fluoride, Triclosan, Natriumlaurylsulfat, verschiedene Parabene, Polyethylenglykole, synthetische Süsstoffe und noch einige mehr.

Die Auswirkungen dieser Stoffe auf den Körper können Sie unter dem Link "Zahnpasta-Inhaltsstoffe" am Ende des Textes nachlesen. Alle oben erwähnten Substanzen sind generell sehr gesundheitsschädlich. Beim Zähneputzen gelangen die teilweise giftigen Inhaltsstoffe der Zahncreme direkt über die Mundschleimhaut in den Blutkreislauf, belasten vor allem Leber, Nieren und Darm und schwächen darüber hinaus das Immunsystem immens.

Antibakterielle Mundwässer zerstören die Mundflora

Die Verwendung eines antibakteriellen Mundwassers kann bei akuten Entzündungen kurzfristig sinnvoll sein. Allerdings ist von einem Langzeitgebrauch unbedingt abzuraten, denn diese Mundwässer töten auch die nützlichen Bakterien, so dass es - wenn überhaupt - nur sehr schwer möglich ist, jemals wieder eine gesunde Mundflora herzustellen.

Die darin enthaltenen chemischen Wirkstoffe wie Chlorhexidindigluconat (CHX), Cetylpyridiniumchlorid (CPC) und Methylsalicylat haben darüber hinaus noch weitere Nebenwirkungen wie beispielsweise Schleimhautveränderungen, die Entwicklung einer trockenen und brennenden Mundhöhle, Verfärbungen der Zunge und der Zähne sowie ein gestörtes Geschmacksempfinden.

Verwenden Sie daher zur ergänzenden Pflege Ihres Mundraumes natürliche Mundwässer, die aufgrund ihres ätherischen Ölanteils auch gegen Bakterien wirksam sind, ohne jedoch die Mundflora in irgendeiner Weise negativ zu beeinflussen.

Die natürliche Mundhygiene

Verzichten Sie daher nicht "nur" Ihrer Zahngesundheit zuliebe auf sämtliche chemischen Mundpflegeprodukte und entscheiden Sie sich für eine natürliche Reinigung Ihrer Zähne und des Zahnfleisches. Es gibt einige hervorragende Möglichkeiten zur natürlichen Mundpflege, die neben der Reinigungswirkung auch Heilungsprozesse im Mundraum unterstützen.

Im Naturkosmetiksektor finden Sie inzwischen sehr gute Zahncremes ohne bedenkliche Zutaten, z. B. die Himalaya Zahncremes von Natur Hurtig oder Zahncremes von Weleda etc.

Zahnpflegemittel lassen sich aber auch selbst herstellen. Nachstehend finden Sie einige Rezepturen für selbstgemachte und gleichzeitig antibakteriell wirkende Zahncremes:

Vier Tipps für eine gesunde, natürliche Zahnpflege

Aloe Vera und Pfefferminz

Mahlen Sie biologische Pfefferminzblätter, so dass sie eine halbe Kaffeetasse füllen. Fügen Sie die gleiche Menge fein vermahlene Kristallsalz hinzu. Anschliessend geben Sie zehn Tropfen eines biologischen und als therapeutisch eingestuftes ätherisches Pfefferminzöls darüber. Stellen Sie schliesslich durch Zugabe eines reinen, biologischen Aloe Vera-Gels (ohne Zusatzstoffe!) eine Paste her.

Der gesundheitliche Nutzen der Pfefferminze ist sehr vielfältig, doch für die Zahngesundheit sind besonders folgende Eigenschaften von grosser Bedeutung: Die Pfefferminze wirkt antibiotisch, infektionshemmend, entzündungshemmend, antimikrobiell, antiparasitär und antiseptisch. Darüber hinaus wirkt sie adstringierend und stimulierend.

Das Aloe Vera Gel wirkt ebenfalls hervorragend gegen pathogene Bakterien und Pilze, das konnte in zahlreichen Studien belegt werden. Entzündungshemmende Anthrachinone im Aloe Vera Gel unterstützen den Heilungsprozess und lindern den Schmerz.

Das Kristallsalz ist ein Salz, das im Gegensatz zu herkömmlichen Speisesalz über 80 Mineralien und andere Elemente enthält, die ein Milieu erzeugen, in dem das Wachstum der nützlichen Bakterienkulturen anregt wird. Die krankheitserregenden Bakterien fühlen sich in diesem Milieu nicht wohl, so dass deren Vermehrung eingeschränkt wird. Auf diese Weise unterstützt das Kristallsalz die Wiederherstellung einer gesunden Mundflora.

Neembaumblätter und Neembaumöl

Mahlen Sie biologische Niembaumblätter zu einem Pulver und fügen Sie die gleiche Menge fein vermahlene Himalayasalz hinzu. Nun rühren Sie so lange kalt gepresstes Niembaumöl dazu, bis eine schöne Paste entstanden ist.

Die speziellen Alkaloide und Limonoide des Niembaums reinigen die Zähne hervorragend. Einige der enthaltenen Wirkstoffe haben aufgrund ihrer antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften eine sehr günstige Auswirkung auf die Zahngesundheit.

Darüber hinaus verfügen die Blätter und das Öl des Niembaums über astringente, antiseptische, antimykotische, antiparasitäre und entzündungshemmende Eigenschaften. So schützen sie vor Karies und Zahnfleischentzündungen, sie lassen bereits vorhandene Zahnfleischentzündungen schneller abklingen, regenerieren und stärken das Zahnfleisch.

Die Neemzahnpaste schmeckt jedoch sehr bitter und ist daher für empfindliche Gaumen nicht geeignet. Auch wirkt Neem sehr stark antibakteriell und sollte somit nur über einen kurzen Zeitraum, z. B. zwei Wochen lang, zur gezielten Kariesbekämpfung Einsatz finden, aber besser nicht dauerhaft, um eine Schädigung der Mundflora zu vermeiden.

Kokosöl und Zitronengras

Verwenden Sie frisch gemahlenes Zitronengras in der Menge einer halben Kaffeetasse und geben Sie die gleiche Menge fein vermahlene Kristallsalz hinzu. Anschliessend geben Sie zehn Tropfen eines biologischen und als therapeutisch eingestuftes ätherischen Zitronengrasöls darüber. Rühren Sie schliesslich ein biologisches, kaltgepresstes Kokosöl so lange darunter, bis eine Paste entsteht.

Folgende Eigenschaften machen das Zitronengras für die Zahngesundheit so wertvoll: Es wirkt antimykotisch, entzündungshemmend, antimikrobiell, antioxidativ, antiparasitär, antiseptisch, antiviral, geruchsbekämpfend und nervenstärkend. Auch die zuletzt genannte Eigenschaft kann bei Zahnproblemen jeder Art äusserst nützlich sein :-).

Verantwortlich für die herausragenden gesundheitlichen Eigenschaften des Kokosöls im Allgemeinen sind deren mittelkettige Fettsäuren. Besonders intensiv wirkt hier die Laurinsäure, die in ihrer Tätigkeit durch die Caprinsäure und die Caprylsäure effektiv unterstützt wird. Dank dieses Dreier-Gespans ist das Kokosöl in der Lage, Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten abzutöten.

Lesen Sie auch mehr: [Kokosöl stoppt Karies](#)

Natürliche Zahncreme aus Kokosöl selber machen

Die meisten herkömmlichen Zahncremes schaden mehr, als dass sie nützen könnten. Ihre Inhaltsstoffe reizen das Zahnfleisch, beschädigen den Zahnschmelz und beeinträchtigen die Mundflora. Es lohnt sich daher, die eigene Zahncreme selbst zu machen, zumal dies kostengünstig und ohne grossen Aufwand möglich ist.

Zimt, Nelken und Rotes Palmöl

Mahlen Sie biologische süsse Zimtstangen in einer Menge, die eine halbe Kaffeetasse füllt. Fügen Sie die gleiche Menge fein vermahlene Himalayasalz hinzu. Geben Sie nun 8 bis 10 Tropfen* eines biologischen und als therapeutisch eingestuftes ätherischen Nelkenknospenöls hinein. Rühren Sie so lange kalt gepresstes, biologisches Rotes Palmöl in die Masse, bis eine Paste entstanden ist.

Zimt ist bekannt für seinen vielseitigen therapeutischen Nutzen. Im Zusammenhang mit der Zahngesundheit stehen jedoch seine antibakterielle, entzündungshemmende sowie schmerzstillende Wirkung im Vordergrund.

Ätherisches Nelkenknospenöl besitzt eine stark antibakterielle, antimykotische, antimikrobielle, antivirale und entzündungshemmende Wirkung. In Verbindung mit Zimt werden seine gesundheitlichen Vorteile noch verstärkt.

Das Rote Palmöl gilt als wahrer Nährstoff-Pool. Neben seiner ausgezeichneten Fettsäure-Zusammensetzung enthält es auch Phytosterole, Flavonoide, Phenolsäuren, Glycolipide, Vitamin K, Q-10 und Squalen.

Zudem ist es DIE Quelle für Vitamin E, denn es besitzt alle vier Tocotrienole, deren enorme antioxidative Aktivität bis zu 60 Mal höher ist als jene von normalem Vitamin E. In Verbindung mit seinem Beta-Carotin, Alpha-Carotin, Lycopin sowie weiteren 20 Carotinen ist es ein ausgezeichnetes antioxidatives Lebensmittel, das Zähne und Zahnfleisch vor den Angriffen freier Radikale schützt.

Weitere Empfehlungen zur natürlichen Zahnpflege:

- Die raue Oberfläche der Zunge bietet den Bakterien im Mund einen idealen Nistplatz. Daher sollten Sie im Rahmen Ihrer Zahnhygiene auf keinen Fall das Reinigen Ihrer Zunge vernachlässigen. Verwenden Sie hierzu morgens nach dem Zähneputzen einen Zungenschaber. Sie werden erstaunt sein, wie viel Belag sich über Nacht darauf gebildet hat. Die Zungenreinigung wirkt sich durch die Entfernung dieses Belags natürlich auch hemmend auf die Neubildung von Zahnbelag aus.
- Das Ölziehen mit biologischem Sesamöl oder biologischem Sonnenblumenöl ist eine ideale Massnahme zur Stärkung der Zähne und des Zahnfleisches. Eine genaue Anleitung finden Sie auf vielen Internetseiten.
- Verwenden Sie nach jedem Zähneputzen kolloidales Silber als Mundspülung, denn es gibt kaum ein vergleichbar wirksames, geschmackloses und zudem nebenwirkungsfreies Mittel, das derart effektiv gegen Bakterien, Pilze und Viren vorgeht. Behalten Sie das kolloidale Silber zu diesem Zweck ca. 5 Minuten im Mund, bevor Sie es ausspucken.
- Probiotische Mikroorganismen sind in der Lage, sich an Karies auslösende Bakterien zu heften. Zusammen verklumpen sie und können so vom Speichel weggespült werden können. Zu diesem Zweck müssen die probiotischen Bakterien in flüssiger Form pur als Mundspülung angewandt werden. Nur bei bestehenden Zahnfleischartzündungen sollten sie mit etwas Wasser verdünnt Verwendung finden, da sie aufgrund ihres niedrigen pH-Wertes an den entzündeten Stellen sonst ein unangenehmes Brennen verursachen können.
- Nach jedem Essen können Sie Ihren Mund mit einer Xylitlösung (Xylitol in Wasser aufgelöst) gründlich ausspülen. Die Lösung wird anschliessend ausgespuckt. Xylit ist ein kariesfeindlicher Zuckeraustauschstoff. Er kann von den Bakterien nicht verstoffwechselt werden und hemmt somit ihr Wachstum. Darüber hinaus fördert Xylitol die Remineralisierung der Zähne. Mehr zu diesem Thema finden Sie unter unten aufgeführtem Link.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Vitamin C-Versorgung, denn dieses Vitamin ist nicht nur ein wichtiges Antioxidans im Kampf gegen die freien Radikale; es wird auch für den Aufbau des Zahnbeins sowie für die Stärkung des Zahnfleisch-Bindegewebes dringend benötigt. Darüber hinaus wirkt es Entzündungsprozessen entgegen und beschleunigt Wundheilungsprozesse.

Die wichtigste Massnahme zur Verhinderung von Zahn- und Zahnfleischproblemen jeder Art ist - neben allen oben erwähnten Empfehlungen - eine zahngesunde Ernährungsweise. Dieser liegt eine (möglichst) zuckerfreie Ernährung zugrunde.

Wenn Sie es schaffen, den Zucker wirklich bewusst und nur in geringer Menge zu sich zu nehmen und auf Fertigprodukte zu verzichten, auf denen der Zucker (oder andere Bezeichnungen wie Glucose, Saccharose, Dextrose, Fructose, Sirup, Honig etc.) ziemlich weit vorne auf der Zutatenliste steht, so sind Sie Ihrer Zahngesundheit schon einen grossen Schritt näher gekommen. Denn Sie wissen ja jetzt:

ohne Zucker - keine Bakterien ohne Bakterien - keine Zahn- und Zahnfleischerkrankungen ohne Zahn- und Zahnfleischerkrankungen - eine gute (Zahn) Gesundheit

Lesen Sie dazu auch: [Ausstieg aus der Zuckersucht](#)

Wir wünschen Ihnen, dass Sie diese Gesundheit für immer erhalten.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/natuerliche-zahnpflege-ia.html>