

DIE PERFEKTE MORGENROUTINE FÜR GESUNDE ZÄHNE

1 mit Ölziehen in den Tag starten

- das Öl kann selbst aus fraktioniertem Kokosöl oder z. B. auch Sesamöl hergestellt werden und optional durch ätherische Öle (mit antibakterieller, antiviraler Wirkung – z. B. **Pfefferminz, Teebaumöl, Manuka, Oregano, Sanddorn, Limone**) ergänzt werden flüssige Wellenbewegung aus; ein Durchgang sollte so 10–20 Sek. dauern
- beim Ölziehen das Öl ca. 5 Minuten durch die Zahnzwischenräume ziehen und danach in ein Tuch ausspucken

Ziel: durch Ölziehen können Giftstoffe gebunden und heraus gezogen sowie die Schleimhäute gereinigt werden › positiver und antientzündlicher Effekt für das Zahnfleisch



2 Zähneputzen mit fluoridfreier Zahnpasta

3 Alle 2-3 Tage Superfloss/ Zahnseide verwenden (nach Bedarf häufiger)

4 Bei Bedarf Zungenschaber verwenden, wenn man jedoch häufig starken Belag feststellt, sollte nach der Ursache gesucht werden

Tipp: ein Zungenschaber aus Kupfer lässt sich besser reinigen

5 Nahrungsergänzungsmittel für den Zahnstoffwechsel und ein gesundes Zahnfleisch:

- Vitamin D3/K2
 - Magnesium
 - Zink
 - Vitamin C
 - ggf. Vitamin A, E oder Glutamin/ generell essentielle Aminosäuren
- ›› welche Supplements in welchen Dosierungen genau Sinn ergeben, ist individuell zu beurteilen
- ›› ergänzend dazu ist die Ernährung entscheidend für die Zahngesundheit!



DIE ULTIMATIVE ZAHNPASTALISTE

Beim Kauf einer guten Zahnpasta gibt es so einiges zu beachten. Dr. Anne Karl hat für dich einige ihrer Favoriten zusammengefasst.

- **Freyacare Zahnpasta**
<https://freyacare.ch>
- **Weleda Ratanhia**
<https://www.weleda.de/produkt/r/ratanhia-zahncreme> (Achtung bei Kindern: Alkoholzusatz)
- **Weleda Calendula**
https://www.weleda.de/produkt/c/calendula-zahncreme?gclid=Cj0KCQiA6rCgBhDVARIsAK1kGPJuJE9yQm_41p-GQAT5SD7z6cpaotKM_wC7qhevKzzreZt_oyy63px8aAoNUEALw_wcB (Achtung bei Kindern: Alkoholzusatz)
- **Weleda Kinder Zahngel**
<https://www.weleda.de/produkt/k/kinder-zahngel>
- **Thieves AromaBright Zahnpasta**
https://www.youngliving.com/de_DE/products/thieves-aromabright-zahnpasta
- **Aloe Vera Zahnpasta**
<https://www.urtekram.de/produkte/aloe-vera-toothpaste-75-ml>
- **Zahnpulver Plus**
https://www.lebenskraftpur.de/zahnpulver-plus?psafe_param=1&trc_gcmp_id=19619597717&gclid=Cj0KCQiA6rCgBhDVARIsAK1kGPJQP-0Br8oAE8hjcYpK_zBaGPz1YHW_8TSa6w8lJcav49MbZMNPBtoaAogIEALw_wcB
- **Terra Natura Zahnpasta biodent vital**
<https://www.shop-naturpur.de/Drogerie/Terra-Natura-Zahnpasta-biodent-vital.html>
- **ORGANIQUE Neem & Pomegranate Zahnpasta**
<https://himalayawellness.eu/products/neem-pomegranate-toothpaste>
- **DENTURA MED Naturzahncreme**
<https://www.froximun24.de/64/dentura-med-naturzahncreme-75ml>
- **Dr. Ewald Töth Basen Zahncreme Classic**
<https://www.vitalabo.de/dr-ewald-toeth/basen-zahncreme>
- **Dr. Tegla Bio Zahncreme ohne Fluorid**
<https://dr-tegla.at/products/zahnpasta-ohne-fluorid>
- **Ringana FRESH tooth oil**
<https://www.ringana.com/produkt/fresh-tooth-oil/>
- **Natch Zahnpasta Tabs**
https://www.natchlabs.com/de?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=15839051744&gclid=Cj0KCQiAx6ugBhCcARIsAGNmMbjhQMTecskrs0rD6V1cEbUL-LNqNDyd0zwwg1fcUIh-ZWydGgvvfPRpkaAo3YEALw_wcB
- **Teethlovers Bio-Zahnpulver**
https://teethlovers.de/?gclid=Cj0KCQiAx6ugBhCcARIsAGNmMbhIWcgfCQdnb1oEAmJAiF7BLhw5-qUy6fPVauRuD-jGNmULVmRkXuCsaAjggEALw_wcB

