

## 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](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](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](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](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](https://teethlovers.de/?gclid=Cj0KCQiAx6ugBhCcARIsAGNmMbhIWcgfCQdnb1oEAmJAiF7BLhw5-qUy6fPVauRuD-jGNmULVmRkXuCsaAjggEALw_wcB)

