

Zahnpflegemittel der Natur

Salbeiblatt- Zahnfleischmassage

Reiben Sie Ihre Zähne nach dem Zähne putzen regelmäßig mit einem frischen Salbeiblatt ein. Die antibakterielle Wirkung des Salbeis sorgt für eine gesunde Mundflora und frischen Atem.

Gewürz-Zahnpuder

½ TL Gewürznelken, ½ TL Ingwer, 1TL Fenchel,
1Prise schwarzen
Pfeffer, 1 Prise Kardamon
Zu den fein gemahlene Gewürzen 1 bis 2
Tropfen Minzöl, auf die Zahnbürste geben.

Shiva-Zahnpuder

Salbeigewürzpulver mit Stein- oder Meersalz
mischen, auf die Zahnbürste geben.

Zauberweiss

Verfärbungen an den Zähnen können mit
ungespritzten Zitronenschalen behandelt werden,
ebenso mit frisch gepflückten, einmassierten
Walderdbeeren.

(Quelle: Dr. med. Schrott, Natürlich schön mit Ayurveda)

Gut fürs Zahnfleisch



Dr. med. dent.
Kristina Wilkens
Zahnärztin

Danziger Str. 106
38239 Salzgitter

Tel.: 05341-260104

Fax: 05341-268015

E-Mail: info@drwilkens.de

www.drwilkens.de

Ihre Zahnärztin Dr. K. Wilkens empfiehlt:

Gut fürs Zahnfleisch:

Bei Zahnfleischentzündungen kommt der Ernährung eine wichtige Rolle zu.

Ballaststoffreiche Rohkost mit hohem Vitamin-Gehalt fördert die Abheilung von Entzündungen, massiert und stärkt das Zahnfleisch, und nicht zuletzt reinigt sie zugleich von bakteriellem Belag.

Bei entzündetem und gereiztem Zahnfleisch darf mit der Zahnpflege keinesfalls ausgesetzt werden. Der Zustand des Zahnfleisches würde sich verschlimmern.

Kaufen Sie sich regelmäßig alle 4 - 6 Wochen eine neue Zahnbürste und reinigen Sie sie nach jedem Putzvorgang gründlich.

Myrrhen-Tinktur kräftigt durch seine adstringierende (zusammenziehende) Wirkung das Zahnfleisch und hemmt die Entzündungen.

Anwendungen: 1 Tropfen Tinktur auf den Zeigefinger geben und - mehrmals täglich - in das Zahnfleisch einmassieren.

Zahnfleischmassagen mit Eukalyptusöl sind keimtötend, lassen Entzündungen schneller abheilen und regen die Durchblutung des Zahnfleisches an.

Brunnenkresse leicht zerquetschen und mit der auf den Zeigefinger aufgetragenen Masse das Zahnfleisch massieren, was adstringierend (zusammenziehend) und entzündungshemmend wirkt.

Salbeitee, als Spülung und zum Gurgeln verwendet, wirkt bei mehrmals täglicher Anwendung entzündungshemmend und beruhigt gereiztes Zahnfleisch.

Teebaumöl, mittels eines Wattestäbchens auf das entzündete Zahnfleisch aufgetragen, ist ein sehr wirkungsvolles Desinfektionsmittel.