

Mundspülung

Zutaten:

- 500 ml lauwarmes Wasser
- 40 g Xylitol (Birkenzucker)
- 2 TL Natron
- 5-10 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Pfefferminze für den Geschmack

Was ihr sonst noch braucht:

- Glasbehälter oder Flasche für die Mundspülung

Vorgehensweise:

Natron und Xylitol in die Flasche füllen. Dann mit dem lauwarmen Wasser auffüllen. Alle Zutaten in der Flasche kräftig schütteln. Nach wenigen Minuten haben sich alle Bestandteile im Wasser aufgelöst – fertig ist die selbst gemachte Mundspülung!

Nimm morgens und abends nach dem Zähneputzen einen kleinen Schluck in den Mund und spüle die Zähne etwa eine Minute lang kräftig von allen Seiten, danach ausspucken. Ein Nachspülen mit Wasser ist nicht notwendig, sondern sogar kontraproduktiv. Der Schutzfilm aus Xylitol würde so ja gleich wieder entfernt.

Xylitol (Birkenzucker) kann die Entstehung von Karies verhindern, darüber hinaus begünstigt eine regelmäßige Einnahme zahlreichen Studien zufolge sogar die Reduzierung von bestehenden Karies-Schäden und Zahnsteinbildung. Das Xylitol beseitigt die Ursachen und ermöglicht eine Remineralisierung des angegriffenen Zahnschmelz durch den natürlichen Speichelfluss. Es kann nicht von den Karies verursachenden Bakterien verstoffwechselt werden und entzieht ihnen dadurch die Lebensgrundlage. Das enthaltene Natron neutralisiert die Säure im Mund und verhindert so, dass sie den Zahnschmelz angreifen kann.

Dieses und viele weitere tolle Rezepte für selbstgemachte Naturkosmetik findet ihr unter:

<https://www.smarticular.net>