



Zahnpflegeprodukte - selbstgemacht



Zahnpulver

3 EL getrockneter Bio-Salbei oder Bio-Minze (auch aus dem Teebeutel möglich)

1 TL Natron (Supermarkt)

1 TL(ultra)feine Heilerde (Reformhaus, Bioladen)

1 TL Xylitol (Birkenzucker)

Alle Zutaten mit dem Mörser fein mahlen und in einer gut verschlossenen Dose aufbewahren.

Zum Zähneputzen auf eine angefeuchtete Zahnbürste streuen.

Zahncreme mit Kokosöl

3 TL Kokosöl (im Wasserbad leicht erwärmt)

8 TL Natron

8 TL Xylitol

Einige Tropfen ätherisches Öl nach Geschmack (Minze, Salbei, Nelke, Kamille)

Zutaten verrühren und in ein sauberes Schraubgefäß abfüllen. Aus Hygienegründen nicht mit der Zahnbürste, sondern mit einem Spatel entnehmen. Da das Kokosöl fest wird, zur leichteren Entnahme bei Zimmertemperatur lagern.



Zahnpulver mit Kurkuma

- 1 TL Kurkuma (gemahlen als Pulver)
- 1 TL pulverisierte Minze (aus dem Teebeutel)
- 1 TL Salbei (aus dem Teebeutel)
- 1 TL Ingwerpulver
- ½ TL (ultra)feine Heilerde (Reformhaus, Bioladen)
- ½ TL hochwertiges fluoridfreies Salz (Himalaya, Steinsalz)
- 1 Messerspitze Nelkenpulver

Alle Zutaten fein mörsern. Das Salz sollte fast pulverisiert sein. Alles in ein Schraubgefäß füllen und zum Zähneputzen einfach auf die angefeuchtete Zahnbürste streuen. Da das Kurkuma sehr farbintensiv ist, verfärbt sich die Zahnbürste gelblich, die Zähne aber bleiben/werden weiß)

Zahncreme mit Kurkuma

- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Kurkuma-Pulver (bio)
- 1 TL Xylit (Reformhaus, Bioladen)
- ½ TL hochwertiges fluoridfreies Salz (Himalaya, Kristallsalz, Steinsalz)
- 1 Messerspitze Nelkenpulver (bio)
- 1 Messerspitze Natron
- 3 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl (bio)

Die trockenen Zutaten mörsern (das Salz sollte ganz fein pulverisiert sein) und vermischen. Das Kokosöl im Wasserbad leicht erwärmen und die trockenen Zutaten einrühren. Alles in ein Schraubgefäß füllen. Je nach Temperatur wird das Kokosöl fest! Aus Hygienegründen nie die Zahnbürste ins Gefäß geben, Zahncreme immer mit einem sauberen Spatel entnehmen und auf die Bürste geben. Die Bürste verfärbt sich auch hier durch das Kurkuma gelblich.

Info zu den Inhaltsstoffen:

Kokosöl wirkt gegen Viren, Bakterien und Pilze

Natron neutralisiert Säuren

Salbei und **Minze** wirken antibakteriell, pflegen das Zahnfleisch und erfrischen

Xylitol reduziert säurebildende Bakterien

Nelke desinfiziert, wirkt entzündungshemmend

Heilerde entgiftet, neutralisiert und hat Putzeffekt

Ingwer wirkt entzündungshemmend



Kurkuma hellt Zähne auf!! und ist stark entzündungshemmend. Vorsicht: Kurkuma hinterlässt gelbliche Spuren im Waschbecken und auf der Bürste.

Salz desinfiziert, regt nützliche Bakterienkulturen an