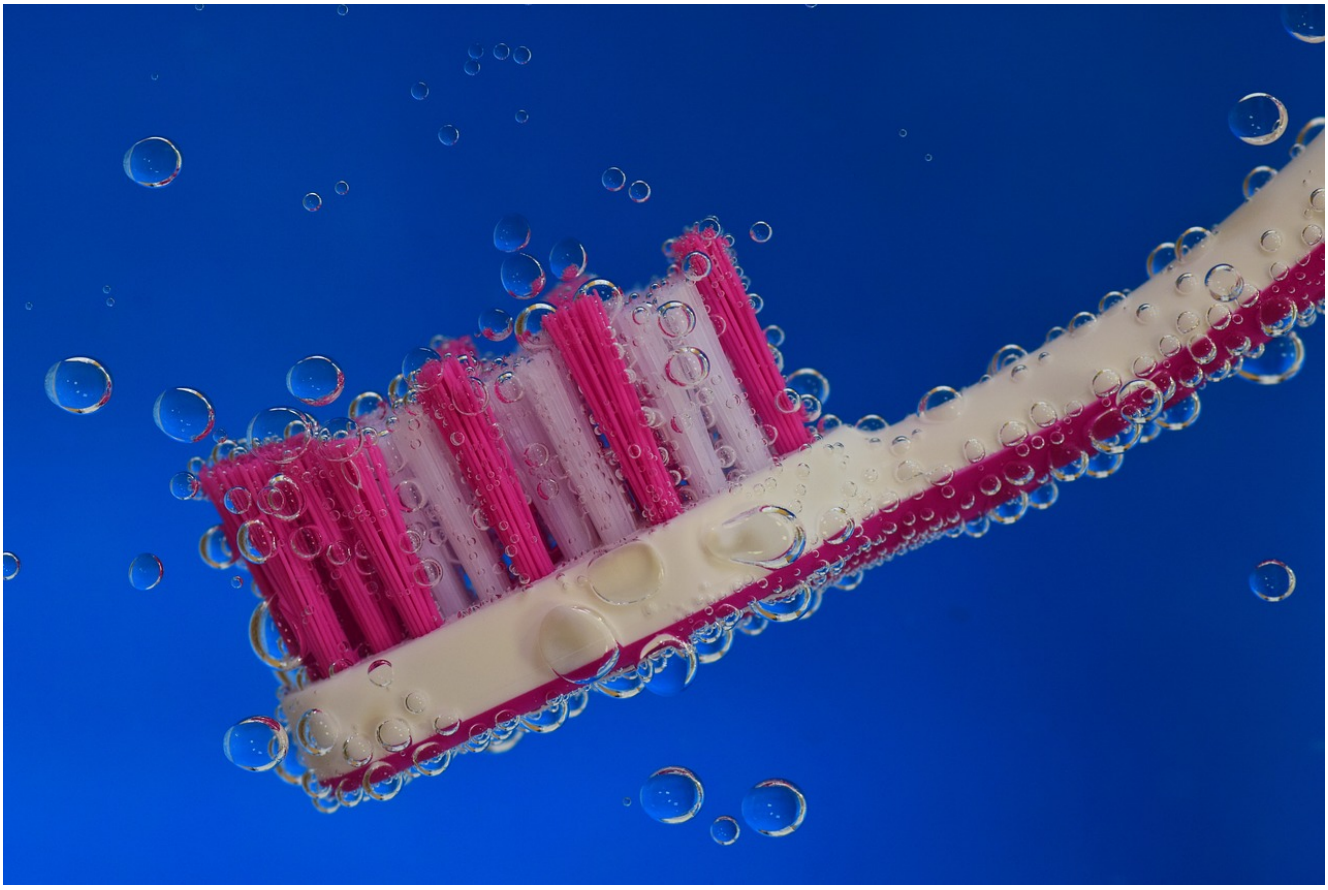
# Fluoridfreie Zahnpasta selber machen



*Wenn man anfängt sich über einen gesunden Lebensstil Gedanken zu machen, kommt man an dem Thema Zahnpasta irgendwann nicht mehr vorbei. Denn die meisten Produkte enthalten neben diversen chemischen Substanzen auch Fluoride.*

Fluoride wurden früher medikamentös verabreicht, um eine überschießende Schilddrüse zu stoppen. Denn Fluoride können nachweislich die Schilddrüsenfunktion stören. Eine ausreichende Jodzufuhr kann diesen Effekt übrigens mildern.[1]

Es gibt mittlerweile einige gute Zahncremes mit natürlichen Zutaten und ohne Fluoride zu kaufen. Mir gefällt z.B. die Weleda Calendula Zahncreme oder die zeolith-haltige Zahncreme.

Ich habe mir eine spezielle Zahnpasta mit gesunden Zutaten und ohne Fluoride

zusammen gebraut, die ich hier mit Euch teilen möchte. Sie ist schnell und einfach herzustellen und alle Zutaten bestehen aus Lebensmitteln. Aber bitte beachtet, dass es mein Privatrezept ist und keine Empfehlung für Eure Zahnpflege darstellt. Ich benutze die selbstgemachte Zahncreme im Wechsel mit anderen Zahncremes, da man Natron und Zeolith aufgrund ihrer abrasiven Eigenschaften nicht täglich verwenden soll.

# Rezept:

- 60 g Kokosöl: Forscher haben bewiesen, dass Kokosöl Karies aufhalten kann. Denn Kokosöl hemmte stark das Wachstum der meisten Stämme von Streptokokken-Bakterien einschließlich Streptococcus mutans – ein säureproduzierendes Bakterium, welches eine Hauptursache für Karies ist.[2]
- 30 g Xylith: Xylith hemmt nachweislich das Wachstums von Kariesbakterien im Mundraum, reduziert Zahnbelag und trägt zur Remineralisierung des Zahnschmelzes bei.[3]
- 15 g Natron: Natron ist eine weiche kristalline Substanz, die ein mildes Schleifpotential besitzt. Sie tötet Bakterien ab und neutralisiert sowie entgiftet bakterielle Säuren und Toxine, die sich in Plaques (bakteriellen Biofilmen) bilden.[4] Zu viel Natron kann allerdings den Zahnschmelz angreifen, daher sollte man es nicht täglich anwenden.
- 1 g Nelkenpulver: Nelken haben eine wachstumshemmende Wirkung gegen kariesverursachenden Keime (Streptococcus mutans) und werden sogar in einer Studie zur Verwendung in Zahncremes empfohlen.[5]
- 1 g Zeolith: Zeolith bindet Gifte, Bakterien und überschüssige Säuren. Allerdings kann es ebenfalls wie Natron auf Dauer abrasiv auf den Zahnschmelz wirken.
- 15 Tropfen Propolis: Propolis kann laut einer Studie die dentale Plaque und die Gesundheit des Zahnfleisches positiv beeinflussen. Gerade Menschen mit Zahnfleischentzündungen profitieren von der Verwendung einer propolis-haltigen Zahnpasta.[6]
- 15 Tropfen Pfefferminzöl o. ä. je nach Geschmack: Es reduziert Schwellungen und sorgt für frischen Atem.

Alles mit einem Mixer cremig rühren und in kleine Glastiegel füllen. Wir benutzen ein kleines Buttermesser, um die Zahnpasta auf die Zahnbürste zu geben.

# Fazit:

Die Zahncreme ist großartig und mein Zahnarzt ist zufrieden mit Zähnen und Zahnfleisch. Wir haben deutlich weniger Zahnbeläge und gesundes, festes Zahnfleisch. Und das Beste: jedes Familienmitglied kann sich nach Belieben seinen eigenen Geschmack mixen  .

# Quellen:

[1] Fluoride exposure and thyroid function among adults living in Canada: Effect modification by iodine status: Effect modification by iodine status, Malin et. al. In: Science direct

[2] Coconut oil inhibits caries, Athlone Institute of Technology, Ireland. In: British Dental Journal

[3] Effectiveness of xylitol and polyol chewing gum on salivary streptococcus mutans in children: A randomized controlled trial, Aluckal, E., Ankola, A. In Pubmed.

[4] What Are You Brushing With? A few comments on the subject of dentifrices, Keyes, P.

The Microbiology of Primary Dental Caries, Tanzer, D. et. al. In: pubmed

[5]Anticariogenic potentials of clove, tobacco and bitter kola, Uju D., Obioma N. In: pubmed

[6]Influence of the toothpaste with brazilian ethanol extract propolis on the oral cavity health, Skaba D. et. al. In: pubmed

---

# Rechtlicher Hinweis:

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

Bildrechte: Pixabay