




DR. ANNETTE JASPER

100 FRAGEN AN DEINE ZAHNÄRZTIN



Die wichtigsten Fakten zu Zahnpflege,
Karies, Schmerzen, Parodontose,
Bleaching und vielem mehr

riva

DR. ANNETTE JASPER

**100 FRAGEN AN DEINE
ZAHNÄRZTIN**

DR. ANNETTE JASPER

100 FRAGEN AN DEINE ZAHNÄRZTIN

Die wichtigsten Fakten zu Zahnpflege,
Karies, Schmerzen, Parodontose,
Bleaching und vielem mehr

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: Shutterstock: grmarc, Jemastock, mirdred, NatCo, yoshi-5

Illustrationen: Shutterstock: Alex Mit: 56, Bro Studio: 118 f., Fagreia: 43, JUN KAWAGUCHI: 77, Peter Hermes Furian: 116, Vlad Kochelaevskiy: 106

Satz: Christiane Schuster | www.kapazunder.de

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-2236-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2014-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2013-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

*Dieses Buch ist all denen gewidmet,
die mir in den sozialen Netzwerken folgen und mich
mit ihren Fragen herausfordern.*

Vielen Dank für dein Interesse an der Zahngesundheit!

Inhalt

Vorwort

I Das A und O gesunder Zähne - die häusliche Pflege

II Alles rund um den Zahnerhalt

III Möglichkeiten der Zahnreparatur

IV Der passende Zahnersatz

V Ganzheitliche Zahnmedizin

VI Ein strahlendes Lächeln - Fragen zur Ästhetik

VII Finanzielles - Kosten der Zahnbehandlung

VIII Spezialisten für alle Fälle

IX Prüfe dich selbst

Nachwort

Literatur

Über die Autorin

Danksagung

Vorwort

Die Welt ist bunter, wenn wir ihr mit einem Lächeln begegnen. Leider versuchen viele Menschen genau dies zu unterdrücken, weil sie mit ihren Zähnen unzufrieden sind. Und viele haben Angst vor dem Zahnarztbesuch. Da kommt meist so einiges zusammen: Schamgefühle, weil man die Zähne vernachlässigt hat, Angst vor Schmerzen, den Geräuschen bis hin zur Angst vor den Kosten. Ja, es stimmt: Ein Besuch beim Zahnarzt kann den Geldbeutel ganz schön belasten – vor allem dann, wenn wir ihn hinauszögern.

Der Mundbereich gehört zu unserer Intimsphäre. Kein Wunder, dass wir da besonders empfindlich sind. Aus diesem Grund brauchen wir großes Vertrauen zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt, um uns zu öffnen. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen meinen Patientinnen und Patienten für ihr Vertrauen bedanken! Meine Kollegen und ich geben jeden Tag unser Bestes, um euch von Schmerzen zu befreien und zum Strahlen zu bringen.

Unsere Zähne sind nicht nur zum Beißen da: Schöne, weiße, große und gesunde Zähne erhöhen unser Selbstwertgefühl. Wir alle wollen fit und vital sein oder zumindest so wahrgenommen werden. Dies funktioniert nicht mit verfärbten, schiefen Zähnen. Gerade in unserer heutigen digitalisierten Welt der Videokonferenzen, YouTube-Videos und Selfies fallen die Zähne sofort ins Auge. In der Kamera sehen wir Dinge, die wir im Spiegel nicht wahrgenommen haben. Was viele nicht wissen: Häufig ist der Weg zu einem gewinnbringenden Lächeln überhaupt nicht mit Schmerzen verbunden und viel einfacher und günstiger als gedacht.

Mindestens genauso wichtig wie die Ästhetik ist uns die Gesundheit. Zähne können unsere Gesundheit nachhaltig

stören. Wir wissen, dass von den Zähnen aus viele Bakterien in den Körper gelangen und sich in Blutgefäßen, Organen, Muskeln und Gelenken festsetzen können. Ebenso kann durch die Zähne die gesamte Körperstatik gestört werden. Wenn der Biss nicht stimmt, kann es zu diversen Beeinträchtigungen der Muskel- und Knochenfunktion kommen.

Gesundheit beginnt im Mund ist der Titel eines Buches von mir, denn genau so ist es. Wir Zahnärzte können anhand des Zahnbefundes erkennen, wie es um die allgemeine Gesundheit des Betreffenden steht. Dieses Buch soll nicht den Zahnarzt ersetzen oder dir eine Lösung für dein individuelles Zahnproblem liefern, sondern ein Ratgeber sein. Es klärt die eine oder andere Frage, verschafft dir eine Wissensgrundlage für den nächsten Zahnarztbesuch und zeigt auf, was Zahnmedizin heute leisten kann. Verwende es als Nachschlagewerk, welches du immer wieder zur Hand nehmen kannst, wenn du etwas über deine Zähne wissen möchtest. Denn: Ich bekomme täglich eine Flut an Fragen. Manche über Social Media, andere per E-Mail. Die 100 häufigsten Fragen habe ich für dich in diesem Buch zusammengestellt.

Ich wünsche dir viele gute Erkenntnisse!

Deine Dr. Annette Jasper

I

DAS A UND O GESUNDER ZÄHNE – DIE HÄUSLICHE PFLEGE

1 Was benötige ich wirklich für eine perfekte häusliche Zahnpflege?

Obwohl wir es täglich tun, gibt es doch noch immer sehr viele Unsicherheiten. Hinzu kommt sicherlich, dass mancher Werbeslogan viel mehr verspricht, als das Produkt liefern kann. Daher stellen mir tatsächlich viele Menschen immer wieder die Frage: »Was brauche ich wirklich, um meine Zähne gut zu reinigen und zu pflegen?« Jeder möchte es richtig machen, die Zähne möglichst lange gesund erhalten, schließlich bedeutet dies Lebensqualität. Und zudem kann es auch richtig teuer werden, wenn sie repariert werden müssen.

Es macht also durchaus Sinn zu wissen, was du wirklich für deine tägliche Zahnreinigung benötigst. Diese fünf Tools sind unentbehrlich für eine perfekte und gründliche häusliche Zahnpflege:

1. **Zahnbürste:** Grundsätzlich kannst du deine Zähne mit jeder Zahnbürste perfekt reinigen. Meine

Erfahrung in der Praxis zeigt jedoch, dass die Zähne von Menschen, die eine Ultraschallbürste verwenden, sauberer sind.

2. **Zahnpasta:** Eine gute Zahnpasta enthält Pflege für das Zahnfleisch und Mineralien für die Zähne. Was sich so logisch anhört, ist jedoch nicht selbstverständlich. Die meisten Zahnpasten bestehen aus Chemie, die mit einer gesunden Mundflora nichts zu tun hat. Mein Tipp für den nächsten Zahnpastakauf lautet daher: Möglichst keine Parabene, Tenside, künstliche Aromen, künstliche Farbstoffe, Fluorid und Konservierungsstoffe. Die Zahnpasta sollte mehrere Pflegestoffe für das Zahnfleisch enthalten und biologisch einen neutralen pH-Wert haben. Selbstverständlich sollte sie keine groben Reibepartikelchen enthalten.
3. **Zahnseide:** Ungewachste Zahnseide reinigt gründlicher als gewachste.
4. **Interdentalbürstchen:** Auf Interdentalbürstchen sollte man auf keinen Fall verzichten. Es ist wichtig, die richtige Größe zu verwenden.
5. **Zungenschaber und -mittel:** Die Zungenreinigung wird tatsächlich von sehr vielen Menschen vernachlässigt, dabei befinden sich auf der Zunge unzählige Bakterien. Sie ist ein wichtiges Entgiftungsorgan. Wird sie täglich gereinigt, hilft dies dem gesamten Körper.

2 Ist das Zähneputzen am Abend wichtiger als am Morgen?

Die meisten Menschen putzen ihre Zähne zweimal täglich: morgens und abends. Dies halte ich auch für eine sehr

vernünftige Regelung. Wichtig dabei ist: Du solltest mindestens einmal innerhalb von 24 Stunden wirklich alle Zahnflächen gründlichst reinigen. Das bedeutet: Du musst nicht jedes Mal Zahnseide und Zwischenraumbürstchen verwenden – jedoch einmal innerhalb von 24 Stunden. Dabei ist es unerheblich, ob du dies am Morgen oder am Abend tust. Du kannst deine Interdentalraumpflege auch mittags durchführen. Deine Zähne wissen ohnehin nicht, welche Uhrzeit gerade herrscht.

Vor dem Schlafengehen noch etwas zu essen und die Zähne im Anschluss nicht mehr zu putzen macht grundsätzlich nichts aus. Meine persönliche Empfehlung ist dennoch, dies zu tun, damit keine Essensreste in den Zahnzwischenräumen gären und für unangenehme Gerüche sorgen. Es reicht dann jedoch ein »schnelles« Putzen aus.

3 Was ist Zahnzwischenraumpflege?

Beachte, dass Zähne nicht geometrisch gerade geformt sind, sondern gebogen und verwinkelt. Daraus resultiert, dass du mit einer Zahnseide die Zahnzwischenräume niemals gründlich reinigen kannst. Auch eine Zahnbürste kann den Zahnzwischenraum nicht säubern – ganz gleich, was die Werbung uns verspricht.

Für eine gute Zahnzwischenraumpflege benötigen wir Interdentalbürstchen – manchmal müssen es sogar mehrere Größen sein – und zusätzlich Zahnseide.

4 Was ist bei Zahnseide zu beachten?

Mittlerweile führt die große Auswahl bei Zahnseide zu einer ebenso großen Verwirrung. Vermutlich hast du bereits

mitbekommen, dass die Unterschiede gewaltig sein können: Es gibt gewachste und ungewachste, fluoridierte, mit Geschmacksverstärkern versehene, verdickte und verstärkte Zahnseide. Sie wird aus einem der folgenden zwei Materialien hergestellt:

1. **Nylon** wird zur Herstellung von Multifilament-Zahnseide verwendet, bei der mehrere Stränge zu einem »Faden« zusammengewebt werden.
2. **Polytetrafluorethylen (PTFE)** wird zur Herstellung der sogenannten Monofilament-Zahnseide gebraucht. Dabei handelt es sich um einen Einzelstrang.

Vermutlich ahnst du bereits, dass es bei der Zahnseide nicht *die* richtige gibt. Der größte Vorteil einer Zahnseide, die aus mehreren Fasern besteht: Die Seide fächert beim Gebrauch auf. Auf diese Weise ist ihre Oberfläche vergrößert und nimmt mehr Belag und Bakterien auf. Du kannst dir das ungefähr so vorstellen wie einen großen Putzlappen im Vergleich zu einem kleinen. Dieses Auffächern funktioniert allerdings nur dann, wenn die Zahnseide ungewachst ist. Ist sie gewachst, gleitet sie jedoch besser durch die Zahnzwischenräume. Wenn du also sehr enge und schwierig zugängliche Zahnzwischenräume hast, tust du dir vermutlich mit einer ungewachsten Zahnseide schwer.

Die Monofilament-Zahnseide wird auch Tape oder Zahnband genannt. Sie ist dünner, dafür häufig breiter als die gedrehte Zahnseide aus mehreren Fasern. Für Anfänger und schwierige Zahnzwischenräume ist sie häufig einfacher im Gebrauch.

Der Vorteil von gewachster Zahnseide: Die Seide gleitet einfacher durch einen Zahnzwischenraum. Allerdings ist die Putzwirkung schlechter als bei unbewachster Zahnseide und es können winzige Wachsstücke im Zahnzwischenraum

verbleiben, die wiederum eine Bakterienansammlung begünstigen. Diese Zahnseide ist insgesamt dicker.

Du siehst, die Art der Zahnseide, die du wählst, hängt überwiegend von deinen Mundgesundheitsbedürfnissen und persönlichen Vorlieben ab. Manche Menschen empfinden Zahnseide als unangenehm, häufig aufgrund empfindlicher Zähne. Hier ist möglicherweise eine Zahnseide vorteilhafter, die einem dünnen Schwamm ähnelt. Diese Zahnseide ist weicher und auch etwas dicker, allerdings erst, nachdem sie Flüssigkeit aufgenommen hat.

Menschen, für welche die Handhabung schwierig ist, können Zahnseide verwenden, die an einem kleinen Halter befestigt ist.

Alle Zahnseidetypen auf einen Blick

Zahnseide	Vorteile	Nachteile
Multifilament-Zahnseide	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Oberfläche fächert auf und nimmt dadurch mehr Belag auf. ▶ Gute Kontrolle, ob alle Füllungen glatt abschließen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Schwieriger in der Handhabung ▶ Reißt schnell
Monofilament-Zahnseide	glatter, dünner und flacher	Nimmt vergleichsweise weniger Belag mit.
Gewachst	Gleitet einfacher im Zahnzwischenraum.	Nimmt weniger Belag mit. Wachsreste können interdental verbleiben.
Ungewachst	Nimmt viel Belag mit und ist sehr gründlich.	Schwieriger im Handling Reißt schneller
An einer Stelle mit Wachs verstärkt	Sinnvoll, wenn Brückenglieder gereinigt werden müssen.	Braucht man nur, wenn man eine Brücke hat.
Schwammartig	Nimmt viel Belag mit und ist sehr gründlich.	
Mit Fluorid	Das Fluorid gelangt in den Zahnzwischenraum.	Fluorid ist umstritten. Es ist fraglich, ob die kurze Dauer des Zahnseidengebrauchs reicht, um den Zahnschmelz an dieser Stelle zu härten. Da schaut die

		Praxis doch etwas anders aus als die Theorie.
Mit Geschmack	Du hast nach dem Gebrauch einen besseren Geschmack im Mund.	Mehr Chemie, da der Geschmack künstlich erzeugt wird.
Mit Halter	Möglicherweise besseres Handling, wenn die Finger etwas steif sind.	Man kommt nicht in jede Ecke.

Die richtige Zahnseide auswählen

Wenn du dich jetzt immer noch – oder erst recht – fragst, welche Zahnseide die richtige für dich ist, helfen dir die folgenden Tipps weiter:

- Wenn du keine Besonderheiten im Mund hast, verwende ungewachste Multifilament-Zahnseide oder die sich schwammartig verdickende.
- Bei sehr empfindlichen Zahnzwischenräumen nimm die Zahnseide, die sich schwammartig verdickt. Sie ist sehr weich.
- Wenn du Schwierigkeiten beim Fädeln hast, wähle am besten entweder ein Tape oder gewachste Multifilament-Zahnseide.
- Hast du eine oder mehrere Brücken, benötigst du eine Zahnseide, die an einem Ende mit Wachs verstärkt ist. Diese kannst du unter der Brücke hindurchfädeln. Das übrige Stück der Zahnseide verwende für die übrigen Zähne.

5 Worauf muss ich bei Interdentalbürstchen achten?

Zunächst ist es wichtig, dass du überhaupt Interdentalebürstchen verwendest. Es ist ganz wichtig zu verstehen, dass Zahnseide allein nicht ausreicht. Am besten du verwendest beides: Interdentalebürstchen und Zahnseide. Wenn du es einmal nicht schaffen solltest, beides zu verwenden, verzichte lieber auf die Zahnseide als auf die Interdentalebürstchen.

Ein Zahn ist nicht geometrisch gerade gebaut; die Zahnform ist gebogen und teilweise auch verwinkelt. Es ist so ähnlich wie bei einem Paar Schuhe. Wenn du beide Schuhe nebeneinanderstellst, hast du immer mehrere Räume, die keinen Kontakt miteinander haben. Diese Nischen kannst du unmöglich mit der Zahnbürste und auch nicht mit der Zahnseide erreichen und säubern. Dafür benötigst du ein Interdentalebürstchen. Da es sehr unterschiedliche Zahnzwischenräume gibt, sind auch viele verschieden große Interdentalebürstchen erhältlich. Am besten ist es, wenn du dich von der Dentalhygienikerin oder dem Zahnarzt beraten lässt, welche Größe passend für dich ist. Es kann durchaus sein, dass du mit einer Größe nicht auskommst. Möglicherweise sind deine Zahnzwischenräume unterschiedlich breit, sodass du zwei oder sogar drei unterschiedliche Größen von Bürstchen benötigst. Ähnlich wie im Haushalt beim Abwaschen von Geschirr und Gefäßen wie Vasen, Flaschen und Gläsern werden spezielle Büsten zur Säuberung benötigt. Für Ofen und Grill brauchst du wieder andere Utensilien. Deine Zähne sollten dir allerdings weitaus mehr am Herzen liegen als eine Vase.

Aber es kommt nicht nur auf die Größe des Interdentalebürstchens an. Beim Kauf achte auch auf folgende Punkte:

- Das Ende des Drahtes sollte abgerundet sein, damit du dich nicht verletzt.

- Die Borsten sollten dicht genug und jeweils ebenso abgerundet sein.
- Der Halter sollte dir gut in der Hand beziehungsweise zwischen den Fingern liegen.
- Besonders nachhaltig sind Interdentalbürstchen aus Bambus, denn durch die Verwendung erzeugst du weniger Müll.

Wichtig zu wissen: Jede Firma, die Interdentalbürstchen herstellt, hat diese farblich (oder bei Bambus durch Linien) kodiert. Du kannst jedoch die Farbgebung einer Marke *nicht* auf eine andere übertragen. Nach Gebrauch wird das Bürstchen – wie eine Zahnbürste auch – gereinigt. Du kannst es so lange verwenden, bis es verbogen ist oder die Borsten abgenutzt sind.

Meine Tipps zur Anwendung

- Mache es dir zur Gewohnheit, die Zwischenräume einmal täglich zu reinigen. Am besten immer morgens oder abends in die Zahnpflege-routine einbinden – dann vergisst du es nicht.
- Wähle die passende Größe für die unterschiedlichen Zahnzwischenräume. Lasse dich dazu in deiner Zahnarztpraxis beraten.
- Die Zahnzwischenraumbürstchen immer vollständig (aber nicht mit Gewalt!) durch den Zwischenraum schieben.
- In jedem Zahnzwischenraum das Bürstchen dreimal hin und her bewegen.
- Zwischendurch die Interdentalbürste unter fließendem Wasser reinigen und zum Schluss nochmals gründlich abwaschen und zum Trocknen aufstellen.
- Je nach Modell und Gebrauch müssen die Bürstchen in unterschiedlichen Abständen gewechselt werden. Denke daran, ein Interdentalbürstchen wegzwerfen, wenn du einen Infekt hattest – ebenso wie die Zahnbürste.
- Bei eng stehenden Zähnen Zahnseide verwenden.

6 Worauf kommt es bei der Zahnpasta an?

Das wichtigste bei einer Zahnpasta ist, dass diese Mineralien für die Zähne und Pflegestoffe für das Zahnfleisch beinhaltet. Leider ist das nicht immer der Fall – genau betrachtet sogar meistens. Aus diesem Grund lohnt es sich, genauer hinzuschauen, schließlich handelt es sich um ein Mittel, welches wir jeden Tag etwa sechs Minuten im Mund haben. Für 50 Jahre hochgerechnet sind dies 109 500 Minuten oder 1825 Stunden; bei einem 70-jährigen 153 300 Minuten. Das sind 2555 Stunden! Und ich habe mit Mindestzeiten gerechnet ... Nun sollten wir auch wissen und bedenken, dass die Mundschleimhaut sehr gut durchblutet ist. Alle Substanzen, die mit dieser in Berührung kommen, werden innerhalb von Sekunden aufgenommen. Bedenke einmal, wie schnell Medikamente wirken, die in den Mund gesprüht (zum Beispiel Asthmaspray) oder die gelutscht werden. Es macht in meinen Augen keinen Sinn, sich gesund zu ernähren, auf Bioqualität zu achten und dann 2000 Stunden lang Gifte in den Körper zu lassen. Wir sollten den Inhaltsstoffen in der Zahnpastatube daher Beachtung schenken und nicht nur auf Geschmacksstoffe und Schäume hereinfallen, die uns ein frisches Gefühl vermitteln.

Zahnpasta ist ein Kosmetikprodukt und wird nicht auf Allergene und gesundheitsgefährdende Substanzen geprüft. Wenn die Werbung dir einen Schutz vor Karies und Parodontose verspricht und Stiftung Warentest dies bezeugt, so solltest du bedenken, dass die Zahnpasta mit einer Zahnbürste verteilt wird. Die Beseitigung der Beläge ist also das Werk der Zahnbürste, die dich vor Karies und Parodontose schützt.

In herkömmlicher Zahnpasta sind viele bedenkliche Inhaltsstoffe enthalten. Aus diesem Grund warnen die Hersteller mit entsprechenden Hinweisen. So heißt es »Vor Kindern unzulänglich aufbewahren« oder »Bitte nicht schlucken« oder ähnlich.

Damit du besser entscheiden kannst, was du in Zukunft zum Reinigen deiner Zähne verwenden möchtest, habe ich die wichtigsten Inhaltsstoffe, die in Zahnpasten enthalten sind, für dich zusammengetragen. Die Hauptbestandteile von Zahnpasta sind:

- Putzmittel (Schleifmittel)
- Feuchthaltemittel
- Wasser
- Aromastoffe (künstliche Aromen)
- Bindemittel (Emulgatoren)
- Färbemittel (künstliche Farbstoffe)
- Konservierungsstoffe
- Geschmacksstoffe (Süßstoffe)

Weitere Bestandteile von Zahnpasten sind:

- Fluoride
- Vitamine
- Bleichmittel
- Kräuterextrakte
- Schaumbilder

Die Zahnpasta wird in der Regel so zusammengemischt, dass möglichst schnell ein sauberes und frisches Gefühl im Mund entsteht.

Leider führen die künstlichen Bestandteile zu Reizungen an der Mundschleimhaut. Sie sind allergieauslösend und machen die Mundschleimhaut und die Zähne anfällig. Dies gilt ganz besonders für die Schaumbilder.

Das Konservierungsmittel Triklosan ist so stark, dass es alle Bakterien abtötet. Weitere Konservierungsmittel, die Parabene, verändern den Hormonhaushalt. Sie erhöhen den Östrogenspiegel. Schleifmittel rauhen den Schmelz auf. Emulgatoren bewirken, dass die Bestandteile in der Zahnpasta nicht verkleben, jedoch machen sie auch die Mundschleimhaut durchlässiger. Auf diese Weise können die schädlichen Substanzen noch leichter in den Körper eindringen.

Halte dir bitte immer vor Augen: Alles, was in deinen Mund hineinkommt, wird von der Mundschleimhaut in Sekundenschnelle aufgenommen - ganz gleich, ob es sich um einen gesunden oder krank machenden Stoff handelt. Aus diesem Grund solltest du dir genau überlegen, was du in deinen Mund lässt. Was in deinen Mund kommt, gelangt auch in den ganzen Körper. Ich empfehle dir daher, ein Bioprodukt zu verwenden, welches zusätzlich viele unterschiedliche Pflegestoffe für das Zahnfleisch enthält.

Ein anderes Wort für »Zahnfleisch« ist »Mundschleimhaut«. Wie die Haut benötigt diese spezielle Pflege, um gut zu regenerieren. Am besten ist, du bietest ihr unterschiedliche Substanzen an. Probiere ein wenig aus, was deinem Zahnfleisch guttut, bei einem kann es Kamille, bei einer anderen Salbei oder Neem sein. Eine Mischung ist immer besser als eine einzelne Substanz.

So stellst du Zahnpasta selbst her

- 2 TL Natriumhydrogencarbonat (Backpulver)

- 1 Msp. nicht raffiniertes Speisesalz (Meersalz oder Himalayasalz)
- 2-3 Tropfen dreiprozentiges Wasserstoffperoxid (H₂O₂)

Vermische alle Zutaten miteinander. Zusätzlich kannst du noch Vitamin C, Kokosöl oder ätherische Öle untermischen. Sei vorsichtig, denn das Wasserstoffperoxid hinterlässt Flecken, wenn es auf deine Kleidung gelangt.

Natriumhydrogencarbonat ist der basische Träger. Zusätzlich hat es eine leicht aufhellende Wirkung. Das Meersalz enthält Mineralien und wirkt wie »Schleifkörper« etwas abrasiv. Wasserstoffperoxid hat eine desinfizierende Wirkung.

Meine Tipps zum Zahnpastakauf

Wenn du deine Zahnpasta nicht selbst herstellen möchtest, solltest du beim Kauf Folgendes berücksichtigen:

- Es handelt sich um eine basische Paste.
- Sie enthält keine oder nur geringe Abrasivkörper.
- Farb-, Aroma- oder künstliche Geschmacksstoffe sind nicht enthalten.
- Sie enthält keine Parabene und Tenside.
- Die Zahnpasta ist fluoridfrei.

Fluorid in der Zahnpasta

Der Grund für Fluoride in Zahnpasten ist folgender: Fluorid soll vor Karies schützen. Dies ist tatsächlich aber noch nie hundertprozentig nachgewiesen worden.

Fakt ist: Fluorid härtet den Schmelz. Aber: Fluoride schaden dem Immunsystem, da sie den Zellstoffwechsel