

Gesunde Zähne ohne Tube



Statt eines über mehrere Generationen tradierten Konsumartikels mit vielfach zweifelhaften Inhaltsstoffen werden die natürlichen Zutaten fast ohne Arbeitsaufwand regelmäßig frisch in einem dafür geeigneten Behältnis angerichtet.

Salzwasser und natürliche Mineralerde werden frisch vorbereitet, das heißt im Vergleich zu herkömmlicher Zahnpasta: keine Schaumbildner, kein Kunststoffgranulat, keine Netz- und Feuchthaltemittel, keine Geschmacks- und Aromastoffe, keine Konservierungsmittel und keine Farb- und Zusatzstoffe.

Zusatzstoffe in handelsüblichem Salz

In handelsüblichem (auch in unjodiertem) Kristallsalz sind neben dem Salz noch weitere Zutaten enthalten, die sich im Wasser nicht lösen, d.h. eine so zubereitete Mischung ist immer trüb und ein schleimiger Satz bleibt am Boden. Unbehandeltes Salz löst sich hingegen rückstandsfrei auf und bildet glasklares Salzwasser.

Fluoridierung in der Zahnpflege

In sehr geringer Menge (täglich ca. 0,1-0,5mg) nimmt der Mensch seit jeher Fluoride als Bestandteil verschiedenster Lebensmittel zu sich. Ein überwiegender Teil der heute am Markt erhältlichen Zahnpasten enthält Fluoride und erhöht dadurch die tägliche Exposition für Konsumenten dieser Produkte auf etwa das Zehnfache der auf natürlichem Wege zugeführten Dosis (die Deutsche Gesellschaft für Zahn- Mund- und Kieferheilkunde empfiehlt für Erwachsene täglich 1-4mg). Natürlich bestünde auch die Möglichkeit, bei der vorgeschlagenen Zubereitung des Salzwassers auf fluoridiertes Salz zurückzugreifen. Die regelmäßige Anwendung fluoridierter Zahnpflegeprodukte soll sich nämlich in einer Weise, die bis heute weder zweifelsfrei begründet noch eindeutig nachgewiesen werden konnte, zu einem gewissen Grad positiv auf Zähne auswirken. Längst steht allerdings unzweifelhaft fest, dass die Zuführung von Fluoriden für eine Vielzahl viel lebenswichtigerer Teile des menschlichen Körpers nichts mehr und nichts weniger ist als die dauerhafte Verabreichung eines starken Gifts in subjektiv kaum merklicher Dosierung (mittlere letale Dosis für Erwachsene: ca. 3,5g) - mit einer Vielzahl langfristiger, schwerwiegender Schädigungen für den gesamten Organismus. In Kenntnis dieser Tatsache gibt z.B. die Weltgesundheitsorganisation zu Fluorid überhaupt keine als sicher eingestufte Tagesdosis an.



Zubereitung



Etwa einen gehäuften Teelöffel Salz (ca. 8g) in das Glas geben und mit Wasser auffüllen (ca. 50ml). Umrühren oder über Nacht stehen lassen, damit sich das Salz im Wasser löst.



Bedarf an trockener Mineralerde in ein getrenntes Behältnis geben (z.B. auf den Deckel des Rundrandglases) - FERTIG!

Verwendung

Für die regelmäßige Pflege den Mund mit einem Schluck frischem Wasser spülen und die Zahnbürste in das Salzwasser eintauchen.

Befindet sich kein Belag auf den Zähnen, so reicht die Reinigung mit der so angefeuchteten Zahnbürste aus, um unerwünschte Bakterien und andere Mikroorganismen im Mundraum zu beseitigen. Im Gegensatz zu herkömmlicher Zahnpasta, die mit jedem Putzvorgang aufgrund der enthaltenen Putzkörper am



Zahnschmelz scheuert, funktioniert Zahnpflege mit Salzwasser somit in der schonendsten überhaupt denkbaren Weise.

Die Heilerde braucht nur im Bedarfsfall dosiert werden, sie ist ein natürlicher und gesundheitlich unbedenklicher Ersatz für das in Zahnpasta enthaltene Granulat (erst seit jüngstem werden mikroskopisch kleine Kunststoffkügelchen sukzessive durch weniger umweltschädliche Stoffe ersetzt). Dazu wird der zuvor mit Salzwasser befeuchtete Bürstenkopf auf die vorbereitete Heilerde gedrückt, sodass etwas von diesem natürlichen Putzkörper haften bleibt.

Mund und Bürste nach dem Putzen mit Wasser spülen.

Naturborsten, Holzzahnbürste

Zahnbürsten mit Naturborsten, insbesondere Holzzahnbürsten, sind erfahrungsgemäß weniger komfortabel als handelsübliche, besonders auf Ergonomie ausgerichtete Kunststoffzahnbürsten.

Dennoch liegt die Überlegung nahe, dass Kunststoffe, insbesondere in der Küche, nach heutigem Wissen gesundheitlich längst nicht mehr als unbedenklich gelten, sodass es geradezu absurd erscheint, ausgerechnet den täglichen Verschleiß einer Kunststoffbürste direkt im Mund von dieser Betrachtung auszunehmen. Genauer betrachtet scheint es wohl angebracht, lieber früher als später eine dem Kreislauf der Natur entstammende, gesundheitlich unbedenklichere Alternative zu erwägen.

Viele Mediziner und Zahnärzte raten von der Verwendung von Naturborsten und/oder Holzzahnbürsten deswegen ab, weil diese natürlichen Materialien angeblich ein Paradies für Keime und Bakterien sein sollen.

Diese Bedenken sind durchaus berechtigt, allerdings nur bei unsachgemäßer Pflege und Aufbewahrung der Bürste. Wie jeder erfahrene Nutzer eines Rasierpinsels versichern kann, geht es tatsächlich ausschließlich darum, dass sich das Wasser bei der Aufbewahrung nicht stauen darf, sondern abtropfen können muss.

Zudem wirkt Salzwasser nicht nur im Mund sondern natürlich auch am Bürstenkopf desinfizierend, sodass bei sorgsamer Handhabung ganz gewiss keine gesundheitlichen Bedenken gegen die Verwendung von aus natürlichen Rohstoffen gefertigten Zahnbürsten sprechen.



Hygienische Aufbewahrung einer Zahnbürste

