

Nützliches Wissen für den Alltag

Zahnpasta selber machen – ohne Fluorid. Ein paar Tipps!

Natron zur Aufhellung von Zähnen, Mundspülung ohne Fluorid – da ist es nur konsequent, dass Finni Fit euch nun auch ein paar Möglichkeiten aufzeigt, wie ihr eine Zahnpasta selber machen könnt, ebenfalls ohne Fluorid. Und damit nicht genug: Auch weitere, gesundheitlich bedenkliche Inhaltsstoffe sind in Finnis Zahncreme nicht enthalten, darunter Natriumlaurylsulfat, Titandioxid, Sorbit und Parabene.

Zur Herstellung der Zahncreme reicht es aus, lediglich 3 Zutaten miteinander zu vermischen. Darüber hinaus könnt ihr die Basis-Zahncreme durch die Zugabe weiterer, natürlicher Inhaltsstoffe sogar noch an eure individuellen Bedürfnisse anpassen, die ihr mit dem Zähneputzen verfolgt. Hört sich gut an? Dann geht's jetzt los!

Zahnpasta selber machen – die Basis

Bei den 3 Zutaten, die ihr benötigt, um eure Zahnpasta herzustellen, handelt es sich um:

- 3 EL Kokosöl
- ca. 2 EL Xylit
- ca. 10 Tropfen naturreines Pfefferminzöl oder 5 Tropfen naturreines Teebaumöl

Dabei könnt ihr mit den Mengen von Xylit und ätherischem Öl ein wenig spielen – je nachdem, wie süß oder scharf eure Zahnpasta sein darf.



Wenige Zutaten – einfache Zubereitung... Und die funktioniert wie folgt:

Gebt einfach alle Zutaten zusammen in eine kleine Schüssel, rührt sie kurz durch und schmeckt sie gegebenenfalls noch einmal ab – mit etwas zusätzlichem Xylit oder ätherischem Öl. Wenn ihr soweit seid, könnt ihr die Zahnpasta in ein trockenes, sterilisiertes Gefäß umfüllen und in Badezimmer oder Külschrank lagern. Ganz, wonach euch der Sinn steht und wie euch die Konsistenz am liebsten ist, denn: Ab ca. 24° C wird Kokosöl – oder Kokosfett – flüssig.

Was ihr allerdings beachtetet solltet: Entnehmt die Zahncreme bestenfalls mit einem Löffel oder einem kleinen Spachtel. Das Dippen der Zahnbürste in den Behälter kann Schimmelbildung begünstigen.

Nützliches Wissen für den Alltag

Zahnpasta selber machen – Wirkung der Inhaltsstoffe

Bereits in der Basis-Variante der Zahncreme mit nur 3 Inhaltsstoffen ist aus Finni Fits Sicht eine erstaunliche Bandbreite an positiven Eigenschaften für die Zahngesundheit und Mundhygiene abgedeckt. So soll das Kokosöl beispielsweise dazu in der Lage sein, Plaque zu entfernen, Karies zu reduzieren und Zahnfleischentzündungen vorbeugen bzw. diese zu lindern. Auch Aphten sollen durch den Einsatz von Kokosöl schneller verheilen. Nicht zu vernachlässigen sind außerdem die antimikrobiellen Eigenschaften, die Kokosöl aufweist.

Das Xylit dient in erster Linie dazu, etwas Geschmack und Süße in die Zahnpasta zu bringen. Allerdings handelt es sich bei Xylit um einen Zuckerersatzstoff, der sogar dazu in der Lage sein soll, Karies zu verhindern. Xylit – oder Birkenzucker – wird in gut sortierten Lebensmittelgeschäften geführt. Und während der Birkenzucker für den Menschen – auch lt. Bundesinstitut für Risikobewertung – unbedenklich sein soll, gilt dies für Hunde nicht. Xylit ist für Hunde tödlich. Also passt beim Einsatz von Birkenzucker zu Hause bitte immer auf eure geliebten Vierbeiner auf.

Genau wie das Xylit, dient auch das ätherische Öl in eurer Zahnpasta dazu, etwas Geschmack mit sich zu bringen. Darüber hinaus werden dem Pfefferminzöl und dem Teebaumöl antimikrobielle Eigenschaften zugeschrieben, während das Teebaumöl darüber hinaus sogar über antiseptische und entzündungshemmende Eigenschaften verfügen soll.

Mögliche weitere Zutaten – für eure Zahncreme

Wenn ihr möchtet, könnt ihr eure Zahncreme individuell ergänzen – um weitere, natürliche und selbstverständlich auch vegane Zutaten. Dazu gehören:

Natron

Natron ist dazu in der Lage, eure Zähne auf natürliche Weise aufzuhellen. Entsprechend könnt ihr dies in einer kleinen Menge auch unmittelbar mit in eure selbst gemachte Zahnpasta geben. Vorsicht, allerdings: Zu häufiges Putzen der Zähne mit Natron kann dazu führen, dass der Zahnschmelz angegriffen wird. Deshalb ist es ratsam, die Zähne höchstens ein Mal pro Woche auch mit Natron – selbstverständlich in Lebensmittelqualität – zu putzen.

Nützliches Wissen für den Alltag

Kurkuma

Neben Natron soll auch Kurkuma bzw. das in Kurkuma enthaltene Curcumin dazu in der Lage sein, eure Zähne aufzuhellen. Nachdem es bedeutend feiner ist als Natron und sich in eurer Zahncreme vollständig auflöst, ist bei Kurkuma überdies kein Schmirgelpapier-Effekt zu erwarten. Entsprechend könnt ihr in die Zahncreme-Basis zur Aufhellung eurer Zähne ruhig mit 2 bis 3 Teelöffeln Kurkuma-Pulver pimpen.

Meersalz

Salzsole wird zum Spülen des Mundraums eingesetzt und soll vor Mundgeruch schützen sowie Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündungen vorbeugen bzw. lindern. Entsprechend ist im Markt auch eine Reihe an Zahncremes mit Meersalz zu finden. Mögt ihr den salzigen Geschmack in einer Zahncreme, könnt ihr in eure Basis-Paste selbstverständlich auch etwas Salz geben. Achten solltet ihr dabei bitte darauf, dass das Salz naturrein und ohne Rieselhilfen ist, genau wie ganz fein gemahlen, um dem Schmirgelpapier-Effekt vorzubeugen.

Zeolith und Bentonit

Die beiden Mineralerden sollen dazu in der Lage sein, Gifte, Bakterien und überschüssige Säuren zu binden und aus dem Körper auszuleiten. Auch entsprechende Zahncremes werden zwischenzeitlich im Handel angeboten. Nachdem Zeolith und Bentonit jedoch recht grobkörnig und relativ schlecht löslich sind, gilt für die Mineralerden in eurer selbst hergestellten Zahncreme dasselbe wie für Natrium: Zu häufiges Putzen der Zähne mit den Mineralerden kann dazu führen, dass der Zahnschmelz angegriffen wird. Deshalb ist es ratsam, die Zähne höchstens ein Mal pro Woche damit zu putzen. Alternativ könnt ihr ja mit Natron, Zeolith oder Bentonit, eingerührt in ein Glas Wasser, spülen, um den von euch gewünschten Effekt zu erreichen.

Schwarzkümmelöl

Einen Grundsätzlich positiven Einfluss- auf die Mund- und Zahngesundheit soll außerdem Schwarzkümmelöl haben. Wenn ihr den etwas eigentümlichen Geruch und Geschmack also in eurer Zahncreme ertragen könnt, misch gerne ein paar Tropfen davon darunter.

Und noch etwas: Auch das Ölziehen – gerade mit Kokosöl – soll Mund- und Zahngesundheit aufrechterhalten und sogar zur Entgiftung des Körpers beitragen. Probiert's doch mal aus!