Zahnpastaersatz

Eine echte Alternative zur Zahnpasta ist Birkenzucker/ Erythrit (günstiger)

Birkenzucker ist auch bekannt als Xylit (in süßen Zahnpflegeprodukten, z.B. Zahnpflegekaugummis). Wenn man sich mal daran gewöhnt hat, süß und ohne Schaum die Zähne zu putzen, ist es eine tolle Möglichkeit eventuellen Zucker aus Zahnzwischenräumen zu verdrängen und den Kariesbakterien die Nahrung zu entziehen. Der Stoffwechsel biologischer Lebensformen kann Xylit/ Erythrit nicht nutzen
und so schmeckt Xylit/ Erythrit zwar wie Zucker, kann jedoch nicht als Nahrung dienen
(auch diesen Einzellern nicht). Mein Zahnarzt war „begeistert“.

Wer, wie ich, auf einen Frischekick am Morgen nicht verzichten möchte, kann im Wechsel morgens
etwa 4 Tropfen T-Baum Öl auf die Zahnbürste träufeln. So hat man über Nacht den Zucker entzogen und am Morgen wirkt das T-Baum Öl erfrischend, desinfizierend und zahnfleischkräftigend.

Ich bin sehr empfindlich, was meine Zähne angeht, doch das ist eine fantastische Alternative, die Plastikmüll (Tube) und Mikroplastik (Schleifkörper) im Wasser vermeidet.

* Etwa einen Spatel (ca.1 g) im Mund auflösen und normal Zähneputzen
* Für einen Frischekick, zur Desinfektion, etc. 4 Tropfen T-Baum Öl zum Putzen nehmen
* zur Wundbehandlung ein/zwei Tropfen T-Baum Öl mit dem Finger auf die Stelle im Mund auftragen.

Seit langem bin ich auf eine Mixtur mit Kokosöl, Heilerde (ultrafein) und Erythrit (weil günstiger) umgestiegen. Mit hervorragendem Ergebnis, jedoch scheint Fluorid zu fehlen, denn meine Zähne brechen mir zu oft. Also habe ich mir, da es schwierig wird, mit Fluorid zu hantieren (alleine, es zu bekommen), ein Gelee, ohne Mikroplastik, gekauft und nehme es, wie angegeben einmal die Woche, bleibe jedoch bei meiner „Entdeckung“.

Erythrit hat zudem den Vorteil dass es die Bakterien hemmt, die die Grundlage für Kariesbakterien bilden. Fehlen diese, fehlt die Grundlage für die Ansiedelung von Kariesbakterien, was ein zusätzlicher, gewünschter Effekt ist.

So denke ich, meine Zähne „härten“ zu können und bleibe dran !