

Liebe Patienten, wir haben für Sie allgemeine kurze,
knackige Tipps zur häuslichen Zahnpflege
zusammengestellt.

Eine *natürliche Möglichkeit*, die Ablagerungen des Zahnbelages einzudämmen, ist die Ölziehkur.

Anwendung: Nehmen Sie kaltgepresstes Pflanzenöl - maximal 1 Eßlöffel – minimal 1 Kaffee/Teelöffel. Das Öl wird dann in aller Ruhe im geschlossenen Mund gesaugt, gespült und durch die Zähne gezogen. Dabei wird die gesamte Mundhöhle durchspült. Planen Sie sich für das Ölziehen 15-20 Minuten Zeit ein.

Versuchen Sie, diesen Prozess in Ihren Alltag zu integrieren, z.B. beim Duschen, Rasieren, Frühstück vorbereiten.

Das Öl sollte dabei auf keinen Fall hinuntergeschluckt werden. Es ist zuerst dickflüssig, wird darauf dünnflüssiger und kann ausgespuckt werden. Die ausgespuckte Flüssigkeit sollte weißlich wie Milch sein. Ist die Flüssigkeit noch gelb, war der Ölzieh-Vorgang zu kurz.

Spucken Sie die Flüssigkeit am besten in ein Haushaltspapier, das erspart Ihnen das Reinigen des Waschbeckens. In der ausgespuckten Flüssigkeit können sich Bakterien und verschiedene Krankheitserreger befinden. Nachdem Sie die Flüssigkeit ausgespuckt haben, spülen Sie Ihre Mundhöhle mehrmals gründlich mit Wasser aus und reinigen Sie die Zähne mit Zahnbürste und Wasser.

Meine Empfehlung ist, die Ölspülung am Besten morgens mit leerem Magen vor dem Frühstück vorzunehmen. Sie können den Vorgang zwei- bis dreimal täglich wiederholen. Bitte stets vor dem Essen und mit leerem Magen.

Die Ölziehkur ist übrigens besonders effektiv in abnehmenden Mondphasen.

Die Wirkung des Ölziehens lässt sich durch ballast-, mineralstoff- und vitaminreiche Kost unterstützen. Besonders empfehlenswert sind hierzu Rohkost (bei Verträglichkeit) und mit hochwertigen Pflanzenölen angerichtete Salate.

Tipp:

Probieren Sie das Ölziehen, Ölschlürfen, Ölkauen einfach einmal aus.

Tipps zum Zähneputzen:

1. *Zahnzwischenraumpflege* mit z.B. : Zahnseide 1x tägl.
: Interdentalbürstchen 1x tägl.
= im Winkel von 90°C zum Zahnzwischenraum
= von außen und innen
2. *Putzen* (2x tägl.)- entweder mit : Schallzahnbürste oder
: elektrischer Zahnbürste oder
: Handzahnbürste
= mindestens 3 Minuten

Bitte berücksichtigen Sie, alle Zahnflächen zu beachten.

K= Kaufläche

A= Außenfläche

I= Innenfläche

3. *Zungenpflege* mit z.B. : Zungenreiniger
= den gelösten Belag vor dem Spülen mit der verstärkten Kante abziehen