

Zahncreme mit Kokosöl und Natron

Mit wenigen Zutaten kannst du diese einfache, aber wirksame Zahncreme selbst herstellen. Die Menge reicht für eine Person.

Aus was:

- * 4 EL Kokosöl
- * 2 EL feines Natronpulver
- * 1 TL Xylitol (Birkenzucker ,optional)
- * 5 - 10 Tropfen Minzöl (optional)
- * leeres Marmeladenglas oder ein ähnliches Gefäß (desinfiziert)

Wie:

- * Kokosöl im Wasserbad leicht erwärmen
- * Sobald es flüssig zu werden beginnt, aus dem Wasserbad nehmen
- * Natron und die anderen Zutaten hinzufügen unterrühren. Alles gut vermischen.
- * In das desinfizierte Gefäß füllen. Du kannst es in Wasser auskochen oder mit mediz. Alkohol ausschwenken.
- * Die Zahnpasta ist nicht so lange haltbar. Nimm sie immer mit einem sauberen Löffel aus dem Gefäß!



Foto: privat

Tipp:

- ♥ Kokosöl wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze und unterstützt die gesunden Bakterien in deinem Mund.
- ♥ Durch das Kokosöl bekommt die selbst gemachte Zahnpasta die richtige Festigkeit.
- ♥ Natron wirkt wie ein feiner Schleifstoff und mach die Zähne etwas heller.
- ♥ Xylitol (Birkenzucker) ist ein künstliches Süßungsmittel. Es macht den Geschmack der Zahnpasta besser.
- ♥ Minzöl sorgt für ein frisches und kühles Gefühl und ist in den meisten Zahnpasten enthalten.

Mundspülung gegen Karies und für frischen Atem

Aus was:

- * 250 ml lauwarmes Wasser
- * 20 gr. Xylitol (Birkenzucker)
- * 1 Tl Natron
- * 5 Tropfen Pfefferminzöl
- * 1 leere Glasflasche mit Schraubverschluss

Wie:

- * Zur Herstellung werden einfach alle Zutaten in eine Flasche gegeben, die Flasche zugeschraubt und kräftig geschüttelt.
- * Nach wenigen Minuten haben sich alle Bestandteile im Wasser aufgelöst. Fertig!



Foto: pixabay