

## *Die Gesundheit im Mund beeinflusst unseren ganzen Körper!*

Dass die Qualität der Mundpflege Voraussetzung für eine stabile Mundflora, gesundes Zahnfleisch und kräftige Zähne ist, wussten die alten Kulturen, wie *Ayurveda*, bereits vor Jahrhunderten. So werden noch bis heute die Zweige des Neembaumes als natürliche Zahnbürste genutzt.

Mundgeruch ist ein Symptom und keine Krankheit. Kurzzeitiger schlechter Atem, etwa nach dem Genuss von Knoblauch, Zigaretten oder Alkohol, verschwindet rasch wieder - meistens schon nach dem Zähneputzen. Ist die schlechte, für andere Menschen abstoßende Luft aus dem Mund jedoch ein Dauerzustand, sollten Sie nach den Ursachen forschen.

Manchmal ist eine mangelhafte Mundhygiene die Ursache für den übel riechenden Atem. In einigen Fällen entsteht Mundgeruch auch durch Bakterien im Nasen- und Rachenraum.

### *Ursachen für Mundgeruch:*

- Zahnfleischentzündung
- bakterielle Besiedelung der Zahnzwischenräume und Zahntaschen
- Beläge und Nahrungsreste auf der Zunge
- Mundtrockenheit
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Mandelentzündung
- Bronchitis

Da Mundgeruch nur ein Symptom ist, muss jede erfolgreiche Behandlung an den Ursachen ansetzen. Wenn keine organischen Erkrankungen vorliegen, ist der Gang zum Zahnarzt der erste Schritt zur Beseitigung der Ursache.

Durch eine professionelle Zahnreinigung werden bakterielle Beläge in den Zahnzwischenräumen entfernt und eventuelle Zahntaschen gesäubert und ausgeräumt.

## *In der Früh aufstehen mit ayurvedischen Reinigungsritualen Zungenschaben, Ölziehen, Zähne putzen.*

### *Zungenschaben:*

Morgens noch vor dem Frühstück mit einem Zungenschaber oder auch der Zahnbürste, können die Beläge sanft und wirkungsvoll entfernt werden.

### *Ölziehen:*

1-2Tl Öl, (meist beginnt man mit Olivenöl, später kann man es durch Rhizinusöl ersetzen) im Mund verteilen, durch die Zahnzwischenräume pressen. Anfangs 2 min. später steigern auf bis zu 10 min., unbedingt ausspucken, nicht verschlucken!

### *Zähneputzen:*

lassen Sie sich richtiges Zähneputzen von Zahnarzt oder Parodontalhygienikern erklären.

Viele wirkungsvolle Helfer, die uns die Natur bereitstellt, enthalten Antioxidantien, antimikrobielle und stärkende Substanzen.

Zum Reinigen haben sich vor allem Spülungen mit Extrakten von Heilpflanzen bewährt. Aufgrund der in den Pflanzen enthaltenen ätherischen Öle wirken die Spülungen entzündungshemmend, desinfizierend und heilungsfördernd.

## *Propolis, Salbei, Melisse, Pfefferminz und Teebaum Öl. Fragen Sie nach Ihrer persönlichen Mischung!*