



## Beiß dir nicht die Zähne aus

Ist es nicht so? – Jeder von uns könnte gerne auf einen Besuch beim Zahnarzt verzichten. Wir vermeiden es, ihn aufzusuchen und wenn wir dann doch einmal hingehen, dann überbringt er uns oft schlechte Nachricht: „Herr/Frau so und so, sie haben ein Loch im Zahn!“ Dann wird entweder gleich gebohrt oder man vereinbart einen weiteren Termin. Ich kenne niemanden, der sich gerne in seinem Mund herumbohren lässt. Wenn dann alles vorbei ist und man die Praxis verlässt, sagt man sich „nie wieder!“ Man hat die guten Vorsätze, sich von nun an besser um seine Zähne zu kümmern. Aber wie so oft verfällt man wieder in seine alten Gewohnheiten.

Wie pflegt man seine Zähne denn richtig? Wie kann man Karies vermeiden? Und warum bekommen wir überhaupt Karies? Das möchten wir heute beantworten.

Zähne bestehen weitgehend aus Calcium und Phosphor. Unsere Zähne enthalten viele Nerven und sind eng mit unseren Augen und dem Gehirn verbunden. Zähne besitzen kein lymphatisches System. Deswegen heilen innere Zahnentzündungen sehr schwer ab. Aus diesem Grund sollten wir unsere Zähne gut pflegen. Als Jugendlicher denkt man oft: „Ach ist mir nicht so wichtig.“ Wenn aber Zahnprobleme aufkommen, dann wünscht man sich, dass man sich ein wenig mehr um seine Zähne gekümmert hätte.

Karies ist die häufigste „Erkrankung“ der Zähne. Karies sind Bakterien, die die äußere Schicht des Zahnes, den Schmelz, angreifen und sozusagen „auffressen“. Zunächst merkt man davon nichts. Wird das kleine Loch aber tiefer und dringt in die nächste Schicht, das Zahnbein oder auch Dentin genannt, dann spürt man Schmerzen. Wenn sich Karies erst einmal ausbreitet, ist es oftmals nicht so leicht sie wieder los zu bekommen.

Karies sind Bakterien, die sich in einem sauren Milieu wohlfühlen. Sie ernähren sich von Essensresten und besonders von einfachen Zuckern, wie Glukose und Fruktose. Um Karies vorzubeugen oder entgegenzuwirken sollte man darauf achten, dass man das Milieu in seinem Mund basisch erhält. In einem basischen Milieu kann Karies nicht überleben. Wie erreiche ich das nun?

Es sind im Grunde einfache Regeln.

Die erste Regel lautet: Esse nicht zwischen den Mahlzeiten! Wenn Nahrung in den Mund gelangt, produziert der Körper Flüssigkeit, die säurehaltig ist. Säure hilft nämlich das Essen in seine Bestandteile zu zerkleinern. 1-2 Stunden nach dem Essen ändert sich der pH-Wert und wird wieder basisch, um den Mund zu „reinigen“. Isst man nun laufend zwischendurch, herrscht ständig ein saures Milieu im Mund, welches die Zähne schwächt und Karies fördert. Die erste Regel lautet also: **Nichts zwischendurch essen!**



Eine weitere Regel lautet: Benutze täglich Zahnseide! Das hilft die Zahnzwischenräume sauber zu halten, an die keine Zahnbürste hinkommt. Am besten ist es, ungewachste Zahnseide zu benutzen, da diese mehr Bakterien „aufnehmen“ kann, als eine gewachste Zahnseide.

Durch die Mineralien, die in unserem Speichel enthalten sind, lagert sich oftmals Zahnstein an unseren Zähnen ab, was ein ganz natürlicher Prozess ist. Manche Menschen produzieren viel Zahnstein, manche weniger. **Zahnstein sollte entfernt werden**, da Bakterien sich gut daran festhalten können. Zahnstein kann man sich selbst nicht entfernen - das muss der Zahnarzt machen. Allerdings habe ich die Erfahrung gemacht, dass eine Mischung aus Backpulver und Zitronensaft den Großteil des Zahnsteines entfernt. Man nimmt dafür den Saft einer Zitrone und rührt ihn mit

Backpulver zu einem Brei. Das schäumt zunächst, da das Backpulver mit der Säure reagiert. Hat man dann einen Brei, nimmt man die Zahnbürste, taucht sie in den Brei und fängt an, seine Zähne damit gründlich zu putzen. Der Geschmack dieser Mischung ist nicht gerade angenehm, aber die Zähne fühlen sich danach herrlich sauber an.

Viele Zahnpasten enthalten Fluorid, das oft von Zahnärzten empfohlen wird. Aber man hört auch andere Stimmen, die sagen, dass man Fluorid nicht in der Zahnpasta haben sollte. Warum? Die Zahnärzte sagen, dass Fluorid die Zähne härter macht und Karies dann nicht so gut in den Zahnschmelz eindringen kann. Das stimmt, - was einem aber nicht gesagt wird ist, dass Fluorid die Zähne hart und spröde macht. Das bedeutet, dass Zähne eher brechen, wenn man ständig Fluorid benutzt. Das ist der Grund warum wir **kein Fluorid in unserer Zahnpasta benutzen** sollten. Wir sollten vielmehr schauen, dass wir den Mineralhaushalt unseres Körpers auf Vordermann bringen, damit die Zähne durch Mineralien gestärkt werden.



Oft sagen Leute, sie hätten sensible Zähne, und meinen damit, dass sie Kaltes oder Heißes nicht vertragen oder dass die eine Seite beim Kauen „schwächer“ ist, als die andere. Das sind alles Zeichen dafür, dass die Zähne sehr empfindlich sind. Und warum sind sie empfindlich? Vielleicht weil ihnen die nötige Kraft fehlt. Dem menschlichen Organismus fehlen die nötigen Mineralien, um starke gesunde Zähne zu bekommen.

Wir haben bereits darüber gesprochen, wie man seine Zähne sauber hält, damit sie lange gesund bleiben. Ein weiterer Aspekt ist die **Unterstützung unserer Zähne von „innen“**. Zähne bestehen aus Mineralien, so wie unsere Haare und Fingernägel. In unserem Körper haben wir zwei Arten von Systemen, die unseren pH-Wert beeinflussen: Zum einen haben wir das System, welches uns anregt und den Adrenalinausstoß fördert und uns darauf vorbereitet, im nächsten Moment aktiv zu sein. Dieses System fördert die Säurebildung. Das andere System beruhigt uns. Es bringt uns „runter“ und verhilft uns zu ruhen. Dieses System beeinflusst den pH-Wert zur alkalischen Seite. Damit unser Blut „überleben“ kann, muss es leicht alkalisch sein. Alles was wir essen hat auch einen bestimmten pH-Wert: Süße Limonadengetränke sind zum Beispiel sehr säurehaltig. Ein Becher Cola benötigt 33 Becher Wasser, um den pH-Wert

der Cola zu neutralisieren. Das bedeutet, dass alles was wir essen oder trinken den pH-Wert unseres Körpers beeinflusst. Aber nicht nur das Essen und Trinken beeinflusst den pH-Wert unseres Körpers, sondern auch unsere Umgebung und unsere Lebenslage. Wenn wir Stress haben, produziert der Körper ständig Säure.

Die meisten Menschen haben heutzutage Stress. Hinzu kommt, dass die Ernährung vielleicht nicht ganz so ist, wie sie sein sollte. Auch das Gemüse und Obst enthält nicht mehr die Menge an Mineralien wie früher. Alle diese Faktoren tragen dazu bei, dass es unserem Körper an Mineralien mangelt. Nun, wenn es dem Körper an Mineralien mangelt, wo kann er sich die Mineralien wieder besorgen? Er nimmt sie aus den Haaren, den Nägeln und den Zähnen. Oft, wenn nicht meistens, ist Haarausfall eine Folge von Mineralienmangel. Auch empfindliche Zähne sind darauf zurückzuführen. Fängt man nun an, sein Leben und seine Ernährung umzustellen (besonders Zucker ist ein Mineralien-Räuber), oder führt man dem Körper gute Mineralien zu, dann werden Nägel, Haare und Zähne gestärkt. Wenn der Körper genug Mineralien zur Verfügung hat, kann er sogar kleine Löcher in den Zähnen selbst wieder schließen. Meiner Meinung nach ist das die beste Art und Weise, wie man dem Körper Mineralien zufügt: Lass den Zucker weg, iss viel Grünes, wie z.B. Grünkohl! Das kann man sehr gut durch Trinken von ionisiertem, basischem Wasser erreichen. Es gibt aber auch Nahrungsergänzungen, die man mit Wasser mischt und trinkt. Das wäre aber die 2. Wahl. **fin/tb**

#### Tipps aus der Kräuterküche

Ein Rezept, um Zahnputzpulver selbst her zu stellen.

1 Teil Kaolin Ton

1 Teil Schlammkreide

1 Teil Natron

Ein paar Tropfen Pfefferminzöl  
für den Geschmack  
(wenn erwünscht)



Man kann auch den Ton, die Schlammkreide oder das Natron einzeln benutzen, um seine Zähne zu putzen. Alle diese Zutaten sind gut für die Zähne, aber oft macht es die Balance, und die Summe der Dinge. Deswegen würde ich empfehlen eine Mischung herzustellen. **fin/tb**