

9 Naturheilmittel für gesunde Zähne

Sie können uns ganz schön quälen, doch nicht immer muss bei Zahnschmerzen gleich gebohrt werden. Denn oft sind Entzündungen die Ursache – und die kann man auch mit sanften, natürlichen Heilmethoden super behandeln. Vor allem zur SOS-Hilfe gibt es eine Reihe wirksamer Mittel, die sich bei der Anwendung zu Hause und der Vorbeugung von Schmerzen und Zahnproblemen bewährt haben. Neun einfache, aber dennoch sehr wirksame Naturtipps stellen wir Ihnen hier vor.

Die sanfte Hilfe ersetzt nicht den Zahnarzt

Egal ob Öle, Kräuter oder praktische Tricks – vor allem zeitweise können Hausmittel sehr gute Dienste leisten. Was aber nicht vergessen werden sollte: Sie sind keine Alternative für den Besuch beim Zahnarzt. Insbesondere bei starken Schmerzen oder Beschwerden, die länger anhalten (siehe rechts, Fragen an den Experten), ist fachlicher Rat sehr wichtig. Ebenso ein Muss: gründliche und regelmäßige Mundpflege.

1 Rohkost knabbern: regt den Speichelfluss an

Gerade keine Zahnbürste zur Hand? Kein Problem! Einfach ein paar Stücke Karotten, Sellerie oder Radieschen knabbern, das ist ein prima Ersatz. Denn bei rohem Gemüse muss man kräftig kauen. Das kurbelt die natürliche Speichelproduktion an, was wiederum zur Selbstreinigung des Mundraums beiträgt. Bei Rohkost also gerne zugreifen.



2 Trockenbürsten: Massage verhindert Blutungen

Ein ganz simpler Trick, um Zahnfleischbluten vorzubeugen: Mit einer weichen Zahnbürste öfter mal das Zahnfleisch kreisend massieren. Die sanften Bürstenstriche fördern die Durchblutung. Alternativ kann auch mit dem Finger massiert werden.



3 Teebaumöl: wirkt antiseptisch

Einige Mundspülungen und Zahncremes sind mit Teebaumöl angereichert: Das ätherische Öl tötet Keime, lindert Entzündungen, beschleunigt die Wundheilung. Man kann einige Tropfen auf entzündete Stellen auftragen oder in wässriger Lösung damit gurgeln.



4 Salzwasser: Heilmittel bei Entzündungen

Entzündete Stellen im Mund machen Ihnen zu schaffen? Dann lindert selbst gemachte Salz-Mundspülung die schmerzhaften Rötungen. 1 TL Salz in 250 ml Wasser auflösen. Einen Schluck 1 Min. im Mund bewegen, ausspucken. 2 bis 3 Mal täglich.



5 Pflanzenöle: Ölziehen gegen Zahnfleischbluten

Im indischen Ayurveda hat das Ölziehen seit Jahrtausenden einen hohen Stellenwert. Und auch viele Zahnmediziner schätzen die antibakterielle Wirkung auf den Mundraum. 1 EL Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl) ca. 20 Min. im Mund hin und her bewegen, durch die Zähne ziehen (nicht schlucken). Dann ausspucken und Zähne putzen.



6 Gewürznelken: reduzieren Zahnschmerzen

Eine Gewürznelke an die Schmerzstelle im Mund legen oder – wenn möglich – leicht darauf herumkauen. Das freigesetzte Eugenol wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend. Wenn das Gewürz im Mund zu unangenehm ist, kann man Nelkenöl (Drogerie, Apotheke) nehmen. Schmerzstellen damit abtupfen.



7 Löffel: für die Zungenreinigung

Ihre Zunge ist oft mit Belag überzogen? Dann sollten Sie sich die morgendliche Zungenreinigung zum Ritual machen. Bakterien, die Mundgeruch, Karies oder rotes Zahnfleisch begünstigen können, werden so abgetragen. Dafür gibt es spezielle Schaber. Aber auch mit einem Löffel (vorzugsweise Silber) lässt sich die Zunge gut abstreifen.



8 Apfel: gegen leichte Verfärbungen

Beim Abbeißen und Kauen werden die Zähne prima mechanisch gereinigt, die im Apfel enthaltene Säure soll zudem oberflächlichen Verfärbungen entgegenwirken. Weil allerdings viel Fruchtzucker in dem runden Obst steckt, ist es kein Ersatz für die Zahnbürste.



9 Wirsing: lindert Schwellungen

Man mag sich vielleicht „verkohlt“ vorkommen, doch die rippigen Gemüseblätter helfen tatsächlich bei Zahnschmerzen. Grund sind die enthaltenen Enzyme, die bei entzündetem Zahnfleisch abschwellend wirken. Frische Kohlblätter in ein feuchtes Tuch wickeln und ein paar Minuten an die betroffene Backe halten.



Was den Druck beim Zähneputzen angeht, ist weniger mehr! Statt stark zu schrubben, die Zähne sanft und kreisförmig reinigen

Fragen an unseren Experten



Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt
Zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln

Autsch, ich habe sensible Zahnhäse

→ Warum schmerzen freiliegende Zahnhäse?

In der Übergangsstelle zwischen sichtbarem Zahn und Wurzel verlaufen Tausende Nervenfasern. Wird dieser empfindliche Bereich nicht mehr ausreichend durch Zahnfleisch geschützt, liegen die Dentinkanäle frei und reagieren entsprechend sensibel auf äußere Einflüsse.

→ Welche weiteren Risiken bestehen?

Da freiliegende Zahnhäse meist Folge einer Parodontitis sind, besteht zudem das Risiko, dass langfristig der gesamte Zahnhalteapparat inklusive Kieferknochen leidet. Es können auch Keime in die Blutbahn gelangen.

→ Was lässt sich gegen sensible Zahnhäse tun?

Mithilfe spezieller Fluoridlacke kann der Zahnarzt die Dentinkanäle verschließen, langfristig sind Laserbehandlungen möglich. Auch Zahncremes mit Salzen minimieren die Überempfindlichkeit.