Hilfsmaßnahmen für die Zähne:

Coenzym Q10:
Die Zähne profitieren von Q10. Normalerweise sind die empfindlichen Wurzeloberflächen unserer Zähne durch das fest ansitzende Zahnfleisch geschützt. Bei Zahnfleischentzündungen ergeben sich allerdings tiefe Zahnfleischtaschen (> 4 Millimeter), die den krankmachenden Keimen ein Vordringen zu den Wurzeln ermöglichen. Untersuchungen haben ergeben, dass durch die tägliche Coenzym-Q10-Gabe die Taschentiefe des Zahnfleisches reduziert und Zahnfleischerkrankungen entgegengewirkt wird. Auch das Zahnfleischbluten, welches sich im Rahmen der entzündlichen Prozesse einstellen kann, wurde in diesen Studien durch die Einnahme des Radikalfängers reduziert.[1]

Kaffee/Tee/Kakao:
Kaffee kann wegen seines Tanningehalts die bakteriellen Prozesse stören, die zu Zahnverfall führen. Wenn Sie Kaffee trinken, sogar koffeinfreien, spülen Sie die Zähne mit Tanninen, die verhindern, dass sich bakterieller Zahnbelag bildet und Löcher in die Zähne bohrt. Kaffe ist, wie Tee und Kakao, eine Munddusche gegen Karies – wenn er ungezuckert genossen wird.[2]

Traubensaft/schwarzer Kischsaft/ / Kaffee

Gewürznelken-Öl:
Ein paar Tropfen Nelkenöl in etwas Wasser geben, gut umrühren und in kleinen Schlucken trinken und gurgeln. Das hilft bei Zahnschmerzen.

OPC:
OPC beugt Karies vor.[3]

Shiitake:
Shiitake: Kariesreduzierung[4]

Tragen von blauen Kleidern:
Blaue Kleidung kann – wie Beobachtungen ergeben haben – helfen, Zahnschmerzen zu lindern.[5]

Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl:
Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl leiten Schwermetalle, wie etwa Quecksilber aus Amalgamfüllungen, aus dem Körper aus und neutralisieren auch andere Umwelttoxine. Damit können Alterungsprozesse verlangsamt und Verhaltensstörungen, v.a. Hyperaktivität und Konzentrationsschwäche bei Kindern, vorgebeugt werden.
Wenn eine Schwermetallbelastung vorliegt, sollte regelmäßig das Kokoswasser der jungen Kokosnuss getrunken werden, das es als „Fontana di Coca“ auch im Reformhaus und im Versand gibt.[6]

Magnesium:
Magnesium ist wichtig für das Wachstum und den Erhalt von Knochen.[7]

Neem:
In einigen Regionen Indiens reinigt man die Zähne traditionell mit Zweigen des Neem-Baums, dessen Holz antiseptisch wirkt, Karies hemmende Mineralien und feiste Kristalle enthält, die wie Putzkörper wirken. Zur

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 141f
[2] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 315
[3] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 18
[4] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 176
[5] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[6] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 175
[7] alverde, August 2009, S. 39

ayurvedischen Tradition gehört auch die tägliche Zungenreinigung. Mit speziellen Zungenschabern werden dabei morgens nach dem Aufstehen Giftstoffe und schädliche Beläge entfernt.[8]

Entgiftungskur mit Öl:

Um tiefer liegende Giftstoffe auszuleiten, wird der Mund zusätzlich mit einer speziellen Öl-Kräuter-Mischung ausgespült. Beim „Gandusha“, dem Ölgurgeln, behält man gereiftes Sesamöl ein paar Minuten lang im Mund und zieht es durch die Zähne. Anschließend spuckt man das Öl aus und spült gründlich mit Wasser nach oder putzt sich die Zähne. Das ausspucken ist wichtig, denn das Öl enthält nun viele Giftstoffe. Als sogenanntes Ölziehen ist diese Methode auch in anderen traditionellen Kulturen bekannt. Sogar für Zahpflege-Kaugummis kennen ayurvedische Spezialisten eine Alternative. Wer die Früchte von Kardamon, Nelken, Anis und Fenchel kaut, stärkt der indischen Lehre zufolge die Zähne, unterstützt die Verdauung und sorgt für frischen Atem.[9]

Vorsicht: Fluorid: Dr. Werner Becker, Präsident des Bundesverbands des naturheilkundlich tätigen Zahnärzte in Deutschland (BNZ) warnt vor Fluoridprodukten:

- auch in geringer Dosierung. „Fluorid“, so der überzeugte Naturheilpraktiker, „ist eines der stärksten Oxidationsgifte, die wir kennen“. Den Versuch, mit der von außen zugeführten Chemikalie den geschädigten Zahnschmelz zu reparieren, bezeichnet er als unsinnig: Eine solche Verbindung sei bei den Temperaturen im Mund unmöglich.
- Solange nicht eindeutig erwiesen ist, welche Auswirkungen die dauerhaft erhöhte Fluoridaufnahme auf den Körper haben kann, lehnen auch viele Naturkosmetikproduzenten Fluoridzusätze ab. Unternehmen wie Logona, Weleda oder Wala setzeen in Sachen Zahnpflege lieber auf natürliche Rohstoffe wie Kieselerde und Heilpflanzen. Einige Zahncremes von Weleda enthalten z.B. natürliche Fluoride: Unter dem Namen nFlusspat sollen sie die Widerstandskraft der Zähne stärken, in homöopathischer Dosierung. Logona setzt in Sachen Zahnpasta auf pflanzliche Wirkstoffe, die auch ohne Fluorid das Zahnfleisch stärken und die Abwehrkräfte der Zähne aktivieren sollen. Lavera bietet eine fluoridfreie Zahncreme mit Bio-Echinacea und Propolis an.
  Fluoride sind Salze der Fluorwasserstoffsäure. Das aus Zahncremes bekannte Natriumfluorid verbindet sich im Mund mit vorhandenem Kalzium. Es soll das wertvolle mineral an die Zähne binden und sie dadurch vor Karies schützen. Reminieralisieren nennen Fachleute diesen Prozess.
- In der Ernährung gilt Fluorid als wertvolles Spurenelement für gesunde Knochen und Zähne. Diese Annahme konnte bislang aber wissenschaftlich nicht bestätigt werden. Fluoridzusätze stecken u.a. in Speisesalz, müssen aber auf der Packung deklariert sein. Einige Lebensmittel wie grüner und schwarzer Tee, Walnüsse, Fisch und Radieschen, enthalten natürliches Fluorid. Weil es dabei immer an andere Stoffe gebunden ist, wirkt natürliches Fluorid in Lebensmitteln sanfter als die chemisch isolierte Einzelsubstanz.[10]

Lutschen gegen Karies:

Streptococcus mutans gilt als einer der wichtigsten Karieserreger. Jetzt fand ein Mikrobiologe der Universität von Kalifornien ein ungewöhnliches Mittel gegen das Bakterium. Ein süßer Lutscher, der gut für die Zähne ist. Die zuckerfreien Lollis mit Orangengeschmack enthalten einen natürlichen Wirkstoff aus der Wurzel der Süßholzpflanze. Dieser zerstört die Schädlinge , ohne dabei die Mundflora zu beeinträchtigen: Ein US-Lebensmittelhersteller vermarktet die Idee.[11]

Nelkenöl:

Man sollte immer Nelkenöl in seiner Reiseapotheke dabei haben, um bei Bedarf plötzlich auftretende Zahnschmerzen zu lindern. Nelkenöl, das aus Gewürznelken gewonnen wird, wirkt keimtötend und schmerzstillend. Man tränkt ein Wattestäbchen mit dem Nelkenöl und betupft das Zahnfleisch um den schmerzenden Zahn bzw. das entzündete Zahnfleisch herum.[12]

---

[8] cosmia, Juli 2009, S. 21
[9] cosmia, Juli 2009, S. 21
[10] cosmia, Juli 2009, S. 22f.
[11] Quelle unbekannt
[12] Rudolf Hirmer, Passau: in: Natur und Heilen 7/ 2008, S. 53

Diabetes:
In einer Untersuchung, die in der Fachzeitschrift Genom Research veröffentlicht wurde, befassten sich Wissenschaftler der Universität Oxford damit, das menschliche Genom auf Häufungen von Vitamin-D-Rezeptoren hin zu untersuchen. An diese Rezeptoren kann Vitamin D »andocken« und damit auch die Struktur des Genabschnitts sowie dessen Wirkung beeinflussen. Die Forscher fanden heraus, dass sich diese Rezeptoren vor allem in Genabschnitten befanden, die bereits früher mit bestimmten Autoimmunkrankheiten wie Diabetes Typ 1, Multipler Sklerose und Morbus Crohn in Verbindung gebracht wurden. Darüber hinaus konnten sie eine Häufung von Vitamin-D-Rezeptoren auch in Genabschnitten feststellen, die mit Kolorektalkrebs und Leukämie zu tun haben.
Die Studie belegt die schwerwiegenden Folgen eines Vitamin-D-Mangels, bemerken die Wissenschaftler. Seit Langem ist bekannt, ***dass Vitamin D eine wesentliche Rolle beim Erhalt der Gesundheit der Zähne*** und der Knochen spielt, vor Kurzem wurde aber auch die Bedeutung des Vitamins bei der Regulierung des Immunsystems belegt. »Vitamin D verringert das Risiko von Dickdarmpolypen und Prostatakrebs. Gefäßerkrankungen treten weniger auf, und man entwickelt weniger häufig eine Diabetes Typ 1. Die Festigkeit und die Koordination der Muskeln verbessern sich ebenso wie die der Knochen«, schreibt Phyllis Balch in ihrem Buch Rezept für eine ernährungsbezogene Heilung.

Beerentees /Früchtetees trinken / Gurgeln mit Salbeitee:
Empfindliche Zähne sind der Beweis für beginnende oder fortschreitende Parodontose***. Trinken Sie nach jeder Mahlzeit ungesüßte Beerentees oder Früchtetees. Oder gurgeln Sie nach jeder Mahlzeit mit Salbeitee oder Eichenrindentee.*** Die Gerbstoffe in den Tees straffen und festigen das Zahnfleisch.[13]

Zahnreinigung:
Gehen Sie alle 6 Monate zum Zahnarzt und lassen sich ***etwaigen Zahnstein aus dem Mund entfernen***.[14]

Achtung: Übersäuerung und Zähne:
Übersäuerung entzieht den Körperorganen wichtige basische Mineralien. Die Folge sind Mangelerscheinungen u.a. im Bereich des Knochengerüsts, der Zähne und der Haare, die zur Schwächung und zur Funktionsbeeinträchtigung in den betroffenen Bereichen führen.[15]

Hilfe durch Vitamin-A:
Vitamin A-Mangel: negative Veränderung von Zähnen[16]

Vitamin-C-Mangel beheben:
Symptome von Vitamin-C-Mangel: skorbutische Erscheinungen wie Zahnfleischbluten, Muskelschwäche, Gewebeblutungen v.a. am Zahnfleisch, Zähne können locker werden, bis sie ausfallen.[17]

Gewürznelken:
Früher linderte Duke‘s Mutter Zahnschmerzen mit einem Tropfen Nelkenöl, den sie direkt auf den Zahn träufelte![18]

---

[13] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch 2004, S. 436
[14] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch 2004, S. 436
[15] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[16] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[17] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[18] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 153

Cranberries (=Moosbeeren):
Diverse internationale Untersuchungen belegen auch eine Wirkung von Cranberries gegen schädliche Bakterien im Mundraum, sodass es bei regelmäßigem Konsum zu einer Verhinderung schädlicher Zahnbeläge sowie der Ausbreitung der Paradontose kommen kann. Jüngste Studien haben außerdem nachgewiesen, dass Cranberries das Einnisten von Helicobakter-pylori-Bakterien in Magen und Darm verhindern und Entzündungen der Magenschleimhäute vorbeugen können.[19]

Kakao:
Verblüffenderweise sind Bestandteile der Schokolade sogar gut für die Zähne: im Kakao konnte ein Stoff nachgewiesen werden, der Bakterien abtötet und damit vor Zahnbelag und Zahnausfall schützt. Das vor allem in Milchschokolade vorhandene Kasein und Kalzium sowie Phosphate beugen Karies vor. Leider ist nebenbei in Schokolade jedoch auch reichlich Zucker enthalten, so dass sich das Zähneputzen dennoch empfiehlt.[20]

Kurkuma:
Grundrezept: ½ Teelöffel, Kurkumapulver mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, ziehen lassen und warm trinken. Zum 1. Mal seit langem schlief sie wieder ohne Beschwerden.
Bei Zahnextraktionen bewährt sich dies Rezept. Schon am Tag vorher 3 bis 4 Mal jeweils ½ bis 1 Teelöffel Kurkuma in heißem Wasser oder mit Honig vermengt einnehmen, und sobald man nach der Operation wieder schlucken kann erneut alle 1 bis 2 Stunden und in den Folgetagen bis zur Heilung 2 bis 4 Mal täglich.[21]

Karies und Parodontose - Kirschen:
Am amerikanischen Forsythe Dental Center für Zahn-heilkunde hat man in Kirschen antibakterielle Substanzen und Enzyme nachgewiesen, die Karies und Parodontose verhindern helfen, indem sie der Bildung von Zahnbelag vorbeugen. Bei der Studie bekamen die Probanden während der Kirschenzeit nach jeder Mahlzeit 15 Kirschen zu essen. Danach hatte sich bei allen Teilnehmern deutlich das Zahnfleisch gefestigt. Mehr noch: Auch bereits vorhandene Zahnfleischentzündungen konnten durch die Einwirkung des Kirschen-Farbstoffes schneller ausgeheilt werden.[22]

Propolis:
Im Bereich der Zahn- und Mundpflege kann Propolis auf eine lange Tradition verweisen. Vielfach wurde das Kittharz einfach gekaut, um damit beispielsweise die Zähne zu pflegen, was sicherlich nicht mehr zeitgemäß ist. Außerdem wurde auch die anästhesierende, also betäubende Wirkung des Naturstoffs bei Zahnbehandlungen genutzt.
Im Mittelpunkt der Mundhygiene steht die Abwendung von Karies und Parodontitis. Karies entsteht durch die Stoffwechselprodukte bestimmter Bakterien, die den Zahnschmelz angreifen und dadurch den Zahn beschädigen. Dies kann geschehen, wenn sich zu viel Zahnbelag aus Nahrungsresten und Speichelbestandteilen bildet. Natürlich im Mund vorkommende Bakterien siedeln sich auf dem Zahnbelag an und bilden die sogenannte Plaque, einen fest haftenden Biofilm, von dem aus sie die Zähne zerstören.
Auch für die Parodontitis, die Entzündung des Zahnbettes, sind Bakterien verantwortlich. Diese scheiden bei ihrem Stoffwechsel aggressive Säuren und Toxine aus, die zu einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis) führen. Ist die Entzündung bis ins tiefer liegende Zahnbett vorgedrungen, spricht man von einer Parodontitis. Aufgrund der antibakteriellen Eigenschaften von Propolis können entsprechende Mund- und Zahnpflegeprodukte der Entstehung beider Erkrankungen vorbeugen. Besonders hilfreich ist beispielsweise eine Zahnpasta mit der Kombination von Propolis mit Salbei und Kamille. Die Wirkstoffe werden beim Zähneputzen mikrofein verteilt und bieten einen Schutz vor Parodontose, Zahnfleischbluten und Entzündungen. Selbst Mundgeruch kann mit dieser Pasta langanhaltend verhindert werden. Die keimhemmenden und entzündungswidrigen Eigenschaften von Propolis werden durch Kamille und Salbei noch verstärkt.

---

[19] http://www.pronovabkk.de/Inhalt/liste_probieren_studieren/liste_probieren_studieren_mir/Cranberries_-_Rot_sauer_urgesund.html
[20] www.walida.de
[21] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder „in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[22] http://www.hr-online.de/website/rubriken/ratgeber/index.jsp?rubrik=55919&key=standard_document_45296397&seite=2

Bei Aphthen, Schleimhautreizungen oder Zahnfleischentzündungen bietet sich eine Kombination von Propolis mit Salbei, Kamille und Myrrhe an, da die Pflanzenextrakte besonders pflegend sind und beispielsweise Schleimhautrötungen und -reizungen minimieren. Diese Kombination eignet sich auch bei übermäßigem Fremdkörpergefühl, das häufig bei Zahnprothesenträgern entsteht.[23]

Propolis gegen Zahnbelag:
Die Verwendung von Propolis-Mundwasser hilft, die Plaquebildung zu reduzieren und die Ansammlung von Bakterien im Mund zu minimieren. Propolis wirkt nach einer tiefen Wurzelbehandlung als Dichtungsmittel und unterstützt den Heilungsprozess von Zahnfleischwunden.[24]

Propolis:
Der Streptococcus mutans ist der hauptsächliche Verursacher von Karies. Propolis wirkt gegen dieses Bakterium und verhindert dessen schweren und schmerzhaften Folgen. Propolis senkt den Streptococcus mutans im Speichel, reduziert die Plaque-Bildung und die Glucosyltransferaseaktivität ("Klebstoff" welcher es ermöglicht, dass das Kariesbakterium am Zahn heften bleibt).
Propolis ist auch in vielen Zahnpasten enthalten, schützt vor Zahnfleischerkrankungen und hilft gegen schlechten Atem.[25]

Propolis:
Besonders interessant ist der Einsatz in der Zahnheilkunde. Propolis verhindert Parodontose und Karies und kann lockere Zähne wieder stabilisieren.[26]

Hausmittel gegen Zahnschmerzen:
Viele Patienten nutzen Kamillen- oder Pfefferminztee dazu Zahnschmerzen die auch nach einer Füllung andauern, zu lindern. Auch das Kauen auf getrockneten Rosmarinblättern soll etwas sein, was bei Zahnschmerzen nach einer Füllung hilft. Rosmarinblätter eignen sich vor allem dazu einen lindernden Effekt auf Reizungen im Bereich des Zahnnervs auszuüben.
Teebaumöl kann ebenfalls verwendet werden, allerdings nur mit höchster Vorsicht. Am besten wird ein Wattestäbchen mit dem Öl getränkt, und dann der schmerzende Zahn und das umgebende Zahnfleisch damit abgetupft. Nicht zu oft durchführen und dabei auch darauf achten, dass kein Öl geschluckt wird!
Mundspülungen mit Nelkenextrakt haben eine schmerzstillende Wirkung. Genauso gut wirkt auch eine Nelke, die im Mund zerbissen wird und dann an die schmerzende Stelle gebracht wird.
Sollten die Schmerzen andauern, muss nochmal der Zahnarzt aufgesucht werden. Es kann gut sein dass die Füllung ein bisschen zu hoch ist und deshalb der Zahn sehr empfindlich bleibt.
Der Zahnarzt lässt den Patienten auf Okklufolie (ein buntes Papier dass die Punkte auf der Zahnoberfläche markiert, auf die beim Zubeißen gebissen wird) beißen und kontrolliert so nochmals die Höhe der Füllung. Bei zu hohen Füllungen wird diese eingeschliffen und die Schmerzen sollten innerhalb eines Tages verschwinden.
Besteht der Verdacht dass der Zahn auf das Füllungsmaterial reagiert und das die Schmerzen verursacht, so muss die Füllung ausgetauscht werden. Bei modernen Kompositmaterialien ist die jedoch nie der Fall.
Entwickelt der Patient nach einer sehr tiefen Karies mit anschließender Füllung dumpfe, pochende Schmerzen die so schlimm sind dass er sogar nachts davon aufwacht, so muss öfter eine Wurzelkanalbehandlung eingeleitet werden. Die Pulpa wurde durch das Bohren so sehr irritiert und gereizt, dass sie sich nicht mehr alleine beruhigen kann und deshalb Schmerzen verursacht, die nur durch eine Entfernung eben jener Pulpa beseitigt werden können. Zahnschmerzen nach einer Füllung können über einen kurzen Zeitraum auch gut mit Hilfe einiger Substanzen aus dem Bereich der Homöopathie gelindert werden.
Die bei Zahnschmerzen am häufigsten verwendeten Medikamente der Homöopathie sind Arnica, Zwiebelsaft, Belladonna und Rhododendron.

---

[23] http://www.propolis-wirkt.de/anwendung/anwendungsgebiete-von-propolis/#c803
[24] http://superfood-gesund.de/propolis/
[25] http://superfood-gesund.de/propolis/
[26] http://www.paracelsus-magazin.de/alle-ausgaben/43-heft052010/449-apitherapie.html

Ein weiteres, bewährtes homöopathisches Mittel ist ein Akkupressurpunkt, der bei Zahnschmerzen nach Füllungen gedrückt werden kann. Er befindet sich in dem Grübchen zwischen Nase und Oberlippe und sollte für ein bis zwei Minuten fest gedrückt werden.
Dem Patienten sollte jedoch bewusst sein, dass die Anwendung von Mitteln aus der Homöopathie einen zeitnahen Zahnarztbesuch in keinem Fall ersetzen kann, vor allem wenn die Schmerzen länger anhalten oder zu groß werden.
Vielen Patienten die unter anhaltenden Zahnschmerzen nach einer Füllung klagen, berichten von einer Intensivierung der Beschwerden während der Nacht. In einigen Fällen treten die Zahnschmerzen nach der Anlage einer Füllung sogar gänzlich nur nachts auf.
Tatsächlich basiert diese Wahrnehmung der betroffenen Patienten nicht auf reine Einbildung sondern kann wissenschaftlich erklärt werden. In diesem Zusammenhang muss man sich bewusst machen, dass Zahnschmerzen meist in einem engen kausalen Zusammenhang zu entzündlichen Prozessen innerhalb der Mundhöhle stehen. Verschiedene Entzündungsmediatoren sind dazu in der Lage an Schmerzrezeptoren zu binden und auf diese Weise eine Schmerzwahrnehmung zu vermitteln. Die Freisetzung dieser Entzündungsmediatoren wiederum wird durch eine starke Durchblutung gefördert.
Da die Durchblutung innerhalb der Mundhöhle nachts durch die liegende Position zunimmt, werden Zahnschmerzen nach einer Füllung während des Schlafens als stärker empfunden. Aus selbigem Grund können die Zahnschmerzen auch nur nachts wahrgenommen werden. Eine weitere Erklärung für das Auftreten von Zahnschmerzen nach einer Füllung die sich nur nachts äußern ist die Tatsache, dass entzündliche Prozesse gewissermaßen temperaturabhängig sind. Liegt der Patient nun nachts über einen längeren Zeitraum auf der schmerzenden Wange, so kommt es innerhalb des Gewebes zu einer Überwärmung. In Folge dessen wird die Ausschüttung von Entzündungsmediatoren gesteigert und der Patient verspürt nur nachts Zahnschmerzen.[27]

Tideglusib:
Wissenschaftler des King's College London (KCL) haben nämlich ein neues Medikament getestet, das es ermöglicht, dass sich Zähne von innen heraus selbst regenerieren - ganz von allein und ohne Füllungen aus Amalgam, Kunststoff oder Zement. Das Überraschende: Das Medikament wurde bisher eigentlich in Alzheimer-Studien eingesetzt.
Die Wissenschaftler haben festgestellt, dass das Alzheimer-Medikament Tideglusib die Stammzellen im Zahn stimuliert und somit die natürliche Fähigkeit des Zahns verbessert, sich selbst zu heilen - ohne fremde Substanzen hinzufügen zu müssen.[28]

Ölziehen mit Kokosöl:
Das Ölziehen mit Kokosöl hilft, die Anzahl der Streptococcus mutans Bakterien im Mund zu verringern und die Zahnempfindlichkeit zu reduzieren. Die antibakteriellen Eigenschaften helfen auch, die Plaqueansammlungen auf den Zähnen zu verringern und Mundgeruch, Zahnschmerzen und Zahnfleischerkrankungen zu verhindern.
Für das Ölziehen: 1 Esslöffel kaltgepresstes Bio-Kokosöl in den Mund nehmen und für 20 Minuten hin- und herspülen. Danach das Öl ausspucken und den Mund mit warmem Wasser ausspülen. Die Zähne nach dem Spülen, wie gewohnt putzen. Das Ölziehen jeden Morgen vor dem Zähneputzen durchführen. Das Ölziehen kann auch mit Sesamöl durchgeführt werden.
Nach dem Ölziehen enthält das Öl schädliche Bakterien aus dem Mund und sollte deshalb nicht gegurgelt oder geschluckt werden.[29]
Salzwasser:
Salzwasser hilft, die Empfindlichkeit der Zähne schnell zu lindern. Es verbessert den pH-Wert in der Mundhöhle und sorgt für eine alkalische Umgebung, in der die schädlichen Bakterien nicht überleben können. Salzwasser hilft auch Zahnschmerzen zu lindern, Zahnfleischwunden zu behandeln und die Nebenwirkungen von Zahnbehandlungen zu reduzieren.
Für die Anwendung von Salzwasser: ½ Teelöffel Salz in eine Tasse mit warmem Wasser geben und den Mund mit dieser Salzwasserlösung spülen. Wenn das Hin- und Herspülen im Mund schmerzt, kann das

---

[27] https://www.dr-gumpert.de/html/zahnschmerzen_nach_fuellung.html
[28] https://www.welt.de/kmpkt/article161025576/Wie-sich-unsere-Zaehne-bald-selbst-heilen-koennten.html
[29] https://www.eatmovefeel.de/natuerliche-hausmittel-gegen-empfindliche-zaehne/

Salzwasser auch für einige Minuten im Mund gehalten werden. Danach die Lösung ausspucken und den Mund mit klarem Wasser ausspülen. Die Anwendung 2 Mal täglich wiederholen, bis das gewünschte Ergebnis erreicht ist.[30]

Gewürznelken und Gewürznelkenöl:
Gewürznelken besitzen entzündungshemmende, schmerzlindernde, betäubende und antibakterielle Eigenschaften. Sie helfen, Zahnschmerzen zu verringern, orale Infektionen zu bekämpfen und eine Empfindlichkeit der Zähne zu verringern.
Für die Anwendung von Gewürznelken: 2 ganze Gewürznelken zermahlen und mit etwas Olivenöl vermischen. Die Paste auf den betroffenen Zahn geben und für 30 Minuten wirken lassen. Die Anwendung 2 Mal täglich und mehrere Tage hintereinander wiederholen.
Alternativ kann auch etwas Nelkenöl auf einen Wattebausch getropft werden und dieses für 20 bis 30 Minuten auf den betroffenen Zahn getupft werden. Die Anwendung 2 Mal täglich und mehrere Tage hintereinander wiederholen.

Knoblauch:
Knoblauch ist reich an Allicin, was starke antibakterielle Wirkungen besitzt und betäubend wirkt. Es hilft, die Schmerzen, die durch eine Zahnempfindlichkeit entstehen zu verringern und orale Keime zu töten, die orale Infektionen verursachen und zu Karies führen.
Für die Anwendung von Knoblauch: 1 gepresste Knoblauchzehe mit 2 bis 3 Tropfen Wasser und etwas Himalayasalz zu einer Paste vermischen. Die Paste direkt auf den betroffenen Zahn tupfen und für einige Minuten wirken lassen. Dann den Mund mit warmem Salzwasser ausspülen. Die Anwendung 2 Tage hintereinander und 2 Mal täglich wiederholen.

Rohe Zwiebeln:
Zwiebeln sind reich an Quercetin, einem Flavonoid mit entzündungshemmenden Eigenschaften. Sie helfen, die Schmerzen, die durch eine Zahnempfindlichkeit entstehen zu verringern. Die antimikrobiellen Eigenschaften von Zwiebeln helfen, die schädlichen Bakterien im Mund zu töten, die orale Infektionen verursachen.
Für die Anwendung von Zwiebeln: Ein Stück Zwiebel in kleine Stücke schneiden, sodass diese gut in den Mund passt. Die Zwiebelscheibe auf den betroffenen Zahn legen und für 5 bis 10 Minuten wirken lassen. Anschließend den Mund gründlich mit Salzwasser spülen, um den Zwiebelgeruch zu reduzieren. Die Anwendung 2 bis 3 Mal täglich für 2 Tage hintereinander wiederholen.[31]

Tipps gegen empfindliche Zähne:
Saure Lebensmittel reduzieren. Der Säuregehalt greift den Zahnschmelz an und verstärkt die Empfindlichkeit der Zähne. Nach dem Verzehr von sauren Lebensmitteln oder Getränken, wie kohlensäurehaltige Getränke, Zitrusfrüchte und Wein reichlich Wasser trinken, um den Säuregehalt im Mund wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Zähneputzen nach dem Essen oder Trinken von sauren Substanzen vermeiden, da der Zahnschmelz beschädigt werden kann. Nach dem Essen sollten mindestens 30 Minuten bis zum Zähneputzen gewartet werden. Chemische zahnerhellende Produkte vermeiden, da diese aggressive Chemikalien enthalten, die den Zahnschmelz von den Zähnen entfernen und die Empfindlichkeit der Zähne verstärken können.
Kautabak und Zigaretten vermeiden. Beides kann dazu führen, dass das Zahnfleisch zurückweicht.
Lutschen an Süßigkeiten vermeiden, da es den Zahnschmelz abreiben kann. Es gibt verschiedene Hausmittel und Tipps, die gegen empfindliche Zähne helfen. Neben diesen Hausmitteln ist eine gute Zahnpflege sehr wichtig, um Entzündungen, Zahnfleischerkrankungen und Plaqueansammlungen an der Zahnwurzel zu vermeiden. Die Zähne sollten 2 Mal täglich geputzt und dabei eine Zahnbürste mit weichen Borsten verwendet werden. Auch die Zunge und Zahnzwischenräume sollten täglich gereinigt werden.

Tipp: Nachmittags geringeres Schmerzempfinden -> am Nachmittag zum Zahnarzt gehen[32]

---

[30] https://www.eatmovefeel.de/natuerliche-hausmittel-gegen-empfindliche-zaehne/
[31] https://www.eatmovefeel.de/natuerliche-hausmittel-gegen-empfindliche-zaehne/
[32] Quelle unbekannt

Zwiebeln:
Der hohe Fluorgehalt der Zwiebel übt sicher einen konservierenden Einfluß auf den Zahnschmelz aus.[33]

Ernährung
Last but not least spielt punkto Mundgesundheit natürlich auch die Ernährung eine grosse Rolle. Eine zucker- und säurearme Ernährung begünstigt die Zahngesundheit erheblich. Vorteilhaft für gesunde Zähne und Zahnfleisch sind Nahrungsmittel mit viel Vitamin C und Kalzium (beides kommt u.a. reichlich im Grünkohl, Spinat und Brokkoli vor).
Schlecht für die Zähne sind neben Süßigkeiten auch kohlensäurehaltige Getränke und stärkehaltige, fettige Lebensmittel wie Chips. Kohlensäure und gekochte Stärke (wird durch Bakterien ebenfalls in Säure umgewandelt) greifen den Zahnschmelz an und schädigen ihn. Nach dem Snacken am besten immer gleich den Mund ausspülen und 30 Minuten später die Zähne putzen.[34]

[33] Schneider, Ernst Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 1971, 11. Auflage, S. 194
[34] https://www.stilpalast.ch/beauty/tipps-vom-profi/tipps-tricks-f%C3%BCr-gesunde-z%C3%A4hne-6512