



# Beradent

INDIVIDUELL. WERTSCHÄTZEND. KLAR.

Gesundheit beginnt im Mund

## WIE NATÜRLICHE MUNDPFLEGE DEINEN TAG ERFRISCHT

3+1 SCHRITTE ANLEITUNG



## Die 3+1 Schritte Anleitung

# WIE NATÜRLICHE MUNDPFLEGE DEINEN TAG ERFRISCHT

In der Nacht und den frühen Morgenstunden läuft unser inneres Selbstreinigungsprogramm auf Hochtouren.

Stoffwechselprodukte, Toxine, aber auch schädliche Keime werden jetzt von den Nieren, dem Darm, der Leber, aus dem Körper heraus gefiltert und über die Atmung, die Haut, aber besonders stark über die Mundschleimhaut ausgeschieden.

**Entfernst Du gleich morgens gründlich den Oberflächenbelag im Mundraum, kommst Du in den spürbaren Genuss einiger Vorteile:**

1. DEIN ENTGIFTUNGS-, IMMUN- UND VERDAUUNGSSYSTEM WIRD ENTLASTET, da Giftstoffe mit dem Frühstück nicht wieder verschluckt werden, sondern den Körper verlassen
2. SCHUTZ VOR KARIES, PARODONTOSE UND ENTZÜNDUNGEN DER MUNDSCHLEIMHAUT, da das Mundmilieu keine Entstehungsbedingungen dafür bietet
3. SORGT FÜR FRISCHEN ATEM UND HILFT GEGEN MUNDGERUCH, da ohne Fäulnisbakterien keine Zersetzungsprozesse mit übelriechenden Gasen entstehen
4. DEIN GESCHMACKSEMPFINDEN WIRD INTENSIVIERT, weil die Geschmacks-Sinneszellen Aromen besser aufnehmen und zuordnen können.

## Die 3+1 Schritte Anleitung

### Schritt 1

#### Zungenreinigung

Morgens nach dem Aufstehen spüle zuerst die oft trockene Mundhöhle mit etwas warmem Wasser aus.

**Benutze für die Zungenreinigung am besten den ayurvedischen Zungenreiniger aus Kupfer.**

*Bei guter Pflege hält dieser ein Leben lang. Die antimikrobiellen Eigenschaften des Kupfers unterstützen die Reinigung der Zunge. Kupferionen sind außerdem in der Lage, Schwefelverbindungen an sich zu binden und diese dadurch zu beseitigen. Da der Zungenreiniger nach einiger Zeit beschlägt und eine Patina bildet, reinige ihn ab und an mit Essig und Salz.*

*Zungenbürsten oder Zungenläppchen entfernen auch zuverlässig und sanft die Beläge, sind aber nach 3-4 Anwendungen nicht mehr zu gebrauchen und verursachen daher eine Menge Müll und wiederkehrende Kosten.*

#### **So wird`s gemacht:**

Halte den Zungenreiniger mit beiden Händen an seinen offenen Enden und setze die Biegung des Mittelteiles weit hinten an der Zungenwurzel auf (so weit es ohne Würgereiz möglich ist).

Nun schabe 3–4 mal unter leichten Druck den Belag ab. Den Schaber nach jedem Schaben mit heißem Wasser abspülen, zum Abschluß reinigen und trocknen.

Den Mund nochmals ausspülen.

## Die 3+1 Schritte Anleitung

Du solltest nicht häufiger oder mit mehr Druck schaben, um die Zungenoberfläche nicht zu schädigen!

*Die Zunge hat eine relativ große Oberflächenrauigkeit, die neben dem Geschmackempfinden auch eine Reinigungsaufgabe an Zahnoberflächen und Mundschleimhaut erfüllt (ähnlich eines Mikrofaserlappens).*

*Zwischen den Geschmacksknospen würden sich ohne die Zungenreinigung hartnäckig unerwünschte Beläge festsetzen, die nicht nur das Geschmackempfinden beeinträchtigen, sondern auch Ursache für Mundgeruch und Auslöser für Karies und Entzündungen des Zahnhalteapparates sein können.*

*Über den Geschmackssinn werden bereits Signale an den Magen und den Darm geleitet und Enzyme aktiviert, um sich auf die bevorstehende Verdauungsarbeit vorzubereiten.*

*Das Entfernen des Zungenbelages aktiviert außerdem die Speichelproduktion und fördert das Verdauungsfeuer.*

*Die richtige Verdauung ist die Grundlage der Gesundheit.*

*Über Organ-Reflexzonen steht die Zunge in einem engen Zusammenhang mit dem Darm.*



## Die 3+1 Schritte Anleitung

### Schritt 2

#### Ölziehen

Den größten Effekt hat das Ölziehen, wenn es morgens durchgeführt wird.

Nimm dafür **1 EL der Ölzieh-Mischung** in den Mund.

Ziehe und presse das Öl **kräftig durch die Zahnzwischenräume**.

Viele der über Nacht abgelagerten Toxine sind nämlich fettlöslich, so kann das Öl diese aus der Mundschleimhaut lösen und binden. Studien belegen, dass mit dem Ölziehen sogar die Anzahl der Karies auslösenden Streptokokken mutans deutlich verringert wird.

Dafür braucht es allerdings **ein paar Minuten Spül-Zeit**.

Bemerkst Du dabei schlechten Geschmack oder ein ungutes Gefühl, benutze neues Öl (in dem Öl konzentrieren sich Toxine und Schlacken aus den Schleimhäuten, die sonst wieder zurück diffundieren würden)

**Das verbrauchte Öl darfst Du nicht verschlucken!** Spucke es am besten in ein Papiertuch und entsorge es über den Müll, es steckt voller Giftstoffe, die Du ja loswerden willst!

Für ein optimales Ergebnis sollte das Ölziehen 10-15 Minuten andauern, aber keine Sorge, probiere einfach aus, wie es für Dich angenehm ist, beginne mit kürzeren Spülzeiten und steigere langsam, bis Du Dein eigenes Optimum herausgefunden hast.

Der wohltuende Effekt stellt sich auch schon mit kürzeren Spülzeiten ein.



## Die 3+1 Schritte Anleitung

**Achte stets auf ein gutes Gefühl, bleib entspannt und unverkrampft, das Ölziehen sollte ein Wellness-Ritual für Zähne, Zahnfleisch und Körper sein.**

Die ayurvedische Lehre besagt, dass das Ölziehen Kieferknochen und Stimme kräftigt und dabei hilft, den maximalen Geschmack der Nahrung zu entfalten ...

Es pflegt und stärkt Zahnfleisch und die Zähne. Diese bekommen glatte weiße Kronen und feste Wurzeln. Es gibt weder Zahnschmerzen noch Sensibilitäten, die Zähne können selbst die härteste Nahrung kauen.

DAS AYURVEDISCHE ÖLZIEHEN ZÄHLT ZU DEN METHODEN EINER GESUNDHEITSFÖRDERNDEN MORGENROUTINE.



## Die 3+1 Schritte Anleitung

### Schritt 3

#### Zähne putzen

Reinige jetzt die Zähne gründlich mit der Zahnbürste.

**Zahnbürsten** gibt es in reichhaltiger Vielfalt an Farben, Formen und technischer Ausstattung - von der umweltfreundlichsten **Handzahnbürste** bis hin zum hocheffizienten **Ultraschallmodell** bleiben keine Wünsche offen.

**Es gilt: Je kleiner der Bürstenkopf, umso besser erreichst Du auch Ecken und Nischen in der Mundhöhle.**

Wichtig ist die **Putztechnik**.

Gib jedem Zahn die notwendige Zuwendung, reinige alle Zahnoberflächen, ohne eine Stelle zu vernachlässigen und verschaffe gleichzeitig dem Zahnfleisch eine wohltuende durchblutungsfördernde Massage.

Beim Gebrauch von **Zahnseide** und **Zwischenraumbürstchen** geh bitte gefühlvoll vor und wende auch an Engstellen nie Gewalt an, um das Zahnfleisch nicht zu reizen oder gar zu verletzen.

Nach dem Zähneputzen spüle noch einmal den Mund mit lauwarmen Wasser aus - pur oder mit Zusatz von 1-2 Tropfen eines ätherischen Öls therapeutischen Grades.

## Die 3+1 Schritte Anleitung

### Schritt 3+1:

#### Mundpflege für Zahnersatz-Träger

Es gelten die gleichen Grundsätze wie im voll bezahnten Gebiss:

**Zungenreinigung - Ölziehen - Zähne putzen**

**und dazu kommt die gründliche Pflege und Reinigung des Zahnersatzes.**

**Hierzu zählen natürlich auch KFO-Geräte und Bisschienen!**

Nimm zur Mundpflege bitte zuerst den Zahnersatz aus dem Mund heraus, spüle ihn unter fließend warmem Wasser ab und lege ihn in ein Wasserglas mit dem Zusatz von 1 TL **kolloidalem Silber** oder mit ein paar Tropfen **EM Kraftreiniger**. Hiermit werden Ablagerungen und Keime vorab schon mal angelöst und abgetötet.

Ein **Ultraschallreinigungsgerät** kann verwendet werden, ist aber nicht zwingend notwendig. Es löst Beläge an, erspart aber nicht das Putzen mit der Zahnbürste, Zahnpasta oder **Prothesenpflegemittel**.

Als **Reinigungsflüssigkeit** verwende **klares Wasser** mit kolloidalem Silber oder EM-Reiniger - **keine chemische Fertiglösung!**

Während der Einwirkzeit reinige wie bereits beschrieben Deinen Mund, die Zunge, führe das Ölziehen durch und putz Dir gründlich die restlichen, noch im Mund stehenden Zähne. Für Träger von Implantaten und festsitzenden KFO-Geräten ist besondere Sorgfalt notwendig, um alle Winkel und Ecken gut zu erreichen.





## Die 3+1 Schritte Anleitung

Kontrolliere das Putzergebnis optimal im Kosmetikspiegel mit Vergrößerung unter hellen Lichtverhältnissen und klarer deutlicher Sicht - setze eine Brille auf, wenn Du diese auch zum Lesen brauchst!

**Hast Du das erledigt, nimm Dir den Zahnersatz vor.**

Fülle zunächst das Waschbecken mit Wasser, für den Fall, dass Dir die Prothese beim Putzen aus der Hand rutscht - dann schlägt sie nicht auf das Waschbecken auf, sondern fällt ins Wasser und kann nicht zerbrechen.

Putze sorgfältig die Prothesenzähne, die Innenflächen von Verankerungsteilen (Teleskope, Steghülsen, Geschiebe), die zahnfleischfarbenen Sättel und die Prothesenbasis - auch von der Seite, die der Schleimhaut aufliegt - bis alle Anhaftungen beseitigt sind.

Das gilt ebenso für herausnehmbare Zahnspangen und Bisschienen aller Art.

Du kannst dafür Zahnbürsten und Zahnpasta benutzen, wie für Deine natürlichen Zähne auch.

*Sind weichbleibende Prothesenmaterialien bereits stark verschmutzt, hilft nur die professionelle Prothesenreinigung mit anschließender Komplettpolitur.*

Wird ein Zahnersatz oder Regulierungsgerät über einen kurzen Zeitraum nicht im Mund getragen, bewahre ihn, nachdem Du gründlich geputzt hast, in einem Glas mit klarem Wasser auf.



## Die 3+1 Schritte Anleitung

### Wenn Zahnersatz nicht mehr richtig sauber wird:

Es ist völlig normal, dass die Prothese als täglicher Gebrauchsgegenstand einer Abnutzung unterliegt und dass sich trotz hervorragender Pflege ab einer bestimmten Betriebszeit Beläge absetzen.

Nutze mindestens 2x im Jahr die Möglichkeit der **professionellen Prothesenreinigung mit Komplettpolitur durch Dein Dentallabor!**

Der Zahntechniker reinigt nicht nur gründlich den Zahnersatz, er glättet und poliert auch die Oberflächen, so dass die Prothese wieder besser vor Neu-Anhaftungen von Plaque geschützt ist und Du sie selbst auch wieder besser säubern kannst. Er kontrolliert den abnutzungsbedingten Materialverschleiß, womit unvorhergesehene Reparaturen vermieden werden. Insgesamt verlängert es Funktionalität und Lebensdauer des Zahnersatzes und verschafft Dir ein frischeres Mundgefühl und ein gewisses Maß an Sicherheit.



## Die 3+1 Schritte Anleitung

### Empfeher-Liste zur Auswahl der Pflegeprodukte:

Bei der Auswahl von Pflegeprodukten sind chemische Substanzen grundsätzlich zu vermeiden, die den Körper zusätzlich unnötig belasten!

Empfehlenswert ist die Benutzung von Naturkosmetikprodukten auf der Basis hochwertiger ätherischer Öle und Essenzen mit natürlichen mineralischen Salzen und Erden, frei von chemischen Zusatzstoffen, Fluoriden, Aufhellern, Bleichmitteln und zu vielen Schleifkörpern.

**Du kannst Dein Zahnöl und auch die Zahnpasten natürlich und ganz einfach selber herstellen.**

Meine Empfehlungen zu den Produkten findest Du unter dem Link: [Empfeher-Liste](#).

Jetzt aber wünsche ich Dir viel Erfolg bei der Umsetzung der 3+1 Schritte für ein anhaltend frisches Mundgefühl!

*Annett Fiedler*

*PS: Möchtest Du zeitnah ein ganz eigenes, individuelles Gesundheitsziel erreichen, dann wähle den kürzesten Weg zur ["Quelle Deiner Gesundheit"](#).*

*Vereinbare dazu gleich Dein kostenloses Strategiegelgespräch.*

<https://beradent.com>



## Die 3+1 Schritte Anleitung

### Disclaimer

Alle Informationen zu diesem Booklet wurden sorgfältig erarbeitet und dienen der Bildung und der Selbsthilfe, einer besseren Gesundheitspflege sowie der Gesunderhaltung nach holistischen Prinzipien.

Die Angaben sind jedoch nicht dazu gedacht, die Konsultation eines Arztes zu ersetzen.

Die Autorin ist in keiner Weise für irgendwelche medizinischen Ansprüche oder entstehenden Nachteile im Zusammenhang mit dem hier vorgestellten Material haftbar zu machen.

3. Auflage 2020

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechtsgesetzes geschützt.

**Möchtest Du die Inhalte an andere Menschen weitergeben, dann benutze dafür bitte ausschließlich den Link: ["Wie natürliche Mundpflege deinen Tag erfrischt"](#)**

Text: Annett Fiedler