

# Selbstgemachtes Mundwasser

## Zutaten

- 500 ml lauwarmes Wasser
- 40 g Birkenzucker
- 2 TL Natron
- 10 Tropfen ätherisches Öl für den Geschmack
- 1 Glasflasche zum Abfüllen

## Zubereitung

Alle Zutaten in die Flasche füllen, Deckel schließen, kräftig schütteln und nach wenigen Minuten ist alles gut aufgelöst und schon ist sie fertig – **die neue, gesunde Mundspülung**

Ich hatte für meinen Versuch noch eine Milchflasche im Schrank. Die musste jetzt erst einmal herhalten, demnächst werde ich mir noch eine bessere [Flasche](#) besorgen.

Meinen Vorrat an [Natron-Pulver](#) habe ich noch etwas aufgestockt ,(sollte eh in keinem Haushalt fehlen) und bei dem ätherischen Öl habe ich mich für [japanisches Heilpflanzenöl](#) entschieden. Dies findet bei uns auch Verwendung bei Kopfschmerzen oder Schnupfen 😊

Morgens und abends nach dem Zähneputzen ca. 1 Minuten lang die Zähne spülen und ausspucken. Das Natron, welches im Mundwasser enthalten ist, neutralisiert die Säure im Mund und verhindert so, dass der Zahnschmelz angegriffen wird.

## Fazit

Wir haben es beide getestet und finden es klasse! Die Zubereitungszeit liegt unter 5 Minuten und ein halber Liter von dem Mundwasser kostet unter 50 Cent. Unschlagbar!

Ob die Zähne nun wirklich nach und nach auch weißer werden, wird natürlich erst der Langzeittest zeigen. Das Gleiche gilt für den Zahnstein, der angeblich ebenfalls zurück gehen soll.

Allerdings hat mich allein dieser Test bereits so begeistert, dass ich demnächst noch die Zubereitung von Zahncreme in Angriff nehmen werde 😊

---