

Natürliche Zahnpasta selber machen: So einfach geht es

In gekaufter Zahnpasta stecken oft schädliche Inhaltsstoffe. Doch eine Zahncreme ohne Zusatzstoffe lässt sich einfach selber machen. Was Sie dazu brauchen und 3 schnelle Rezepte.

Warum Zahnpasta selber machen?

Herkömmliche Zahnpasta enthält oft schädliche und ungesunde Inhaltsstoffe wie etwa Mikroplastik. Um die Zähne effektiv zu putzen und eine gesunde Mundflora aufrecht zu erhalten, braucht es nicht viele Inhaltsstoffe – und vor allem keine schädlichen Zusatzstoffe.

Sie können mit natürlichen und effektiven Zutaten einfach und schnell eine Zahnpasta herstellen. Für dieses Rezept brauchen Sie kaum 10 Minuten und fertig ist die selbstgemachte Zahnpasta. Dabei sollte eine natürliche Zahncreme in erster Linie die Zähne schonend reinigen, Karies vorbeugen und das Zahnfleisch pflegen.

Mit welchen Zutaten Sie Zahnpasta selber machen

Natürliche Inhaltsstoffe für selbstgemachte Zahnpasta:

Kokosöl

Kokosöl ist die Grundzutat vieler selbstgemachter Zahnpastas.

Die Grundzutat für selbstgemachte Zahncreme ist **Kokosöl**. Dieses wirkt nachweislich **antibakteriell** und kann deshalb **Karies vorbeugen**. Zudem wirkt Kokosöl **gegen Pilze** und ist **entzündungshemmend**. Das sorgt für gesundes Zahnfleisch und eine intakte Mundflora.

Natron

Viele Zahnpastas haben Mikroplastik, um die Zähne besser zu säubern. Das können Sie bestens durch reines **Natron** (chemische Bezeichnung Natriumhydrogencarbonat) ersetzen, wenn Sie Zahnpasta selber machen. Natron dient in diesem Fall als ein mildes Scheuermittel, das **Zahnbeläge sanft entfernt** und zugleich den **pH-Wert** im Mund wunderbar **ausgleicht**. Bakterien haben dank dieser Zutat weniger Chancen sich breit zu machen, was für gesunde Zähne sorgt.

Xylit

Xylit und eine Zahnbürste reichen schon, um die Zähne zu putzen. **Xylit**, das natürlich in vielen Gemüsesorten vorkommt, wird oft in Kinder-Zahncreme verarbeitet. Denn, obwohl es die Zähne reinigt, schmeckt es auch süß.

Der Zuckerersatz wird aus Holz oder Pflanzenresten gewonnen und wirkt nachweislich gegen Karies, da er die dafür verantwortlichen **Bakterien abtötet**.

Kurkuma

Auch aus dem Gewürzschrank gibt es eine Zutat, die sie verwenden können, um Zahnpasta herzustellen. **Kurkuma** verursacht auf Kleidung zwar hartnäckige Flecken, doch in Zahncreme ist es ein idealer **Aufheller für weisse Zähne**.

Ätherisches Öl

Noch mehr Geschmack in die eigene Zahnpasta bringen Sie mit **ätherischen Ölen**, zum Beispiel dem Klassiker Pfefferminzöl. Allerdings müssen Sie hier beim Kauf unbedingt darauf achten, dass die Öle für den Verzehr geeignet sind. Bei den meisten ätherischen Ölen ist das nämlich nicht der Fall, also Vorsicht!

Egal welches Rezept Sie ausprobieren und welche natürlichen Zutaten sie verwenden, **beim Zähneputzen gilt**: Man sollte nie zu viel Druck ausüben mit der Zahnbürste, da man sonst das Zahnfleisch leicht verletzen kann.

1. Rezept für schnelle Zahnpasta mit Kokosöl

Zutaten:

- 4 - 5 EL Kokosöl
- 2 - 3 EL reines Natron
- optional 5 - 10 Tropfen ätherisches Öl

Kokosöl ist bei normaler Raumtemperatur etwas fest. Deshalb das Kokosöl einfach kurz im Wasserbad erwärmen und damit die Zahnpasta herstellen. Dann Natron und eventuell ätherisches

Öl dazugeben und gut vermischen. Das Ganze von Wasserbad nehmen und abkühlen lassen. Während dem Abkühlen hin und wieder umrühren.

Die eher feste Paste zum Zähneputzen mit einem Löffel oder Messer entnehmen und auf die Zahnbürste geben. Im Mund wird das Kokosöl dann schnell flüssig, Schaum entsteht hier beim Putzen jedoch nicht. Die Kokosöl-Zahnpasta sollte trotzdem ein angenehmes Mundgefühl hinterlassen.

Für eine ganz leichte Bleiche können Sie dieser Zahncreme eine Messerspitze **Kurkuma** zugeben.

Tipp: Für Ihre selbstgemachte Zahnpasta können Sie gebrauchte **Salbentigel** verwenden oder kleine Schraubgläser eignen sich ebenso. Säubern und desinfizieren Sie sowohl das Töpfchen wie auch den Löffel, mit welchem Sie es befüllen, mit **Alkohol**.

2. Natürliche Zahnpasta ohne Natron

Natron hellt zwar die Zähne auf und entfernt Zahnbeläge. Aber wer zu viel und zu oft Natron zum Zähneputzen verwendet, kann ihnen damit auch schaden. Zu häufig verwendet kann Natron den Zahnschmelz angreifen.

Zutaten:

- 1 dl Kokosöl
- 2-3 TL Xylit
- Optional 5 bis 10 Tropfen ätherischeres Öl, wie (Pfefferminzöl)

Mischen Sie alle Zutaten im warmen Wasserbad zusammen und füllen Sie die Paste in einen sterilen Salbentigel. Das Pfefferminzöl ist für den guten Geschmack. Sie können es aber auch weg lassen.

3. Zahnpasta selber machen mit süßem Xylit

Im Grunde könnten Sie auch nur mit Xylit die Zähne putzen. Dafür einfach etwas Xylit in den Mund geben und losputzen. Der Zuckerersatz löst sich im Mund sehr schnell auf und kann so als flüssige Zahnpasta genutzt werden. Es geht aber auch verarbeitet in einem Rezept.

Zutaten:

- 4 EL reines Natron
- 2 EL Xylit
- 4 EL Kokosöl (je nach gewünschter Konsistenz vielleicht etwas mehr)
- optional 2 EL Kurkuma

Alle Zutaten im Wasserbad vermengen. Durch die Menge an Kokosöl können Sie die Konsistenz beeinflussen. Weniger macht die eher feste Zahnpasta kompakter. Durch mehr Kokosöl wird sie weicher.

4. Zahnpasta mit weniger Natron

Zutaten:

- 2 EL Kokosöl (Bio)
- 1 TL Xylit oder Birkenzucker
- 1 TL Natron
- 15 Tropfen Minze Extrakt
- Die Menge ergibt zwar nur ein kleines Döschen voll, ist aber schnell zubereitet und damit immer frisch.