



- Putze deine Zähne mindestens zwei mal am Tag
- Verwende Tools wie Zahnseide, Zahnzwischenraumbürsten oder einen elektrischen Zahnzwischenraumreiniger
- Verwende im besten Fall eine Schallzahnbürste, auch eine Handzahnbürste ist in Ordnung, wenn die Technik stimmt
- Achte darauf, das Zahnfleisch schonend zu putzen; beschädigtes oder runtergeputztes Zahnfleisch regeneriert sehr schlecht oder gar nicht mehr
- Du solltest alle drei Flächen der Zähne putzen, viele vergessen einen Teil oder sind nicht gründlich genug
- Versuche dich wirklich auf das Zähneputzen zu konzentrieren, wenn man es nur Nebenei macht, macht man es in der Regel nicht vernünftig
- Reinige jeden morgen deine Zunge mit einem Zungenschaber
- Achte darauf, dass deine Zahnpasta keine bedenklichen Zusatzstoffe wie Titandioxid enthält; auf Seite zwei, findest du eine Liste
- Hochwertige Zahnpasta enthält Calcium-Hydroxylapatit, was besser wirksam ist als Fluorid und keine potenziell toxischen Effekte hat
- Ich empfehle die Zahnpasta von NatchLabs, da alle Kriterien erfüllt werden und sie lecker schmeckt; Kosten liegen bei ca. 10 € im Monat
- Falls du ein unmotivierter Putzer bist, dann können Gadgets helfen, wo man über eine App sieht, wie lange man eine bestimmte Stelle noch putzen muss, bis sie sauber ist
- Zahngesundheit wirkt sich auf den gesamten Körper aus und damit auch auf die Allgemeingesundheit
- Man sollte es wirklich ernst nehmen, denn Zähne sind kein isoliertes Organ

- 
- **Titandioxid**: Für die Weißfärbung und ist möglicherweise krebserregend
 - **Triclosan**: Antibakterieller Stoff, der hormonelle Störungen verursachen kann
 - **SLS**: Schaumbildner, der die Mundschleimhaut reizen kann
 - **Parabene**: Konservierungsmittel, die hormonelle Störungen verursachen
 - **Propylenglykol**: Feuchthaltemittel, das Hautreizungen verursachen kann
 - **Fluorid**: Zwar nützlich für Kariesprävention, aber kann toxisch sein und Flecken auf Zähnen verursachen
 - **Sorbitol**: Zuckeralkohol, der bei manchen Menschen Verdauungsbeschwerden verursachen kann
 - **PEG**: Können Schleimhautbarriere beeinträchtigen und potenziell krebserregende Verunreinigungen enthalten
 - **Diethanolamin**: Schaumbildner, der potenziell krebserregende Nitrosamine bilden kann

Produktlinks:

<https://www.natchlabs.com/>

https://shop.oralb.de/pulsonic-slim-luxe-4000-platinum/13338813.html?affil=thggpsad&switchcurrency=EUR&shippingcountry=DE&variation=13054429&gad_source=1&gbraid=0AAAAABXVkd-YXGziFPaBMBenBZYFqJXqH&gclid=CjwKCAjwNi0BhA1EiwAWZaANovnhDnZfKTRrZcM6jIU_G_7syLJimyQHDh8wWGiORM9MZxuwkgxoCkyEQAvD_BwE

https://www.amazon.de/dp/B08L8LYDGY/?coliid=I1PZ1L77MQYTCN&colid=3VJGZA3DZ2OJU&pssc=1&ref_=list_c_wl_lv_o_v_lig_dp_it