

Hausmittel für lockere Zähne

Was ist ein lockerer Zahn? Lockere Zähne werden häufig durch Parodontitis verursacht, die zu chronischen Zahnfleischerkrankungen, Zahnfleischschwund und Knochenschwund führen kann. Die Infektion kann das Gewebe und die Knochen um Ihre Zähne herum schädigen. Das Gewebe um einen lockeren Zahn herum wird rot und geschwollen, und Sie werden beim Kauen Schmerzen und Beschwerden verspüren. Möchten Sie mehr über lockere Zähne erfahren und einige Hausmittel lernen, die helfen können, Ihre Zähne zu stärken? Häufige Ursachen für lockere Zähne Zahnfleischerkrankungen sind eine häufige Ursache für lockere Zähne. Wenn eine Zahnfleischerkrankung unbehandelt bleibt, können die Gewebe und Knochen um Ihre Zähne herum geschwächt …



Was ist ein lockerer Zahn?

Lockere Zähne werden häufig durch Parodontitis verursacht, die zu chronischen Zahnfleischerkrankungen, Zahnfleischschwund und Knochenschwund führen kann. Die Infektion kann das Gewebe und die Knochen um Ihre Zähne herum schädigen. Das Gewebe um einen lockeren Zahn herum wird rot und geschwollen, und Sie werden beim Kauen Schmerzen und Beschwerden verspüren. Möchten Sie mehr über lockere Zähne erfahren und einige Hausmittel lernen, die helfen können, Ihre Zähne zu stärken?

Häufige Ursachen für lockere Zähne

- Zahnfleischerkrankungen sind eine häufige Ursache für lockere Zähne. Wenn eine Zahnfleischerkrankung unbehandelt bleibt, können die Gewebe und Knochen um Ihre Zähne herum geschwächt und beschädigt werden, was zu lockeren Zähnen führt.
- Zahnverlust kann auch auf Zahnverletzungen oder Unfälle zurückzuführen sein, die zu lockeren Zähnen oder Knochenbrüchen führen können.
- Viele Menschen essen gerne Lebensmittel, die viel Zucker, Kohlenhydrate und Säure enthalten, aber diese können Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch schädigen und Karies verursachen.

- Zähneknirschen, auch bekannt als Bruxismus, ist ein Zustand, bei dem ein Patient den ganzen Tag über die Kiefer zusammenpressen kann, was die Zähne belastet, und dies kann manchmal zu Zahnverlust führen.
- Lockere Zähne können auch auf schlechte Mundhygiene zurückzuführen sein. Menschen, die ihre Zähne nicht täglich putzen, können Karies und Zahnfleischerkrankungen entwickeln, die zu Zahnverlust führen.

Hausmittel für lockere Zähne

- Mischen Sie Pfeffer und Kurkuma in einer Schüssel und massieren Sie Ihr Zahnfleisch 1 bis 2 Minuten lang sanft ein, um es zu stärken. Spülen Sie Ihren Mund mit kühlem, sauberem Wasser aus. Vermeiden Sie nach der Behandlung für 30 Minuten etwas zu trinken oder zu essen. Dieses Mittel kann täglich angewendet werden, solange es Ihr Zahnfleisch nicht reizt.

- Eine Mischung aus 1/8 TL Salz mit 2 Tropfen Senföl kann 1 Minute lang in Ihr Zahnfleisch einmassiert werden. Spülen Sie Ihren Mund mit kaltem Wasser aus. Dies kann helfen, Ihr Zahnfleisch zu stärken und lockere Zähne zu vermeiden.
- Amla (indische Stachelbeere) kann helfen, lockere Zähne und Zahnfleisch zu stärken. Stellen Sie eine Mischung aus Amla-Extrakt und sauberem Wasser in einer Tasse her, rühren Sie es einige Zeit um und spülen Sie Ihren Mund einmal täglich mit dieser Mischung aus. Vermeiden Sie Essen oder Trinken für eine Stunde nach der Spülung.

- Etwas Salz in warmes Wasser geben und gut umrühren.

Gurgeln Sie morgens eine Minute lang mit diesem Wasser und spucken Sie es aus. Spülen Sie Ihren Mund mit sauberem Wasser aus und Sie können mit dem Zähneputzen beginnen. Dies hilft dabei, alle Bakterien in und um Ihre Zähne herum zu entfernen.

- Machen Sie Ihr eigenes Zahnpulver zu Hause, um einen gesunden Mund zu erhalten. Machen Sie eine Mischung aus 3 Teilen Eichenrinde, 6 Teilen Beinwellwurzel, 3 Teilen Schachtelhalmwurzel, 1 Teil Lobelie, 1 Teil Nelken und 3 Teilen Pfefferminze. Pulver und mischen Sie alle diese Zutaten gut und verwenden Sie dieses Pulver täglich zum Zähneputzen.
- Nehmen Sie Lebensmittel, die reich an Vitamin C sind, wie Orangen, Guaven, Kiwi und Erdbeeren, und kalziumhaltige Lebensmittel wie Joghurt, Käse, Müsli und Milch in Ihre Ernährung auf, um ein gesundes Zahnfleisch zu erhalten und Ihre Zähne zu stärken.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki