

## 10 Uskomatonta Kodinhoitoa Hammasjuuritalusta , Jonka Sinun Pitäisi Tietääd

teetä löydät yleisimmät kodin lääkkeet hammasjuuritalusta varten. Vaikka Oikean Kodin lääkkeen löytäminen on joskus vaikeaa , se ei ole joskus niin kaukana. Suurimmalla Osalla Kotihoito on Jotitaloudessa , Kuten Nimi Päättelän. Huomasitko Hampassasi Pieniä , Mustia Reikiä? Hylkätkö ne ijdel tahroina? ne eivät ehkä ole vain tahroja ! Voit Olla varhaisia kari -kkejä. lapsuudesta mille on kerrottu , että meidän ei pitäisi syödä makeisia ja suklaata , koska ne voivat tuhota hampaten. Onko Se Totta? Kyllä , OSTATAN.

...



Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen Zahnwurzelentzündung. Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu finden, so ist es doch manchmal gar nicht so weit entfernt. Die meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der Name es schon vermuten lässt.

Haben Sie kleine, schwarze Löcher in Ihren Zähnen bemerkt? Hast du sie nur als Flecken abgetan? Sie sind möglicherweise nicht nur Flecken; sie können frühe Anzeichen von Karies sein. Seit unserer Kindheit wird uns gesagt, dass wir keine Süßigkeiten und Schokolade essen sollen, da sie unsere Zähne zerstören können. Ist das wahr? Ja, teilweise. Die Bakterien in unserem Mund verwenden den Zucker und die Stärke aus unserer Nahrung, um Säure zu produzieren, die den Zahn zerstört. Aus dem kleinen Fleck kann sich im Handumdrehen ein großes Loch entwickeln, Schmerzen verursachen und wenn nicht rechtzeitig behandelt wird, können Sie sogar Ihren Zahn verlieren. Diese Karies wird allgemein als Karies bezeichnet, auch bekannt als Zahnkaries. Sie können Karies verhindern, indem Sie Ihre Zähne richtig putzen und Zahnseide verwenden.

## **Was verursacht Karies?**

Es gibt viele Bakterien im Mund, einige sind hilfreich für uns, andere schaden uns. Diese schädlichen Bakterien sind für die Karies der Zähne verantwortlich. Die Bakterien bilden zusammen einen Film (Plaque) und beteiligen sich an der Herstellung von Säure aus der Nahrung, die Sie essen, hauptsächlich aus Zucker und Stärke. Diese gebildete Säure schädigt die Zähne, was wir als Karies ansehen. Als Teil eines natürlichen Prozesses verlieren unsere Zähne Mineralien und gewinnen sie wieder zurück. Wenn wir unsere Zähne nicht richtig pflegen, gehen mehr Mineralien verloren, als wir zurückgewinnen können, was zu Karies führt. 1

## **Symptome von Karies**

Es gibt ein paar Anzeichen, auf die Sie achten sollten, wenn Sie glauben, dass Sie Karies haben. Die Symptome von Karies sind:

- Flecken auf der Zahnoberfläche. Sie können weiß oder braun gefärbt sein.
- Möglicherweise sehen Sie einen Hohlraum in Ihrem Zahn.

- Sie könnten Empfindlichkeit verspüren, wenn Sie etwas Süßes, Kaltes oder Heißes essen.
- Schmerzen im Zahn (Zahnschmerzen)
- Manchmal können Sie aufgrund einer Infektion Fieber zusammen mit Schwellungen im Gesicht haben. 1

## **Empfohlene Hausmittel gegen Karies**

Der beste Weg, um Karies zu vermeiden, besteht darin, sie durch eine angemessene Mundhygiene zu pflegen. Alle hier vorgeschlagenen Mittel dienen der Erhaltung der Mundgesundheit und der Vorbeugung von Karies. Im Folgenden finden Sie einige Hausmittel für bessere und gesunde Zähne.

### **Ölziehen**

Ölziehen ist ein ayurvedisches Verfahren, das zur Aufrechterhaltung der Mundhygiene beiträgt. In einer der vielen durchgeführten Studien wurde festgestellt, dass Ölziehen die Anzahl der Bakterien im Mund reduziert und die Plaquebildung verringert, was langfristig Karies verhindern könnte. Bei diesem Verfahren wird eine kleine Menge Kokosöl, Sesamöl oder Sonnenblumenöl in seiner reinen Form (vorzugsweise kaltgepresst) verwendet, um den Mund zu schwenken, um sicherzustellen, dass alle Zähne bedeckt sind. Dieses Verfahren sollte morgens auf nüchternen Magen vor dem Zähneputzen durchgeführt werden. 3 Es besteht weiterer Forschungsbedarf bezüglich der Vorteile des Ölziehens; trotzdem wird es genutzt.

Dieses Kokosöl haben wir getestet und für sehr gut befunden

### **Amla**

Amla ist ein Kraut, das häufig im Ayurveda verwendet wird. Es ist eine Frucht und kann in Form von Abkochungen und zur Mundspülung verwendet werden, da es allgemein als gut für die

Mundgesundheit bekannt ist. Darüber hinaus können wir täglich ein wenig Amla konsumieren, um die langfristigen Vorteile für die Zähne zu nutzen. 4 Da Amla hilft, gesunde Zähne zu erhalten, kann es auch bei der Vorbeugung von Karies von Vorteil sein.

## **Lakritze**

Süßholz wird auch als „süßes Kraut“, Yashtimadhu (Sanskrit) oder Mulethi bezeichnet. In den letzten Jahren haben Forscher die Vorteile von Süßholz intensiv untersucht. In einer dieser durchgeführten Studien wurde festgestellt, dass Süßholz bioaktive Verbindungen enthält, die bei der Zerstörung der Bakterien *Streptococcus mutans* oder *S. mutans*, die für die Verursachung von Karies verantwortlich sind, wirksam sind. 5 Süßholz kann also Karies vorbeugen. Außerdem können wir die Süßholzwurzel kauen, um unsere Zähne vor Karies zu schützen.

## **Aloe-Vera-Gel**

Aloe Vera Gel ist vielseitig einsetzbar. Aufgrund des Vorhandenseins bioaktiver Verbindungen hat es antimikrobielle (keimtötende) und entzündungshemmende (entzündungshemmende) Eigenschaften. Eine Studie hat gezeigt, dass Aloe-Vera-Gel Bakterien (*S. mutans* und *Lactobacillus* spp.) effektiv abtötet und entfernt, die für ihre Beteiligung an der Kariesbildung (Zahnkaries) bekannt sind. 5,6 Auf diese Weise könnte Aloe-Vera-Gel den Zahn vor Karies schützen. Es kann verwendet werden, indem täglich Saft hergestellt und getrunken wird. Es kann auch als Zahnpasta zum täglichen Zähneputzen verwendet werden, um seine Vorteile zu erhalten.

Diese Produkte haben bei unserem Test mit „sehr gut“ abgesschnitten

## **Grüner Tee**

Grüner Tee hat antibakterielle Eigenschaften; Daher soll es die Anzahl der Bakterien im Mund verringern, die das Potenzial haben, Karies zu verursachen. Es enthält auch eine hohe Menge an Fluorid. Fluorid ist ein Mineral, das die Zähne vor Karies schützt, indem es ihnen hilft, Mineralien zurückzugewinnen. Forscher haben herausgefunden, dass grüner Tee in Tiermodellen Karies vorbeugt (antikariogen). Es könnte an seiner antibakteriellen Wirkung liegen, die auf das Vorhandensein bestimmter Substanzen zurückzuführen ist. 7 Studien am Menschen waren nicht schlüssig; daher ist weitere Forschung erforderlich, um abzuschließen. Sie können grünen Tee als Getränk konsumieren, indem Sie seine Blätter oder einen Teebeutel verwenden, um eine heiße Tasse grünen Tee zuzubereiten.

## **Nelkenöl**

Es wurde ein Experiment durchgeführt, um die Wirkung von Nelkenöl auf Karies zu verstehen, indem es die Entkalkung (Verlust von Mineralien aus den Zähnen) verhindert. In diesem Experiment wurde festgestellt, dass mit Nelkenöl behandelte Zähne einen geringeren Mineralverlust zeigten, wenn sie Säuren ausgesetzt wurden, die Zähne zerstören können. Seine Wirkung könnte der von Fluorid bei der Vorbeugung von Karies ähneln. 8 Weitere Studien müssen durchgeführt werden, um seine Verwendung als Mittel zur Vorbeugung von Karies beim Menschen zu beweisen. Nelkenöl ist ein häufiger Bestandteil vieler Arten von Zahnpasta. Sie können es verwenden, indem Sie ein wenig Nelkenöl in Ihre Zahnpasta mischen und Ihre Zähne zweimal täglich mit dieser Paste putzen.

## **Oreganoöl**

Oreganoöl ist ein ätherisches Öl. Es hat die Eigenschaft, verschiedene Mikroorganismen wie Bakterien, Pilze usw. zu zerstören. Daher wurde sein Potenzial zur Abtötung von

Kariesbakterien in einer Studie bewertet. Diese Studie zeigte, dass die Zugabe von Oreganoöl zu einer Zahnpasta, die bereits wirksam Bakterien abtötet, ihre Wirksamkeit verdoppelte. Somit hilft es bei der Vorbeugung von Karies. 9 Sie können Oreganoöl mit Ihrer normalen Zahnpasta mischen und damit Ihre Zähne täglich putzen.

## **Zimtöl**

In derselben oben erwähnten Studie wurde auch die Aktivität des Öls einer der Zimtarten, Cinnamomum cassia (chinesischer Zimt), untersucht. Die bakterientötende Aktivität von Zimtöl war offensichtlich. Daher könnte Zimtöl zur Vorbeugung von Zahnkaries verwendet werden. 9 Sie können dieses Öl auf die gleiche Weise verwenden, indem Sie es in Zahnpasta mischen und Ihre Zähne täglich putzen.

## **Wann ist medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen?**

Sie sollten Hilfe von einem Zahnarzt suchen, wenn:

- Sie bemerken Zahnfleischbluten
- Dein Gesicht schwillt an
- Mund- oder Zahnschmerzen
- Sie bemerken Anzeichen einer Infektion (Rötung, Schwellung und Schmerzen)
- Es fällt Ihnen schwer zu kauen

## **Fazit**

Der beste Weg, um Ihre Zähne vor Schäden durch Karies zu schützen, ist, sie sauber zu halten. Karies kann entstehen, wenn die Bakterien in Ihrem Mund die Speisereste verwenden, die bei unsachgemäßer Reinigung zurückbleiben, um Säure zu bilden, die die Zähne schädigt. Sie könnten eine Höhle sehen und Empfindlichkeit und Schmerzen verspüren. Manchmal kann es

auch zu einer Infektion der Zähne und des Mundes kommen. Mit einigen Hausmitteln wie Ölziehen, Nelkenöl, Aloe Vera Gel und grünem Tee können Sie der Kariesbildung vorbeugen. Wenn Sie jedoch Karies, Schmerzen, Schwellungen, Anzeichen einer Infektion, Zahnfleischbluten oder Kauschwierigkeiten haben, sollten Sie Ihren Zahnarzt aufsuchen. Vorbeugen ist immer besser als heilen, und Sie können dies tun, indem Sie einfach die richtige Mundhygiene befolgen.

## **Häufig gestellte Fragen**

### **Ich sehe schwarze Löcher in meinen Zähnen. Es ist normal?**

Nein. Schwarze Löcher in Ihren Zähnen können Karies sein. 1 Konsultieren Sie Ihren Zahnarzt, um sicherzugehen.

### **Kann das Zähneputzen meine Karies verschwinden lassen?**

Nein. Zähneputzen kann Karies nicht beseitigen. Es kann jedoch Karies vorbeugen.

### **Ist Nelkenöl-Zahnpasta gut für die Zähne?**

Ja. In vielen Studien wurde festgestellt, dass Nelkenöl ähnliche Wirkungen wie Fluorid bei der Vorbeugung von Karies hat. Um sicher zu sein, sind weitere Untersuchungen erforderlich.

### **Schützt grüner Tee vor Karies?**

Ja. Grüner Tee hat einen hohen Fluoridgehalt und antibakterielle Eigenschaften, die beide als vorteilhaft bei der Vorbeugung von Karies bekannt sind.

**Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht**

**betrachten:**

## **Themenverwandte Artikel:**

[fu\_postlist search='stuff' maxposts=10  
search="Zahnwurzelentzündung"]

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**