

# **Kristallsalz für Mund und Zahnpflege**

## Zahncreme-Ersatz

1 Messerspitze fein gemahlene Kristallsalzpuder

auf die Zahnbürste streuen und die Zähne wie gewohnt putzen und ausspülen

## Kristallsalzlösung statt Zahncreme

1 Glas gesättigte Kristallsalzlösung

1 Glas Leitungswasser

1 leeres Glas mit Deckel

Wasser und Kristallsalzlösung in das Glas füllen und zum Zähneputzen die Bürste eintauchen

Hinweis: - gut für empfindliches Zahnfleisch, die Lösung enthält keine Schleimhaut reizenden Putzkörper

## Mundspülung Kristallsalzlösung

1 Esslöffel gesättigte Kristallsalzlösung

2 Esslöffel Wasser

beides in ein Glas füllen und nach dem Zähneputzen mit normaler Zahncreme die Kristallsalzlösung in den Mund nehmen, mit Kaubewegungen verteilen und wieder ausspucken, mit Wasser nachspülen