



## ÄTHERISCHE ÖLE FÜR IHRE MUNDGESUNDHEIT

Ätherische Öle als Aromatherapie in der Mund- und Zahnheilkunde gelangen immer mehr in den Fokus – insbesondere in der Prophylaxe. Ihre Einsatzbereiche liegen u.a. bei:

- chronischen und akuten Infektionen - Parodontitis
- Pilzinfektionen – Candida
- kleinflächigen Wunden
- Infektionen mit multiresistenten Keimen
- Munderkrankungen – Herpes, Aphten, Lichen ruber planus

### Mehr Aromatherapie – weniger Antibiotika

Nebenwirkungen kommen bei Naturstoffen nur in sehr seltenen Fällen vor. Oft unterstützen sie noch die Wirkung eines Antibiotikums, indem sie die Widerstandskraft des Erregers drastisch senken. Der Einsatz von ätherischen Ölen kann deshalb in der Behandlung die Notwendigkeit der Gabe von Antibiotika und Chlorhexidin deutlich reduzieren oder sogar gänzlich vermeiden.



### Anwendung ätherischer Öle für Ihre Mundgesundheit

Als Patient/-in können Sie ätherische Öle auch im Rahmen Ihrer täglichen Mundhygiene anwenden, um eine Reduzierung der Keimbelastung zu erreichen.

#### Mundspülungen

Für die Herstellung ihrer Mundspülung benötigen Sie:

- 250 ml gefiltertes oder abgekochtes Wasser (abgekühlt),
- 1 TL Natron und
- 3 Tropfen eines ätherischen Öls oder oder mehrerer ätherischer Öle



Rühren Sie das Natron in das Wasser ein und mischen Sie dann das ätherische Öl bei.

Es empfiehlt sich, die Mundspülung in einer sterilisierten, dunklen Glasflasche aufzubewahren. Die Anwendung der Mundspüllösung sollte morgens und abends im Anschluss an die gewohnte Mundhygiene erfolgen. Ziehen Sie die Lösung dabei für ca. eine Minute durch die Zahnzwischenräume und spucken Sie anschließend alles aus.

## Interdentalraumpflege

Im Rahmen der Interdentalraumpflege können die Interdentalbürstchen während der Anwendung regelmäßig mit Ihrer Mundspüllösung getränkt werden. Damit wird die Keimreduktion unterstützt.



## Ölziehkur

Das Ölziehen unterstützt die Keimreduktion, sorgt gleichzeitig für eine Massage des Zahnfleisches und regt die Durchblutung an.

- Als Basis für das Ölziehen eignen sich kaltgepresste Öle wie Sesamöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Erdnussöl oder Kokosöl. Für 100 ml Basisöl benötigen Sie drei bis fünf Tropfen ätherischen Öls.
- Nehmen Sie pro Durchführung einen Esslöffel der Ölmischung in den Mund.
- Das Öl wird „gekaut“ und durch die Zähne gezogen. Dabei die Flüssigkeit nicht gurgeln oder schlucken.
- Führen Sie das Ölziehen am besten morgens nüchtern nach dem Aufstehen für ca. 20 Minuten durch. Bei Bedarf ist eine Wiederholung mittags oder abends möglich.
- Anschließend das weißlich verfärbte Öl in einem Papiertuch im Hausmüll entsorgen, den Mund gründlich mit Wasser ausspülen und Zähne putzen.
- Je nach Beschwerdebild kann das Ölziehen über eine Dauer von zwei Wochen bis drei Monaten durchgeführt werden.



## So wirken ätherische Öle

Ätherische Öle haben jeweils spezifische Eigenschaften und können ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse hin gemischt werden. Viele ätherische Öle sind im Handel leicht erhältlich. Einige bekannte Beispiele sind:



### TEEBAUMÖL

antimikrobiell  
antikariös  
reduziert Plaqueneubildung

### PFEFFERMINZÖL

leicht antibakteriell  
antimykotisch  
schmerzlindernd

### ROSMARINÖL

antibakteriell  
entzündungshemmend  
keimtötend

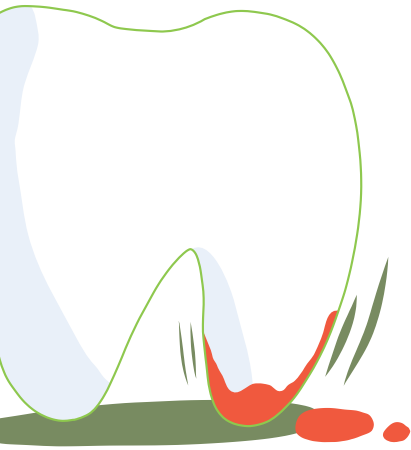
### ORANGENÖL

desinfizierend  
antiviral  
antibakteriell

## Achten Sie auf Qualität

Ätherische Öle können sich in ihrer Qualität stark unterscheiden. Beachten Sie die Bezeichnungen auf dem Etikett:

- **Naturreines Öl** ist ein qualitativ sehr hochwertiges Öl und stammt zu 100% aus einer Mutterpflanze. Es enthält keinerlei Zusatzstoffe.
- **Natürliches Öl** besteht aus einer Mischung unterschiedlicher naturreiner Öle und enthält keine Zusatzstoffe.
- **Naturidentisches Öl** wird chemisch hergestellt. Die chemische Zusammensetzung gleicht der natürlicher Öle.
- **Synthetisches Öl** wird häufig als Duft- oder Parfümöhl angeboten. Es ist vergleichsweise günstig, unterscheidet sich aber in der Zusammensetzung und im Geruch von Ölen natürlichen Ursprungs.



## Aromatherapie in der Behandlung von Parodontitis

In der Behandlung und Prophylaxe von Parodontitis wurde die Wirksamkeit ätherischer Öle in wissenschaftlichen In-vitro-Studien belegt. Bleibt die Behandlung von Parodontitis aus, kommt es zum Abbau des Kieferknochens und zum Zahnverlust. Zudem erhöht Parodontitis das Risiko für die Entstehung von Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch Diabetes mellitus wird mit Parodontitis in Verbindung gebracht.



## Optimale Behandlungssicherheit auf Basis von Markerkeimanalysen

Mit dem **PadoTest®** erhalten Sie ihre individuelle Markerkeimanalyse. Dazu ist eine molekularbiologische Analyse erforderlich. Die Probenentnahme erfolgt schnell und schmerzfrei aus der Zahnfleischtasche während ihres regulären Zahnarztbesuchs. Anhand der Identifikation Ihres Keimspektrums können Sie ihre optimal wirksame Ölmischung individuell anfertigen.

