

# Natürliches Zahnpasta-Rezept

Selbstgemachte Zahnpasta ist natürlich, plastikfrei und frei von bedenklichen Zusätzen. Dieses einfache Rezept bringt dein Lächeln zum Strahlen - mit der Kraft der Natur!

## Zutaten (für ca. 100 ml):

- 2 EL Kokosöl (antibakteriell, wirkt gegen Plaque)
- 1 EL Natron (Speisenatron, mild abrasiv, neutralisiert Säuren)
- 1 EL Heilerde (stärkt und remineralisiert)
- 10 Tropfen Pfefferminzöl (für frischen Atem)
- Optional: 1 TL Xylit (kariesschützend)

## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Kokosöl leicht erwärmen, bis es weich oder flüssig ist (z. B. im Wasserbad).
2. Natron, Heilerde und ggf. Xylit in einer Schale gut vermischen.
3. Das Öl langsam unterrühren und zu einer homogenen Paste verarbeiten.
4. Ätherische Öle zugeben und nochmals gründlich verrühren.
5. In ein verschließbares Glas abfüllen und kühl lagern.

## Anwendung:

Eine kleine Menge mit einem Löffel auf die Zahnbürste geben. Nicht mit nasser Bürste direkt ins Glas gehen.

## Tipps & Variationen:

- Für Vanille-Aroma: 1-2 Tropfen Vanilleextrakt zugeben.
- Für empfindliche Zähne: weniger oder kein Natron verwenden.
- Alternativ zu Pfefferminzöl: z. B. Teebaum- oder Salbeiöl nutzen.