

Inhalt

Einleitung	1
 Der Mundraum und die Zähne – Aufbau und Funktion	 3
Die Mundschleimhaut und ihr Mikrobiom	5
Die Schleimhaut und ihre Schutzschicht	5
Die richtige Zusammensetzung des Biofilms	6
Der gestörte Biofilm	7
Der Speichel und seine Funktion	9
Speichelmenge	9
Aufgaben des Speichels	9
Die Rolle des pH-Wertes.....	10
Das Gebiss und die Zähne	12
Die Anatomie der Zähne.....	12
Der Zahnhalteapparat	13
 Erkrankungen im Mundraum	 15
Zahnfleischentzündung (Gingivitis)	16
Symptome	16
Ursachen.....	17
Konventionelle Therapie	19

Entzündung und Abbau des Zahnhalte-	
apparats (Parodontitis)	20
Symptome.....	21
Ursachen	22
Diagnostik	23
Konventionelle Therapie	24
Weitere Erkrankungen im Mundraum	28
Stomatitis.....	28
Soor.....	29
Aphthen	30

Die Grundlagen der Therapie 33

Mundhygiene	33
Zahnbürste.....	34
Zahncreme	35
Zahnputztechnik	37
Weitere Hilfsmittel	38
Mundspülungen.....	39
Reinigung der „dritten Zähne“	40
Lebensstilmaßnahmen	42
Säure-Basen-Gleichgewicht	43
Basenreiche Ernährung.....	44
Bewegung, Atmung, Entspannung	47

Die ganzheitliche Behandlung	53
Ein gesundes Mikrobiom wiederherstellen	53
Probiotika	55
Ätherisch-Öl-Mischungen	56
Unterstützende Therapie mit Heilpflanzen	59
Heilsame Inhaltsstoffe	59
Naturheilkundliche Präparate	61
Heilpflanzenporträts.....	62
Präparateempfehlungen	71
Homöopathie	72
Die individuelle Konstitution	72
Die Mittelwahl	73
Die Darreichung.....	74
Homöopathische Einzelmittel	76
Präparateempfehlung	81
Hausmittel: Salzspülung und Ölkauen	82
Salzspülung	82
Ölkauen.....	83
Empfehlungen für das Vorgehen im	
Krankheitsfall	86
Literatur und Quellen (Auswahl)	89
Die Autorinnen	91