

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
Abkürzungsverzeichnis	IX
1 Anatomie	1
1.1 Das Gebiss	2
2 Zahnpflege	4
2.1 Zahnbürsten	5
2.2 Zahnpasten	9
2.3 Mundwässer und Mundspüllösungen	15
2.4 Mundduschen	21
2.5 Reinigung der Zahnzwischenräume	23
2.6 Pflege der dritten Zähne	27
2.7 Milchzähne	32
2.8 Pflege von Zahnspangen	36
2.9 Zinkweiß und Zahnbleaching	37
2.10 Zahnschmuck	39
3 Zahngesundheit	41
3.1 Zahnungsmittel für Säuglinge und Kleinkinder	43
3.2 Gingivitis	45
3.3 Parodontose	45
3.4 Zahnfleischbluten	47
3.5 Entzündung der Mundschleimhaut/Stomatitis – Aphthen	49
3.6 Karies	53
3.7 Plaque	55
3.8 Kreidezähne	56
3.9 Weiße Flecken, White Spots – Zahnfluorose	58
3.10 Mundgeruch – Halitosis	59
3.11 Mundtrockenheit – Xerostomie	61
3.12 Zähneknirschen – Bruxismus	63
4 Alternative, komplementäre Sichtweisen	65
4.1 Teebaumöl, Nelkenöl und andere ätherische Öle	65
4.2 Ayurvedische Mittel	67
4.3 Ölziehen	70
4.4 Homöopathische Mittel	70
4.5 Schüßler-Salze	72
4.6 Honig und Propolis	73
4.7 Zungenreinigung	75

5	Ausleitung von Quecksilber und Amalgam – Zeolithe	78
6	Darmbiom und Probiotika	82
7	Aktivkohle	84
8	Fluoridtabletten	86
9	Irrtümer oder Wahrheiten der Zahngesundheit	90
10	Literatur	94
	Produktverzeichnis	97
	Bildnachweis	100
	Sachregister	101
	Die Autorin	107