

Mandel-/Zitronenöl-Mundspülung bei Mundtrockenheit

Material

- 5 ml Mandelöl (unraffiniert, Bioqualität)
- 1 Tropfen Zitrone 100% äth. Öl* (Apotheker-/Bioqualität)
- 1 Teelöffel

* z.B. Primavera, Farfalla, Neumond. Bei der Nennung der Hersteller handelt es sich lediglich um Beispiele, es können auch andere vergleichbare ätherische Öle verwendet werden.

Dauer und Häufigkeit

- Dauer: wenige Minuten
- Häufigkeit: 3 - 5x täglich möglich

Hinweise

- Zum Abschätzen: 5 ml entsprechen 1 Teelöffel.
- Haltbarkeit beachten.
- Nicht bei Schluckstörungen.
- Bei Bestrahlung im Mund- / Gesichtsbereich nach ärztlicher Rücksprache.
- Nicht schlucken.
- Zur Mundpflege mittels Watteträger geeignet.

Durchführung

- Ca. 1 Teelöffel Ölmischung in den Mund nehmen,
- im Mund mit kauenden Bewegungen verteilen,
- durch die Zähne ziehen und im Mund bewegen.
- Das Volumen vergrößert sich durch den Speichel.
- Nach ca. 5 min in ein Küchentuch ausspucken und über den Hausmüll entsorgen.