

Öl ziehen, um Mundschleimhautentzündungen vorzubeugen

Material

- Sonnenblumenöl*
oder
- ungeröstetes Sesamöl*
oder
- Rapsöl*
oder
- Distelöl*
oder
- Kokosöl*

* unraffiniert, Bioqualität

Dauer und Häufigkeit

- morgens, nüchtern
- Dauer: 5 min
- Häufigkeit: auch mehrmals täglich möglich

Hinweise

- Kein Olivenöl verwenden.
- Öl luftdicht und dunkel aufbewahren, Haltbarkeit beachten.
- Öl-Speichel-Gemisch nicht schlucken.
- Bei Bestrahlung im Mund-/Gesichtsbereich nach ärztlicher Rücksprache.

Durchführung

- 1 Teelöffel Öl in den Mund nehmen.
- Öl im Mund verteilen, Öl kauen und durch die Zähne ziehen.
- Öl-Speichel-Mischung ausspucken
(in Papiertuch o.Ä. und über Müll entsorgen).
- Zunge reinigen mit Zungenschaber, alternativ mit (Plastik-) Löffel.
- Mit Wasser ausspülen.
- Zähne putzen.