

Hjemmelavet tandpasta

Jeg forestiller mig, at definitionen på en new age øko flipper er en, som laver sin egen tandpasta! Vegetarmad, spelt, tang og syngeskåle kan gå an, i hvert fald herinde midt i Københavnstrup, men hjemmelavet tandpasta, så er man godt nok langt ude!!

Så hvis du vil en tur med ud på overdrevet, så gør som følger:

Bland 2 spsk. kokosolie, 1 spsk. natron (natriumbicarbonat) og 20-30 dråber æteriske pebermyntedråber med en gaffel og så har du en tandpasta.

Varm evt. kokosolie let på en radiator, hvis det er koldt, så den er lettere at blande.

Husk at det skal være natron, ikke bagepulver, fordi der er syre i bagepulver og det er netop det basiske som renser tænderne! Man kan få økologisk natron fra naturesource. Jeg må dog tilstå, at jeg ikke ved hvordan den kan være økologisk, da der kun er sodium bicarbonat i, men måske er det den måde, de producerer den på?



Opskriften findes i forskellige versioner på nettet, bl.a. en hvor der er en del mindre natron i, og nogle siger (også blandt alternativt orienterede), at natron kan slide for meget på tænderne. Jeg er normalt ikke så meget for at sende opskrifter eller andet fra nettet videre, uden at de er godt verificeret, men jeg gør det alligevel denne gang, da jeg også har fået opskriften fra min holistiske tandlæge Hanne Schierning (www.holistisktandklinik.dk).

Hanne oplever ikke at det slider på mine tænder at bruge opskriften i forholdet 2-1 mellem kokosolie og natrium, men det er selvfølgelig på længere sigt, at der kan komme den tendens. Hvis man er bange for at det kan slide for meget, så kan man prøve opskriften i f.eks. forholdet 3 eller 4 til 1. Under alle omstændigheder er det en god idé at være i dialog med ens tandlæge ang. brugen af tandpastaen, så man løbende kan være opmærksomme på fordele og evt. ulemper.

Jeg har selv oplevet, at jeg har betydeligt færre tandsten, efter at jeg er begyndt at bruge den. Det kan dog også skyldes andre tiltag som elektrisk tandbørste og mundskylning med olie om morgenen. Ja, hvad man dog ikke begiver sig ud i...

Men måske er det noget, du har lyst til at prøve af eller undersøge nærmere. Det, som kan være problemet i selv de fleste (også alternative) tandpastaer, er indholdet af glycerin/glycerol, som siges at lægge sig som en film på tænderne, så de ikke kan optage den ønskede næring og vedligeholde emaljen. Hvis man vil have den fulde effekt af tandpastaen uden glycerin, så skal man holde helt op med at bruge tandpasta indeholdende glycerin, for hvis man bruger det f.eks. en gang om ugen, så vil der komme den omtalte film på tænderne og effekten vil forsvinde/blive nedsat.

Da det kan være en fedtet oplevelse at børste med kokosolie, så anbefaler Hanne også, at man til sidst skyller munden med **saltvand** lavet af 1 tsk. Himalaya/havsalt og ½ liter vand.

Som altid er der mange faktorer som spiller ind på ens (tand)sundhed. Man kan læse f.eks. læse mere om dette [her](#). Den rigtige brug af (el)tandbørste, tandpasta, tandtråd, skylning af mund samt en sund kost og generel sund levevis, som forhindrer/nedsætter betændelsestilstande i kroppen, er vigtige faktorer.

Man kan også bruge stort set sammen opskrift som deodorant. Så hvis du helt sikkert vil kaldes en øko-flipper som laver din tandpasta selv og da også lige smører den under armen, så ser [her](#) hvor du også kan se

en længere diskussion om bagepulver kontra natron, om opskriften er velegnet som tandpasta og meget mere. Ja det kære internet er fyldt med informationer...