

## Mundspülung

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Teil Wasserstoffperoxidlösung (3%ig)  
5 Teile Wasser

- Wasserstoffperoxidlösung mit Wasser (zum Abmessen z.B. Verschlußkappen verwenden) verdünnen.
- Anwendung: nach dem Zähneputzen Mund eine Minute lang mit 1-2 EL Mundwasser spülen.



**Hinweis:** Wasserstoffperoxidlösung ist in Apotheken erhältlich. Dieses Rezept ist besonders geeignet zur Munddesinfizienz bei Mundgeruch, zum Spülen bei Zahnfleischblutungen und Mundschleimhautentzündungen.