

Kraut	Hilft bei...	Art der Anwendung	Qualität	Bemerkungen
Aloe	Zahnfleisch-entzündung	das frische, reine Gel direkt auftragen	wundheilend, blutstillend, pilztötend, schmerzbetäubend	nicht in der Schwangerschaft
Bertram	starken Zahnschmerzen; Zungenlähmung, Zahnweh und Karies	Anacyclus officinarum Urtinktur; mit selbstgemachtem Mundwasser gurgeln.	antiseptisch	
Blutwurz	Entzündungen der Schleimhäute im Mund- & Rachenraum, auch bei Zahnungs-schmerzen bei Babys. (Auch bei lockeren Zähnen.)	1. den Tee als Mundspülung bei Entzündungen, bei Zahnungsschemrz den Tee auftupfen. 2. als Tinktur 1TL auf ein Glas warmes Wasser geben und mehrmals täglich gurgeln & spülen.	stark gerbstoffhaltig	nicht in der Schwangerschaft
Borretsch	Zahnschmerzen	frisches Kraut und Blüten gut durchkauen und dann wieder ausspucken	Gerbstoffe	nicht in der Schwangerschaft
Breitwegerich	Zahnschmerzen, Karies	täglich 5-10 Tropfen der Tinktur einnehmen - Plantago Major D3		
Brombeer-blätter	Zahnfleisch-probleme	täglich frische Blätter kauen, über einen längeren Zeitraum (zB. über den Sommer hinweg)	Mineralstoffe, entzündungshemmend	
Dost	Zahnschmerzen, Mundfäule und Infektionen der Zunge	als starken Tee gurgeln oder ganz normal trinken	Bitter- & Gerbstoffe; antiseptisch	nicht in der Schwangerschaft

Hauswurz	Zahnfleischentzündung, entzündete Schleimhäute im Mund; Zahnweh	als Tee trinken; rohe Blätter kauen	Bitter- & Gerbstoffe; entzündungshemmend, schmerzstillend, wundheilend	nicht in der Schwangerschaft
Holunderblüten	Zahnschmerzen	als starken Tee gurgeln oder ganz normal trinken	Bitter- & Gerbstoffe	nicht in der Schwangerschaft
Kamille	Zahnfleischentzündung, freiliegende Zahnhäse	als Tee trinken	Bitterstoffe, Schleimstoffe; entzündungshemmend, gewebebildend, schmerzlindernd	
Majoran	Zahnschmerzen	frisches Kraut und Blüten gut durchkauen und dann wieder ausspucken; starken Tee als Mundspülung verwenden	Bitter- & Gerbstoffe	
Nelkenwurz	Zahnfleischentzündung, entzündete Schleimhäute (im Mund)	als Tee einige Minuten gurgeln	Bitter- & Gerbstoffe	nicht in der Schwangerschaft
Parakresse	Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündung und andere Entzündungen im Rachenraum	frische Pflanze essen oder als Hydrolat äußerlich auf die betroffenen Stellen im Mund auftragen	Scharfstoffe; betäubend	
Petersilie	Zahnschmerzen	wirkt sofort: Blätter zu Brei zerstoßen und direkt auf den schmerzenden Zahn streichen oder äußerlich auf die Wange	ätherisches Öl	nicht in der Schwangerschaft
Pfefferminze	Zahnschmerzen, Mundgeruch	ätherisches Öl einreiben; ein paar Tropfen ätherisches Öl ins Mundwasser geben	Bitter- & Gerbstoffe, ätherisches Öl; keimtötend, leberwirksam	Vorsicht in der Stillzeit, denn Pfefferminze reduziert die Milchproduktion

Quendel	für frischen Atem	den Tee gurgeln und Mundspülungen machen; als Pulver ein guter Ersatz für Zahncreme	Bitter- & Gerbstoffe; antiseptisch	in der Schwangerschaft nicht in großen Mengen
Salbei	freiliegende Zahnhäse, Zahnfleischbluten; desinfiziert und stärkt das Zahnfleisch	frische Blätter kauen, über einen längeren Zeitraum (zB. über den Sommer hinweg); ätherisches Öl ins Mundwasser; Tee	Bitter- & Gerbstoffe, ätherisches Öl; entzündungshemmend, keimtötend, wundheilend	nicht in der Schwangerschaft
Zimt- & Nelkenöl	betäubend bei Zahnweh und Zahnschmerzen von Babys	das Öl in gleichen Teilen mischen und die Wangen einsalben		in Zahnöl für Babys sind diese beiden Öle meistens enthalten