

Das morgendliche Reinigen der Zunge befreit gründlich von Schlacken, die unter anderem aus Bakterien und Toxinen bestehen, welche nicht wieder zurück in den Körper gelangen sollen. Es kann einen positiven Effekt auf die gesamte Hygiene des Mundraumes haben.

Gebrauchsanweisung

Den Zungenschaber mit beiden Händen an den Enden halten und den gekrümmten Teil so weit wie möglich hinten an der Zunge ansetzen. Mit sanftem Druck über die Zunge ganz nach vorne ziehen, sodass die Schlackenstoffe am Zungenschaber verbleiben. Diesen Vorgang drei- bis viermal wiederholen. Danach den Mund gründlich ausspülen und den Zungenschaber unter fließendem Wasser abspülen.

Ayurvedische Mundhygiene

Ayurveda ist ein traditionelles indisches Gesundheitssystem. Eine ausgesprochen gute Mundhygiene gilt als Zeichen für Vitalität und Schönheit. Besonderer Wert wird auf die morgendliche Reinigung der Zunge gelegt. Diese wird als Ausscheidungsorgan verstanden und soll mit einem Zungenschaber gereinigt werden, um das gesamte Wohlbefinden zu steigern.