

## Öl-Kauen:

- kalt gepresstes Sonnenblumenöl 15 min  
im Mund hin und her bewegen
- mit warmen Wasser Mund ausspülen

- 1. Woche: 3x tgl.
- 2. Woche: 2x tgl.
- 3. Woche: 1x tgl.

