

Mandelsteine, auch Tonsillolithen genannt, sind weissliche, stinkende Ansammlungen von Bakterien und Zelltrümmern, die sich in den Furchen oder „Krypten“ der Mandeln bilden.

Ein Hauptproblem, das durch Mandelsteine verursacht wird, ist Halitosis oder Mundgeruch

Mandelsteine enthalten viele Arten anaerober Bakterien, die mit der Produktion flüchtiger Schwefelverbindungen verbunden sind, was den Geruch von Mandelsteinen nach faulen Eiern erklärt.

Ein auf die Steine gerichteter Wasserstrahl kann zur Entfernung wirksam sein, ebenso wie das Gurgeln mit Salzwasser oder verdünntem Apfelessig.

Ölziehen ist eine weitere Möglichkeit, die Steine aufzuweichen und zu lösen und gleichzeitig die Mundgesundheit zu verbessern und Mundgeruch zu reduzieren.

Eine gesunde Ernährung löst das Problem schnell und nachhaltig. Die Mandeln entzünden nicht mehr und Mandelsteine sind auch kein Thema mehr.

Mandeln, die zum Immunsystem gehören sollten nicht entfernt werden. Dies löst die Grundprobleme nicht. Nur eine gesunde Ernährung hilft, ja man kann sagen, sofort.