



Zahnpastakauf die Qual der Wahl - oder sind Zahnpasten doch alle gleich?

Zahnpastakauf ist etwa so schwierig wie der Kauf von Schuhen: bei beiden ist die Auswahl enorm und unübersichtlich - und beide müssen zu einem passen.

Was bei Zahnpasta die Frage aufwirft: Was passt zu mir, welche Zahnpasta ist die Richtige für mich? Was bedeutet das „Kleingedruckte“, das selbst auf einer im Bioladen gekauften Verpackung/Tube in Englisch unter „Ingredients“ angegeben ist?

Das „Kleingedruckte“ kann man unter „INCI-Inhaltsstoffe“ googeln. Mit dieser Übersetzung an der Hand, lässt sich beim Kauf zumindest die Zahnpasta herausfiltern, die viele unnötige Inhaltsstoffe enthält.

Ansonsten muss man erst mal abfragen: sind die Zähne schmerz- und /oder kälteempfindlich, besteht Zahnfleischbluten, sind Kronen, Brücken oder Implantate im Mund, besteht eine Parodontitis, sind Tee-, Kaffee- oder Nikotinbeläge vorhanden? Für jedes Problem gibt es eine Zahncreme.

In Vielem sind die Pasten gleich:

Binde-, Verdickungs- und Stabilisierungsmittel sowie **Feuchthaltemittel**, um die Stabilität der Zahnpasta zu garantieren.

Konservierungsmittel finden sich nicht in allen Pasten, die aus dem Bioladen enthalten meist keine.

Aromastoffe werden meist synthetisch hergestellt. „Bio-Pasten“ haben eitestgehend natürliche Aromen. Ob mentholhaltige Zahnpasten wirklich eine hemmende Wirkung auf homöopathische Behandlungen haben, ist nach wie vor umstritten. Demnach dürfte man laut Hahnemann währenddessen auch keinen Wein trinken und keinen Essig an den Salat geben.

Tenside/Schaumbildner

Auch sie sind in den meisten Pasten enthalten. Sie unterstützen die Reinigungswirkung und können die nicht wasserlöslichen Substanzen (Pellikelschicht) vom Zahn lösen. Da sie durch die Mundschleimhaut dringen, sind sie immer wieder im Gespräch. „Biopasten“ enthalten keine Tenside.



Putzkörper/Abrasivstoffe

Bestehen z.B. aus Kieselsäure, Salz, Kreide oder synthetischen Stoffen. Man benötigt sie, um die Eiweiß-Zuckerschicht zu lösen und um Verfärbungen vom Zahn zu entfernen.

Hier beginnt die Gefahr:

Putzkörper werden mit RDA-Wert angegeben. Dieser Wert kann von 30 bis über 160 gehen. Also von relativ feinkörnigen, sensitiven bis zu hoch abrasiven, grobkörnigen, kristallinen Putzkörpern. Da heutzutage fast jeder nach weißen Zähnen ruft, liegen die Werte der meisten Pasten im mittleren bis sehr hohen Bereich. „Zahncremes für weiße Zähne“ haben keine bleichende Wirkung, sondern entfernen oberflächliche, dem Zahn aufgelagerte Verfärbungen in der Pellikelschicht. Verfärbungen von Tee, Kaffee, Nikotin, Rotwein etc. werden mit grobkörnigen Putzkörperchen sicherlich gut entfernt, aber sie hinterlassen auch eine raue Schmelzoberfläche, auf der sich umso schneller wieder eine neue Schicht anlagert. Mit jedem Putzen geht ein wenig der Schmelzschicht verloren, was vor allem am Zahnhals, wo die Schicht dünner ist, zu Empfindlichkeiten führen kann. Problematisch ist dies, da Schmelz nicht nachwachsen kann und der Zahn somit temperatur- und säureempfindlich sowie kariesanfällig wird. Solche Zahncremes sollten nur 1-2x wöchentlich angewendet werden. Leider sind die Abrasionswerte der Pasten nicht immer auf der Tube angegeben, doch kann man davon ausgehen, dass Pasten, die den Wortteil „sens“ tragen, zu den Sanften gehören. Die Abrasionswerte der meisten Cremes kann man unter www.zahnpastainfo.de abfragen.

Pflanzenextrakte

Wie schon unter „Aromastoffen“ angegeben, sind natürliche Extrakte in Biopasten enthalten. Minze, Anis, Kamille, Ratanhia u.a. können eine Zahnfleischentzündung hemmen, indem sie die Blutgefäße zusammenziehen oder auch durchblutungsfördernd wirken. Kritiker behaupten allerdings, dass dafür die Konzentration der Wirkstoffe zu gering sei.

Desensibilisierende Substanzen

Jeder Vierte leidet an schmerzempfindlichen Zähnen und greift zu sogenannten sensitiven Zahnpasten. Sie haben einen niedrigen Abrasionswert und oft auch Zinkcitrat oder Hydroxylapatit als Inhaltsstoff. Damit werden die offenen Nervkanälchen der freiliegenden Zahnhälse verschlossen und eine Schmerzreizweiterleitung unterbunden.



Praxis Dr. Stephan Lindner

Zahnarzt für Naturheilkunde (ANZ)

Biologisches Behandlungskonzept - Ästhetische Zahnheilkunde - Implantologie

Fluoride

Fluoride haben eine karieshemmende Wirkung auf Zahnschmelz und Dentin (freiliegende Wurzeloberfläche). Nach Studien ist klar, dass Fluoride in den letzten Jahren einen massiven Rückgang der Karies bewirkt haben. Die Wirkung setzt lokal an der Zahnoberfläche an, indem die Stoffwechselaktivität der Plaquebakterien gehemmt wird. Somit verringert sich zum Einen die Säureproduktion der Bakterien, zum Anderen auch die Säureempfindlichkeit der Zähne durch den Einbau von Fluorid. Anfangsentkalkungen können remineralisiert werden. Die Dosierung ist so gering wie möglich, aber so hoch wie notwendig und in Erwachsenenzahnpasten höher als in Kinderzahnpasten. Die Angst der Fluoridgegner, dass der Wirkstoff auf die Knochen einwirkt, ist unbegründet. Es müssten mehr als 10 mg Fluorid täglich über 10 Jahre verabreicht werden, bis erste Veränderungen am Knochen entstehen. 20-80 mg täglich über 10-20 Jahre bringen eine schwere Knochenfluorose, d.h. eine Verengung des Wirbelkanals. Selbst bei Verschlucken der Zahnpasta werden aber nur 0,3-0,9 mg täglich (bei zweimaligem Putzen) eingenommen. Fluorid wird im Übrigen auch mit der Nahrung (Tee, Mineralwasser, fluoridiertes Speisesalz) zugeführt.

Zusammenfassend ist zu sagen:

Abgesehen von einigen überall erhältlichen Produkten sind Zahnpasten aus dem Bioladen eine gute Wahl. Sie liegen vom RDA-Wert meist im unteren Bereich, sind frei von synthetischen Aromastoffen sowie Farb- und Konservierungsmitteln. Die meisten der dort angebotenen Produkte sind allerdings auch fluoridfrei. Letztendlich nützt auch eine gute Zahnpasta nur, wenn regelmäßig, d.h. mindestens zwei Mal täglich mit viel Zeit und einer passenden Zahnbürste sorgfältig geputzt wird.