

Ist meine Zahnpasta gefährlich?

Bei Zahnpasta gibt es erhebliche Unterschiede in Qualität und Wirkung. Bei einem Test der Zeitschrift „ÖKO-Test“ wurden daher 36 Zahnpasten auf bedenkliche oder umstrittene Inhaltsstoffe getestet. Mit von der Partie waren im Test Zahnpasta-Sorten von namhaften Marken Anbietern, von Naturkosmetikanbieter als auch Discounterware.



Im Test wurden neben dem Fluoridgehalt, der nachweislich Karies vorbeugt, auch alle anderen Inhaltsstoffe geprüft. Dabei kamen erstaunliche Ergebnisse zutage – wobei hauptsächlich die teureren Markenprodukte schlechter weg kamen als die Eigenmarken der Discounter. In manchen Produkten sind Stoffe enthalten, die den Körper auf Dauer belasten können – hier sind vor allem die beiden Markenprodukte „Colgate Total“ und „Blend-A-Med Complete Plus extra frisch“ negativ aufgefallen.

In beiden und noch einigen anderen Pasten ist die sogenannte halogenorganische Verbindung Triclosan enthalten. Sie gilt einerseits als Bakterienhemmer, andererseits steht dieser Stoff im Verdacht, die

Antibiotikaresistenz von Bakterien zu fördern. D. h. Triclosan ist so aggressiv, dass es die Bakterien im Mundraum tötet, anstatt nur die Beläge zu entfernen.

In acht anderen Produkten wurden von den Testern andere halogenorganische Verbindungen, die als allergieauslösend gelten und Krebs verursachen können, entdeckt. Es ist zwar nicht so, dass Personen, die diese Zahnpasten benutzen automatisch Krebs bekommen, denn die Hersteller halten hier durchaus die gesetzlichen Regeln ein. Aber es wurde immer wieder festgestellt, dass Inhaltsstoffe, die von ÖKO-Test als bedenklich eingestuft wurden, schließlich auch verboten wurden. Im Mund haben diese Inhaltsstoffe laut ÖKO-Test also eher nichts zu suchen

und sind langfristig sicher nicht gut für den Körper.

14 Zahnpasten der getesteten Zahnpasten beinhalten das Tensid Natriumlaurylsulfat – dieser Stoff ist zwar der Urheber des schönen Schaums, kann aber auch die Schleimhäute reizen.

Acht der Produkte benutzen als Emulgator ein PEG/PEG-Derivat, welches sehr umstritten ist. Es macht die Haut durchlässiger und Wirkstoffe können so besser eindringen.

Einzelnen sind die Produkte meist nicht gefährlich, aber die Kombination aus vielen bedenklichen Stoffen stellt ein Problem dar. Daher sollte man lieber die unbedenklichen Alternativen nutzen, die es laut dem Test durch-



aus gibt. Von den 36 verschiedenen Zahnpasten wurden 14 mit der Bestnote „Sehr gut“ eingestuft, vier erhielten die Note „gut“. Neun Produkte schlossen dagegen mit „mangelhaft“ bzw. „ungenügend“ ab.

Laut dem Test gilt bei Zahnpasten nicht das Prinzip „Je teurer, desto besser“, denn gerade die Eigenmarken der Discounter oder Drogeriemärkte schnitten oft deutlich besser ab, als teurere Markenprodukte.

Die 14 Testsieger im Überblick:

- Lavera Basis Sensitiv Zahncreme Mint
- AS-Dent Kräuter
- Dentala Zahncreme Kräuter
- Dentalux Zahncreme Kräuter
- Diadent Herb Fresh
- El-Ce med Brillant 40 Vital
- Elmex
- Eurodont Mint Fresh
- Friscodent Kräuter
- K-Classic Dental Aktiv
- La Ligne Dent Zahncreme med
- Nett-O-Dent Kräuterfresh
- Perlodent med Kräuter
- SensiDent Fresh

„Ökotest“ empfiehlt:

Für eine längere Wirkungszeit der Fluoride, Zahnpasta nicht mit zu viel Wasser ausspucken.

Nicht mit zu viel Druck putzen - das schädigt Zahnschmelz und Zahnfleisch.

Nicht zu viel Zahnpasta verwenden – die Größe einer Erbse reicht völlig aus.

Achten Sie darauf, dass die Zahnpasta Fluorid enthält, das macht den Zahnschmelz widerstandsfähiger.

Quelle: ÖKO-Test

Fazit:

- Teure Zahnpastas sind nicht gleich besser
- Achten Sie beim Kauf auf die enthaltenen Inhaltsstoffe



Webtipps:

www.zahnportal.de – Ihr Treffpunkt für gesunde Zähne

www.kqv.de – Versicherungen rund um Zahnerhalt und Zahnersatz