

Zahncremes:

Aber bitte natürlich!

Tag für Tag greifen wir zur Zahnpastatube. Doch die vielen Inhaltsstoffe nützen unseren Zähnen nicht nur. Wer synthetische Tenside oder fragwürdige Bindemittel meiden will, sollte Naturprodukte bevorzugen.

Egal wie chemisch aggressiv oder ganzheitlich sanft die Inhaltsstoffe sein mögen, eine Zahncreme allein kann Karies und Parodontitis nicht verhindern. Ausschließlich eine sinnvoll angewendete Zahnbürste, Zahnseide oder andere mechanische Hilfen sind dazu in der Lage. Wieso benutzen wir also Zahnpasta? Sicherlich spielt die Gewohnheit eine entscheidende Rolle. Es fühlt sich schon merkwürdig an, mit trockener Zahnbürste die Zähne zu putzen. Die schäumende Zahncreme sorgt für frischen Atem und unterstützt mit verschiedenen Inhaltsstoffen die Reinigung der Zähne. Doch viele Zusätze haben fragwürdige Eigenschaften. Hauptbestandteile handelsüblicher Zahncremes sind so genannte Putzkörper, Feuchthaltemittel und Wasser zu jeweils etwa 30 Prozent. Die restlichen 10 Prozent teilen sich Binde-, Schaum- und Konservierungsmittel, Süß-, Farb- und Geschmacksstoffe sowie therapieunterstützende Wirkstoffe.

Bunte Mixtur aus Hilfs- und Wirkstoffen

Als Putzkörper unterstützen Mineralien die mechanische Reinigungswirkung der Zahnbürste. Verwendet werden zum Beispiel Calciumcarbonat, Siliziumdioxid oder Natriumhydrogencarbonat (Backpulver). Schonend, das heißt mit minimaler Abriebwirkung, sollen sie den Zahnelag entfernen und die Zahnoberflächen polieren, ohne sie zu verkratzen. Je kleiner die Putzkörper sind, desto geringer ist ihr Abrieb. Der so genannte Relative Dentin Abrieb (RDA) kann von den Herstellern freiwillig auf den Tuben angegeben werden. Als schonend gilt ein RDA-Wert zwischen 20 und 60; zulässig sind Werte bis zu 250. Für den täglichen Gebrauch empfehlen Zahnärzte Pasten mit einem Abrieb von höchstens 80. Speziell für Träger von Amalgamfüllungen wird eine Zahncreme angeboten, deren Putzkörper etwa 1000-mal kleiner sind als üblich. Dadurch wird das Herauslösen von gesundheitsschädlichem Quecksilber aus den Füllungen verringert.

Schaummittel (Tenside) verstärken die Reinigungswirkung der Putzkörper. Schon vor Jahren ist hier das Natriumlaurylsulfat (NLS) in Verruf gekommen, das noch immer eingesetzt wird und auf Verpackungen meist als Natrium Lauryl Sulfat deklariert ist. Das Öko-Test-Magazin bewertet die Verbindung als das stärkste hautreizende Tensid überhaupt. Es lässt die Haut aufquellen und wird für Zahnfleischschäden verantwortlich gemacht. Die Giftliste der amerikanischen Gesundheitsbehörde führt NLS als „primary irritant“, das heißt, es erregt unmittelbar Entzündungen. Bereits 1975 ergab eine Untersuchung, dass mit NLS behandelte Zähne durch verdünnte Säure wesentlich stärker angegriffen werden, als unbehandelte. Trotzdem darf die Verbindung bei uns nach wie vor in Zahncremes verwendet werden.



Aromastoffe verstärken mit ihrem frischen Geschmack das Bedürfnis nach regelmäßigem Zähneputzen. Als Farbstoffe kommen z. B. Titandioxid (strahlend weiß) oder Chlorophyllin (grün) zur Anwendung. Konservierungsmittel haben die Aufgabe, die ganze Mixtur vor mikrobiellem Befall zu schützen. Sie wirken allerdings meist auch auf die Bakterien der Mundflora. Deshalb haben die Hersteller synthetische Verbindungen wie Methylparaben oder Chlorhexidindigluconat entwickelt. Sie sollen nur die Zahnpasta schützen und gegen Kariesbakterien wirken, den Rest der Mundflora jedoch in Ruhe lassen.

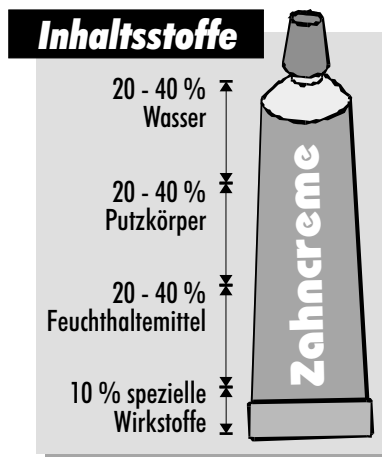
Feuchthaltemittel sorgen dafür, dass die Zahncreme nicht austrocknet und geschmeidig bleibt. Meistens werden dafür Glycerin, Sorbit, Xylit oder Propylenglycol eingesetzt. Damit sich Putzkörper und Feuchtigkeit in der Zahnpastatube nicht trennen, werden Bindemittel zugesetzt. Verwendung finden natürliche Produkte wie Alginat oder auch chemische Stoffe, z. B. synthetisch hergestellte Hydroxyethylcellulose.

Therapeutische Zusätze oft umstritten

Zahnpasten, die speziell Karies vorbeugen sollen, enthalten meistens Fluoridzusätze und haben einen leicht sauren pH-Wert. Dadurch kann sich das Fluorid besser in den Zahnschmelz einlagern. Präparate gegen Parodontitis haben einen eher basischen pH-Wert, der das Bakterienwachstum am Zahnfleischsaum hemmt. Zum Schutz vor Zahnstein geben einige Hersteller Zusätze in die Tuben, die verhindern sollen, dass sich Mineralien an die Zahnoberfläche anlagern. Allerdings erschweren sie dadurch auch die natürliche Reparatur des Zahnschmelzes durch Fluoride aus dem Speichel.

Um das Zahnfleisch zu kräftigen, enthalten einige Cremes Aluminiumlaktat, Vitamin A, Kräutereextrakte oder Meersalz. Die meisten dieser Substanzen wirken auch entzündungshemmend. Zahnpasten für empfindliche Zähne werden Stoffe wie Kaliumnitrat, Strontiumchlorid oder Fluoridverbindungen zugesetzt. Sie mindern die Empfindlichkeit der ungeschützten Nervenenden an freiliegenden Zahnhälsen.

Untersuchungen und Gutachten bescheinigen, dass alle synthetischen wie natürlichen Inhaltsstoffe gesundheitlich unbedenklich sind. Andere Studien kommen allerdings auch zu abweichenden Ergebnissen, wie das Beispiel des Natriumlaurylsulfats zeigt. Auch gegen den Kariesbakterien hemmenden Stoff Chlorhexidin gibt es Bedenken. Er verfärbt bei längerer Anwendung nicht nur die Zähne bräunlich, son-



dern steht auch unter Verdacht, die natürliche Mundflora aus dem Gleichgewicht zu bringen. Das Gleiche gilt für das chlororganische Desinfektionsmittel Triclosan. Als stark schleimhautreizend wird der ka-

rieshemmende Wirkstoff Cetylpyridiniumchlorid eingestuft. Wer einen dieser Stoffe auf der Zutatenliste entdeckt, sollte die Zahncreme besser im Regal liegen lassen.

Bio-Pasten setzen auf natürliche Zutaten

Hersteller von Naturkosmetik verzichten wegen möglicher Nebeneffekte weitgehend auf die Palette der synthetischen Stoffe. Kieselerde, naturreiner Löss, Lavaerde, Kreide, Kohle und Meersalz bilden als Putzkörper die Grundlage. Als Feuchthaltemittel kommen unbedenkliches Glycerin, Agar-Agar oder Sorbitol zum Einsatz. Auf antibakterielle Konservierungsmittel wird grundsätzlich, auf Schaummittel weitgehend verzichtet. Zum Süßen verwenden die Naturhersteller Süßholzwurzel oder Xylit. Fluorid ist nur in wenigen Bio-Zahnpasten enthalten. Statt fragwürdiger synthetischer Verbindungen setzen die alternativen Produzenten auf pflanzliche Wirkstoffe. Kräuter und ätherische Öle sorgen nicht nur für einen angenehm frischen Geschmack, sondern wirken auch therapeutisch, indem sie die Zähne schützen und das Zahnfleisch kräftigen. Propolis, Arnika, Calendula und Hamamelis fördern die Wundheilung. Gegen Bakterien, die Karies und Plaque auslösen, wirken Teebaumöl, Rosmarin, Echinacea, Salbei oder Schafgarbe. Kamille, Rathaniawurzel, Myrrhe oder Eibischwurzel beugen zusätzlich Entzündungen vor.

Trotz der vielen nützlichen Effekte natürlicher Zahncremes sollte nicht vergessen werden, dass es vor allem auf die regelmäßige Reinigung mit Bürste und Zahnseide ankommt. Zahncremes können durch ihre Wirkstoffe den pflegenden Effekt lediglich unterstützen.



Anschrift der Verfasserin:
Zahnärztin Almud Rischer
Mühlenstr. 2
D-29578 Eimke