



DR. KOCH & PARTNER
Zentrum für Ganzheitliche ZahnMedizin
Tagesklinik für Metallfreie Implantate

NEWSLETTER

Zahnpasta: Welche Inhaltsstoffe sollten wir meiden?



**Sehr geehrte Patientin,
Sehr geehrter Patient,**

nach der Sommerpause setzen wir unsere Informationsvermittlung zu Themen der Ganzheitlichen ZahnMedizin fort. Ich hoffe, es interessiert Sie.

Mit freundlichen Grüßen aus Herne,

**Ihr Zahnarzt
Wolfgang H. Koch
Dr. med. dent.**

Besuchen Sie uns:
www.praxis-dr-koch.de

Immer wieder stehen Inhaltsstoffe von Kosmetikprodukten zur Debatte, da sie verdächtigt werden, karzinogen zu sein oder negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit zu haben. Auch in Zahncremes finden sich diese „verdächtigen“ Stoffe. Triclosan oder Mikroplastik aus Plastik: Vor diesen Stoffen fürchten sich – teilweise berechtigt – die Verbraucher.





Bildquelle: © proDente e.V.

Wie sollte die Mundhöhle aussehen?

Triclosan ist wohl in den letzten Jahren das umstrittenste Mittel. Der Verdacht, krebserregend zu sein, steht neben der möglichen Resistenzbildung vor Bakterien. *Triclosan* konnte außerdem im Urin von Schwangeren und im Nabelschnurblut nachgewiesen werden. *Triclosan* findet hauptsächlich Einsatz als Wirkstoff in Reinigungsmitteln (vor allem in Krankenhäusern) und wird in Zahncremes wegen seiner bakterienhemmenden Wirkung zum Schutz vor Parodontitis beigemischt. In den USA wird der Stoff in einigen Produkten nicht mehr eingesetzt – ein erster Schritt der Reaktion auf die Anliegen der Verbraucher. Der amerikanische Bundesstaat Minnesota plant ein Verbot von *Triclosan* in einigen Produkten ab 1. Januar 2017. In Europa kann *Triclosan* noch in Seifen, Deodorants, Duschgels und Zahncremes vorkommen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät davon ab, *Triclosan* zur Desinfektion im Haushalt zu verwenden.

Damit eine Zahncreme „wäscht“ und schäumt, wird oft das anionische Tensid *Natriumlaurylsulfat (SLS)* beigemischt. Neben dem Reinigungseffekt punktet der Wirkstoff mit einer antibakteriellen und antiviralen Wirkung. Bei manchen Anwendern kann es allerdings Reizungen in der Mundschleimhaut auslösen. Da es ausreichend viele Produkte ohne SLS auf dem Markt gibt, ist es leicht möglich, dieser Komplikation auszuweichen. *Natriumlaurylsulfat* ist übrigens auch der Grund, warum nach dem Zähneputzen unserer Geschmackssinn gestört ist und Süßes

Seit einigen Jahren ist auch die Verwendung von Nanopartikeln, vor allem in Weißmacherzahncremes, umstritten. Hier kommt vor allem *Titandioxid (TiO₂)* zum Einsatz. Bereits seit 2009 warnt das Umweltbundesamt (UBA) vor der Verwendung dieser Partikel in Kosmetika. Erkennen kann man sie nicht, da sie nur zwischen einem und 100 Nanometern klein sind. Sie können von der Mundschleimhaut in unseren Blutkreislauf gelangen und dort die Barrieren von Zellen durchdringen.



Ebenso wurden Zahncremes hierzulande – und werden in anderen Ländern auch noch – andere Partikel aus Plastik zugefügt. Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e. V. (BUND) berichtete 2014, dass in Deutschland keine Zahncremes mit Mikroplastik mehr angeboten werden. Verbraucher sind dazu aufgefordert, solche Produkte zu melden, wenn sie dennoch welche entdecken sollten. Weiter informiert der BUND ausführlich auf seiner Website rund um das Thema **Mikroplastik**. Wenn unter den Inhaltsstoffen Polyethylen (PE) oder Polypropylen (PP) aufgeführt sind, handelt es sich meist um diese Mikroplastikteilchen. Die Gefahr bei ihnen besteht ebenfalls darin, dass sie ins Gewebe gelangen und sich dort festsetzen. Berichtet wurde in den Medien bereits über Fälle, in denen solche Partikel unter dem Zahnfleisch gefunden wurden. **Wichtig ist, dass Mikroplastik auch in Zahnpasten oder der Gang zum Zahnarzt für ein professionelles Bleaching.**

Sind elektrische Zahnbürsten wirklich besser?

Eine Übersichtsstudie (Yaacob u.a., 2014) der Cochrane Collaboration gibt dazu Auskunft. Nach eingehender Analyse sämtlicher Ergebnisse bestehender Studien, stellten die Wissenschaftler fest, dass elektrische Zahnbürsten tatsächlich etwas besser für die Mundhygiene sind. Aber: der Unterschied ist nicht groß. So zeigen die zusammengefassten Ergebnisse bisheriger Studien: Bei einer Putzdauer von ein bis drei Monaten, wird Zahnbelag mit elektrischer Bürste um 11 % besser als durch manuelles Putzen entfernt. Der Schweregrad von dadurch ausgelösten Zahnfleischentzündungen reduziert sich aber lediglich um 6 %.. Das ist ein statistisch signifikanter, aber kleiner Effekt. Langfristig (über mehr als drei Monate) scheint sich dieser Effekt auf den ersten Blick zu steigern: Zahnbelag hatte sich um 21 % reduziert, Zahnfleischentzündungen um 11 % . Die Forscher stellten fest, dass diese Langzeitergebnisse jedoch auf deutlich weniger Studien basieren als die Kurzzeitdaten für Zeiträume von ein bis drei Monaten und sind sonst weniger gut abgesichert. Ein Großteil der analysierten Studien untersuchte weniger als 100 Teilnehmer und wurde von den Herstellern elektrischer Zahnbürsten finanziert. Statistische Überprüfungen zeigen jedoch, dass dies die zusammengefassten Ergebnisse nicht zu verzerren scheint.

Eine weitere Fragestellung der Autoren: **Welche elektrische Bürste ist die beste?** Hinweise, dass eine Bürstenart einer anderen überlegen ist, konnten die Wissenschaftler in den analysierten Studien nicht finden. Mit einer Ausnahme: elektrische Bürsten, deren Kopf von Seite zu Seite schwingt, scheinen nicht besser als herkömmliche Bürsten zu putzen. Allerdings begutachteten die Verfasser der Übersichtsarbeit keine Studien, die unterschiedliche Arten elektrischer Bürsten direkt miteinander verglichen. Am besten untersucht sind oszillierende Bürsten, deren Kopf sich rasch wechselnd nach rechts und links dreht.

(Österreichische Cochrane Zweigstelle, Department für Evidenzbasierte Medizin und Klinische Epidemiologie)

Wie oft Zähneputzen?

Sie werden sich wundern. Dazu gibt es verschiedene Aussagen:

- 2 x täglich Zähne putzen
- bei reichlichem Verzehr von Süßigkeiten 2 bis 3 x putzen
- Ein einmaliges Putzen mit Zwischenraumreinigung ist absolut ausreichend.
- Der Durchschnittsdeutsche putzt seine Zähne 90 Sek lang. Das ist zu wenig. Wenn er dies 2 x pro Tag erledigt, kommt er auf die notwendigen 3 Minuten.
- Der Zahnbelag braucht 72 Stunden, um Zähne und Zahnfleisch anzugreifen. Also, alle 3 Tage Zahnreinigung!

Fazit: Die Häufigkeit der Notwendigkeit des Putzens, der Einsatz von Hilfsmitteln ist individuell sehr unterschiedlich und ist u.a. abhängig von:

- Alter
- Zahnstellung
- Zahnersatz
- Ernährung
- Allg. Erkrankung wie Diabetes Veranlagung (Gene) Anfälligkeit für Zahn- und Zahnbetterkrankungen.

Deshalb ist grundsätzlich eine Beratung durch eine Mundhygiene-Fachkraft, die ein individuelles Risikoprofil erstellt, zu empfehlen.



Bildquelle: © proDente e. V.