

Zahnpasta im Test

WAS STECKT IN DER TUBE?

Giftige Zahncreme. Zahnpasta soll Karies verhindern und unsere Zähne weiß halten. Doch immer wieder kursieren Warnungen im Internet, das in vielen Tuben enthaltene Fluorid sei giftig. Was steckt hinter diesen Gerüchten? *Von Claudia Franz*

Wir verbrauchen durchschnittlich fünf Tuben Zahnpasta jedes Jahr. Ein Gramm Zahncreme enthält in etwa 1,4 Milligramm Fluorid.



Pflichtbewusst putzen wir uns zweimal täglich die Zähne. So wie es uns in der Kindheit beigebracht wurde. Nun wird auf dem Internet-Blog „News Top-Aktuell“ plötzlich behauptet, dass wir damit unsere Gesundheit aufs Spiel setzen. „In fast allen Zahnpasten befindet sich Fluorid, das die Zähne massiv angreift und den Zahnschmelz langsam, aber sicher zerstört“, behauptet Verschwörungstheoretiker Ken Davis, der den Blog betreibt. Für ihn



„Prinzipiell sollte man sich vor keiner neuen Entwicklung, wie der Bio-Zahnpasta ohne Fluorid, verschließen. Es gilt aber noch weitere Studien abzuwarten.“

Dr. Waldemar Festenburg
Oralchirurg
IMPLANTCARE, 1220 Wien

steht fest, wer hinter diesem vermeintlichen Angriff auf unsere Gesundheit steckt: „Die Zahnärzte. Denn die verdienen sich mit unseren ruinierten Zähnen dumm

und dämlich“, so der Blogger. Zahnheilkundler seufzen leicht entnervt auf, bei dieser Art von Behauptung. Die Netzgemeinde versetzte die Zahnpasta-Verschwörungstheorie

jedenfalls in Aufruhr. Auf facebook wurde der Artikel über 10.000-mal empfohlen, auch von vielen besorgten Österreichern. Stiftung Warentest berechnete hingegen, dass ein Kleinkind eine ganze Tube Zahnpasta essen müsste, um Vergiftungserscheinungen zu zeigen. Aufgebrachte Fluoridgegner machten daraus: Schon eine einzige Tube Zahnpasta kann ein Kind töten! Ein Post, der zu heißen Diskussionen auf facebook führte.

Triclosan als antibakterieller Wirkstoff: Der chemische Wirkstoff befindet sich auch in Kosmetika oder Reinigungsmitteln, um Mikroorganismen abzutöten.

Das Feuchthaltemittel **Sorbitol** verhindert das Austrocknen der Zahnpasta und sorgt zusammen mit verschiedenen Aroma- und Geschmacksstoffen wie Menthol, Zimt- und Pfefferminzöl für den individuellen Geschmack.

Fluorid dient zur Kariesvorbeugung: Es hemmt das Wachstum säurebildender Bakterien im Mund.

DIE HÄUFIGSTEN INHALTSSTOFFE

Die **Farb- und Konservierungsstoffe** machen die Zahnpasta bunt. Sie stehen unter Verdacht, Allergien auszulösen.



FOTO: WWW.COLOURBOX.DE



Die Dosis macht das Gift.

Zahnärzte und Zahnkliniken sind deshalb um eine rasche Aufklärung bemüht und präsentieren Studien: Bei 300.000 wissenschaftlichen Untersuchungen wurde bei der korrekten Einnahme von Zahnpasta noch kein einziger Hinweis auf die Gefährdung der Gesundheit gefunden. Auch

vom Verein für Konsumenteninformation heißt es: Fluorid ist eine der wirksamsten Maßnahmen, um Karies und Zahnfäule zu verhindern. „Zahnpasten, die mit Fluorid angereichert sind, sind die einzig sinnvolle Kariesprophylaxe“, erklärt Dipl.-Biologe Bernhard Matuschak vom „Konsument“. >>

IST DIE ZAHNPASTA GIFTIG?

■ Wozu wird die Zahnpasta mit Fluorid angereichert?

Bei Fluorid handelt es sich um ein Spurenelement, das überall in unserer Umwelt vorkommt, auch im Wasser und in Lebensmitteln. Giftig ist es nur, wenn man Fluorid in extrem hoher Dosis zu sich nimmt. Aber wer schluckt schon tubenweise Zahnpasta oder kiloweise fluoridiertes Speisesalz? Bei einem normalen Zahnpasta-Verbrauch ist Fluorid nicht giftig und ein wichtiger Schutz gegen Karies.

■ Brauchen Kinder trotzdem eine eigene Pasta? Auf jeden Fall! Erwachsene sollten nur eine Menge von bis zu 3,8 Milligramm Fluorid pro Tag zu sich nehmen. Kinder mit 1,1 Milligramm pro Tag also nur knapp die Hälfte. Deswegen müssen Kids bis zu ca. 8 Jahren eine fluoridreduzierte Zahnpasta benutzen und ordentlich ausspucken.

Bio-Zahnpasta. Eine Alternative stellen Bio-Zahnpasten dar. Diese werden etwa von den Marken Dr. Hauschka oder Weleda angeboten. „Die schützen aber nicht vor Karies. Wer auf die Bio-Zahnpaste setzt, muss nach jedem Stück Schokolade und jedem Zuckerl sofort die Zähne putzen“, warnt Dipl.-Biologe Matuschak.

Entdeckung der 70er-Jahre. Die Erfolgsgeschichte der Fluoride begann in den 70er-Jahren: In Gegenden, in denen das Spurenelement natürlicherweise im Trinkwasser vorkam, hatten die Menschen deutlich häufiger weiße Flecken auf den Zähnen. Sie entwickelten aber auch deutlich seltener Karies als die Menschen in vergleichbaren Regionen, in denen das Trinkwasser kaum Fluorid enthält. Die USA oder Großbritannien begannen daher sogar ihr Trinkwasser künstlich mit Fluorid „aufzupimpen“. Das war auch der Startschuss, Zahnpasta mit Fluorid

anzureichern. Doch wie bei vielen Dingen, macht die Dosis das Gift. Um der Gesundheit von Knochen und Zähnen ernsthaft zu schaden, müsste man über Jahre hinweg Zahnpasta in großen Mengen verdrücken. Mit einem normalen Verbrauch ist das nicht zu schaffen. Der Fluoridanteil darf bei Erwachsenenpasten höchstens 0,15 Prozent, bei Kinderpasten höchstens 0,05 Prozent betragen. Deswegen sollten Kinder auf keinen Fall Erwachsenen-Zahnpasten benutzen. Bei der Bildung der Zähne lagert sich das Fluorid noch direkt in den Schmelz ein. Kinder sollten also eine fluoridreduzierte Kinder-Zahnpaste verwenden. Sonst könnte es zu braunen Zahnverfärbungen oder weißen Rillen, zur sogenannten Zahnfluorose, auf den Kinderzähnen kommen. ■

PHOTO: CORBIS

Immer gut ausspucken! Kinder bis zu acht Jahren sollten mit einer fluoridreduzierten Pasta die Zähne putzen.

