

Was passt zu meinen Bedürfnissen?

Die perfekte Zahnpasta: Arzt erklärt, welche Zahncreme Sie kaufen sollten

Mittwoch, 27.12.2017, 06:12 · von FOCUS-Online-Experte [Jochen H. Schmidt](#)



Getty Images/iStockphoto/dulezidar

Zink und Tenside: Bestimmte Inhaltsstoffe sollten in jeder guten Zahnpasta stecken.

Rund fünf Tuben Zahnpasta „verputzt“ jeder Deutsche durchschnittlich pro Jahr. Hunderte verschiedener Produkte versprechen ihm perfekte Pflege und optimalen Schutz. Neben den Universal-Zahnpasten, die primär vor Karies schützen sollen, gibt es spezielle „Weißmacher“ sowie Sensitiv-Pasten für empfindliche Zähne. Dabei ist ein hoher Preis nicht unbedingt qualitätsentscheidend: Günstige Pasten putzen oft nicht schlechter als teure Produkte, **haben Tests gezeigt.**

Über den Experten

Jochen H. Schmidt ist Gründer, leitender Zahnarzt und Implantologe des Kölner **Zahnzentrums Carree Dental**. Er hat einen Master of Science im Fachgebiet Oral Implantology and Surgery.

Welche Inhaltsstoffe sollte meine Zahnpasta haben?

Wichtigster und wirkungsvollster Bestandteil ist Fluorid. Denn diese Mineralsalze schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien. Sie machen die **Zähne widerstandsfähiger** und sind die beste Maßnahme, um Karies vorzubeugen. Das gilt insbesondere für Amin-, Zinn- und Natriumfluorid.

Inhaltsstoffe wie Kamille, **Panthenol** oder Salbei wirken zudem entzündungshemmend.

Ebenso unersetzlich sind Tenside. Denn diese Schäumer sorgen für eine gleichmäßige Verteilung der Zahnpasta im Mund sowie eine Auflockerung von Essensresten und Zahnbelag.

Das Spurenelement **Zink** soll gegen Bakterien, Plaque und Zahnstein wirken. Allerdings wurde noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen, dass Zink ein weiterer wertvoller Inhaltsstoff in Zahncremes ist.

Ob Triclosan in die Zahnpasta gehört, ist bei Experten stark umstritten. Dieser „Bakterienkiller“ soll Entzündungen vorbeugen, kann aber auch nützliche Keime vernichten und so der Mundflora schaden.

Eine wichtige Rolle bei der Zusammensetzung der Zahnpasta spielen auch die Putzkörper. Diese kleinen Schleifpartikel bestehen meist aus Siliziumdioxid und entfernen Beläge und Verfärbungen. Je größer der Schmirgeleffekt, desto größer aber auch die Gefahr, dass schützender Zahnschmelz und – im Laufe der Zeit – mehr und mehr Zahnschmelz abgetragen werden. Aufschluss über die Schmirgelstärke gibt der RDA-Wert. Dieser sollte zahnschonend zwischen 30 und 50 liegen.

Welche Zahnpasta bei empfindlichen Zähnen?

Generell sind Zahnpasten mit relativ wenigen Schleifpartikeln bei empfindlichen Zähnen zu empfehlen. Zudem gibt es spezielle Produkte, die dank ihrer Salze (Kaliumverbindungen oder Aminfluorid) die Überempfindlichkeit der Zahnhäule minimieren können.

Entweder bilden sie eine dauerhafte Schutzschicht auf dem Zahn oder sie dringen in die Dentinkanälchen (offene Poren) des Zahns ein und verhindern so die Schmerzweiterleitung. Eine Besserung der Schmerzempfindlichkeit stellt sich meist jedoch erst nach drei bis vier Wochen bei täglicher Anwendung ein.

Welche Zahnpasta bei Zahnverfärbungen?

Haben Kaffee, **Tee**, **Rotwein** und Tabak bereits ihre Spuren hinterlassen, so können Weißmacher-Zahncremes helfen. Dank des Wirkstoffs Titandioxid hellen sie die Zahnoberflächen wieder auf. Doch Vorsicht: Manche Produkte reiben den Zahnschmelz stark ab und sollten deshalb nicht täglich angewendet werden. Am besten zuvor den Zahnarzt fragen.

Sind die Zähne von Natur aus gelblich, so zeigen Weißmacher-Zahncremes übrigens kaum einen Effekt. Und wer freiliegende Zahnhäule hat, der sollte sie auf keinen Fall verwenden. Ganz wichtig: regelmäßige professionelle Zahnreinigungen.

Mittlerweile sind auch schwarze Zahncremes im Trend. Sie sollen die Zähne mittels Aktivkohle auch ohne Schmirgeln weißer machen. Ob sich durch die Aufnahmefähigkeit der Kohlenstoffteilchen Schmutzpartikel und am Zahn haftende Ablagerungen wirklich gründlich entfernen lassen, bezweifeln viele Experten.

Welche Zahnpasta bei Mundgeruch?

Schätzungsweise ein Viertel der Bevölkerung hat Halitosis, dem Fachbegriff für Mundgeruch. Aus Angst vor schlechtem Atem greifen viele Betroffene zu Mund- und Duftwässern. Diese wirken jedoch nur oberflächlich.

Spezielle Mundspüllösungen hingegen können Bakterien teilweise vernichten. Hilfreich ist auch der Griff zu Zahncremes, die Zinnfluorid oder Zink enthalten. Dieses Spurenelement wirkt zudem gegen Bakterien und schützt somit auch vor Plaque und Zahnstein. Diese Produkte sind aber, wie bereits erwähnt, nicht geeignet für Kinder und Jugendliche.

Der Experten-Tipp: zweimal täglich Zähneputzen inklusive Zahnseide und Zungenreinigung – das bietet den besten Schutz vor Mundgeruch.

Welche Zahnpasta für Kinder?

Auf dem Markt gibt es Produkte für die Milchzähne sowie die ersten bleibenden Zähne. Ganz wichtig ist auch hier der Kariesschutz durch einen gewissen Anteil an Fluorid. Der Bedarf ist aber weitaus geringer als bei Erwachsenen.

Deshalb sollten Kinder auch nicht einfach die Zahnpasta der Eltern nehmen. Anderenfalls drohen schädliche Nebenwirkungen – angefangen bei weißen oder braunen Flecken auf dem Zahnschmelz bis hin zur Fluoridvergiftung.

Während Zink bei Zahnpasten für die Großen ganz wichtig ist, hat es in Produkten für Kinder nichts zu suchen. Dieses Spurenelement wirkt zwar gegen Bakterien, Plaque und Zahnstein, kann bei Überdosierung aber unter anderem das Immunsystem schwächen. Deshalb bei Heranwachsenden besser auf Zahnpasten mit Zink verzichten. Kinder nehmen über ihre tägliche Nahrung in der Regel genug davon auf.

Welche Zahnpasta gegen Risse?

Seit einiger Zeit gibt es auf dem Markt Zahnpasten, mit denen sich feine Risse im Zahnschmelz reparieren lassen sollen. Ermöglichen soll das ein Wirkstoffkomplex auf Hydroxylapatit-Basis. Dieses Mineral wird im menschlichen Körper gebildet und ist Hauptbestandteil unserer Zähne und Knochen.

Im Labor hergestellt, soll Hydroxylapatit ähnliche Eigenschaften wie natürlicher Zahnschmelz aufweisen. Dieser wird ausschließlich zwischen dem achten Schwangerschaftsmonat und dem zweiten Lebensjahr gebildet. Härter selbst als Knochen, schützt diese äußere Hülle unsere Zahnkronen vor Karies und Abnutzungsschäden sowie Kälte und Reizungen.

Doch vieles ist noch nicht erforscht. Zudem enthalten diese Produkte kein kariespräventives Fluorid, weshalb viele Zahnmediziner die Verwendung kritisch sehen.

Wichtiger als die Wahl der Zahncreme: Richtig putzen!

Entscheidender als die Wahl der Zahncreme ist für unsere Zahngesundheit regelmäßiges Putzen. Dabei kommt es auf die richtige Technik an: Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Dabei stets vom Zahnfleisch zum Zahn hin reinigen. Wichtig ist ein systematisches Vorgehen mit der KAI-Methode: Zuerst kommen die **K**auflächen dran, dann folgen die **A**ußenflächen und zu guter Letzt werden die **I**nnenflächen gereinigt. Dabei bitte nicht die Pflege des Interdentalraums durch Zahnseide und Zwischenraumbürsten vergessen!

© FOCUS Online 1996-2018

Fotocredits:

FMV, Getty Images/iStockphoto/dulezidar

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.