

EXPERTE ERKLÄRT

Welche Zahncreme ist die richtige für mich?



image supplied by pexels

Pro Jahr verbraucht jeder Deutsche rund fünf Tuben Zahnpasta. Die Auswahl in Drogerien und Supermärkten ist riesig: mit Fluorid, mit Whitening-Effekt, antibakteriell und und und.

Doch wie finde ich die Zahnpasta, die am besten zu mir passt? Die Antwort auf diese und weitere Fragen gibt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter (Master of Science Oral Implantology) des Carree Dental in Köln.

Der wichtigste Rat des Zahn-Experten: „Entscheidender als die Wahl der Zahncreme ist für unsere Zahngesundheit regelmäßiges Putzen mit der richtigen Technik.“

Herr Dr. Schmidt, woran erkenne ich eine gute Zahncreme?

Dr. Schmidt: „Ein hoher Preis ist nicht unbedingt qualitätsentscheidend: Günstige Pasten putzen oft nicht schlechter als teure Produkte, zeigten Tests. Wichtig ist ein wirkungsvoller Fluorid-Anteil.“

Denn diese Mineralsalze schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien. Sie machen die Zähne widerstandsfähiger und sind die beste Vorsorge-Maßnahme gegen Karies. Das gilt insbesondere für Amin-, Zinn- und Natriumfluorid. Inhaltsstoffe wie Kamille, Panthenol oder Salbei wirken zudem entzündungshemmend.“

Und welche Rolle spielen Tenside?

Dr. Schmidt: „Eine ganz wichtige. Denn diese Schäumern sorgen für eine gleichmäßige Verteilung der Zahnpasta im Mund sowie eine Auflockerung von Essensresten und Zahnbelag. Ob hingegen Triclosan in die Zahnpasta gehört, ist bei Experten umstritten. Dieser „Bakterienkiller“ soll Entzündungen vorbeugen, kann aber auch nützliche Keime vernichten und so der Mundflora schaden.“

Welche Aufgabe haben die Putzkörper?

Dr. Schmidt: „Diese kleinen Schleifpartikel spielen bei der Zusammensetzung der Zahnpasta ebenfalls eine wichtige Rolle. Bestehend aus Siliziumdioxid, entfernen sie Beläge und Verfärbungen. Doch Vorsicht: Je größer der Schmirgel-Effekt, desto größer 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 hilft bei empfindlichen Zähnen?

Dr. Schmidt: „Generell sind Zahnpasten mit relativ wenigen Schleifpartikeln zu empfehlen. Zudem gibt es spezielle Produkte, die dank ihrer Salze (Kaliumverbindungen oder Arminfluorid) 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 blockieren so die Schmerzweiterleitung. Eine Besserung der Schmerzempfindlichkeit stellt sich oft erst nach drei bis vier Wochen bei täglicher Anwendung ein.“

Welche Cremes helfen bei Zahn-Verfärbungen?

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

Wirken Weißmacher-Zahncremes immer?

Dr. Schmidt: „Nein, sind die Zähne von Natur aus gelblich, so zeigen Weißmacher-Zahncremes kaum einen Effekt. Und wer freiliegende Zahnhäule hat, der sollte sie auf keinen Fall verwenden.“

Was bringen schwarze Zahncremes?

Dr. Schmidt: „Dieses Trend-Produkt soll 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 Zahnmediziner.“

Können Zahnpasten Risse reparieren?

Dr. Schmidt: „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.“

Gibt es Zahncremes, die bei Mundgeruch helfen?

Dr. Schmidt: „Schätzungsweise ein Viertel der Bevölkerung hat Halitosis, so der Fachbegriff (lat. Halitus = Hauch, Dunst). 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 sind auch Zahncremes, die Zinnfluorid oder Zink enthalten. Dieses Spurenelement wirkt gegen Bakterien und schützt somit auch vor Plaque und Zahnstein. Diese Produkte sind aber nicht geeignet für Kinder und Jugendliche. Zweimal täglich Zähneputzen inklusive Zahnseide und Zungenreinigung – das bietet den besten Schutz vor Mundgeruch.“

© Bild.de

Fotocredits:

pexels, george becker

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.