

ZAHNCREME

Zahnpaste selbst machen? DGPZM rät von Hausmitteln ab

| Zunehmend werden im Internet und in sozialen Medien Empfehlungen abgegeben, wie man sich selbst zu Hause Zahnpaste herstellen kann. Prof. Dr. Stefan Zimmer (Universität Witten/Herdecke), Präsident der Deutschen Gesellschaft für Präventivzahnmedizin (DGPZM), rät zur Vorsicht: Viele Rezepte zum Selbermachen von Zahnpaste sind alte Hausrezepte, deren Wirksamkeit nicht belegt ist und von denen nach dem anerkannten Stand des Wissens auch keine Wirksamkeit zu erwarten ist. |

Fluorid sollte auf
jeden Fall enthalten
sein

Fluorid ist der wichtigste kariespräventive Inhaltsstoff von Zahnpasten. Eine Zahnpaste sollte daher auf jeden Fall Fluorid enthalten. Rezepturen zum Selbstanmischen, wie sie gegenwärtig in den Publikumsmedien angegeben werden, enthalten nach Kenntnis der DGPZM kein Fluorid und können nicht wirksam vor Karies schützen.

Schaumbildner verbessern die Reinigungswirkung einer Zahnpaste und sorgen für ein Frischegefühl, das dazu motiviert, die Zähne länger und damit besser zu putzen. Wissenschaftlich belegt ist, dass Schaumbildner in einer Zahnpaste die Gesundheit des Zahnfleisches fördern.

MERKE | Schaumbildner in Zahnpasten sollten eine Konzentration von 2 % nicht überschreiten. Gängige Produkte des deutschen Marktes erfüllen diese Vorgabe.

Abrasivstoffe sind wichtig für die Reinigung der Zähne, gleichzeitig dürfen sie diese aber nicht zu sehr abnutzen. Zu viel und nicht auf die Gesamtmischung angepasster Abrasivstoff in einer Zahnpaste kann zum vermehrten Abschleifen von Zahnschmelz führen. Unter den Bedingungen des häuslichen Selbstanmischens kann es schnell passieren, dass falsche und zu viel Abrasivstoffe in die Zahnpaste gelangen.

Mikroplastik wird
in Deutschland
in Zahnpasten nicht
verwendet

Mikroplastik wird häufig im Zusammenhang mit Zahnpasten genannt. Tatsächlich gab es bis vor ca. 10 Jahren vereinzelte Produkte, die Kunststoffpartikel als Abrasivstoffe enthielten. Heute gibt es in Deutschland keine Zahnpasta, die Mikroplastik enthält.

„Plastikmüll zu vermeiden halten wir von der Deutschen Gesellschaft für Präventivzahnmedizin (DGPZM) für ein wichtiges gesellschaftliches Anliegen und unterstützen es. Wir fordern daher die Hersteller von Zahnpasten auf, auf alternative Verpackungen z. B. aus nachwachsenden Rohstoffen oder zumindest recycelbaren Grundstoffen umzustellen“, sagt Prof. Dr. Stefan Zimmer.

QUELLE

- Mitteilung der DGPZM Deutsche Gesellschaft für Präventivzahnmedizin vom 17.06.2019

