

Zahnpasta: Fluorid muss nicht sein!

Die Zähne müssen mit fluoridierter Zahncreme geputzt werden, heisst es von vielen Seiten. Denn nur Zahnpasta mit Fluoriden könne die Zähne vor Karies und Verfall schützen. Das aber stimmt so nicht. Fluorid in der Zahncreme kann zwar laut Studienlage Zähne vor Karies schützen. Das aber schliesst nicht aus, dass andere Massnahmen die Zähne nicht ebenfalls schützen könnten. Und es bedeutet nicht, dass Fluorid - nur weil es für die Zähne gut zu sein scheint - auch für den Rest des Körpers gut ist. Zähne können also sehr gut ohne Fluorid gesund gehalten werden.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 13. September 2019

Stand: 20. October 2019

Zahnpasta: Mit Fluorid oder ohne?

Fluoridfreie Zahncremes sind kaum noch erhältlich. Denn die sog. Experten sind sich ziemlich einig, dass nur noch Fluoride die Zähne vor dem allgemeinen Verfall retten können. Und so nimmt man dem Verbraucher kurzerhand die Entscheidung beim Zahnpastakauf ab und sorgt dafür, dass es nur noch fluoridhaltige Zahncremes gibt. Fast nur noch.

Hie und da nämlich findet man noch ein Exemplar ohne Fluorid. Als müssten aber auch noch die letzten dieser Alternativen vom Markt verschwinden, bezeichnet man sie kurzerhand als schlecht und mangelhaft - so geschehen im Produkttest vom Juli 2016 eines bekannten Testmagazins.

Fluoridfreie Zahncremes meist frei von schädlichen Chemikalien

Fluoridfreie Zahncremes enthalten - wenn aus dem Naturkosmetiksektore stammend - in den allermeisten Fällen keine bedenklichen Zusätze, wie Triclosan und Natriumlaurylsulfat (schleimhautreizend und darmfloraschädigend), keine konservierenden Parabene (hormonähnliche Wirkung) und auch keine PEG/PEG-Derivate (machen die Haut durchlässiger für giftige Fremdstoffe).

Diese fluoridfreien Zahncremes sind überdies meist aus natürlichen Rohstoffen zusammengesetzt und enthalten gezielt ausgewählte natürliche Substanzen, die den Zahn vor Karies schützen - ohne gleichzeitig ein gewisses gesundheitsschädliches Potential aufzuweisen, wie es etwa beim Fluorid der Fall ist.

Das alles aber half den Produkten im besagten Test kein bisschen. War eines fluoridfrei, wurde es als so furchtbar schlecht eingestuft, als würde man sich damit die Kariesbakterien direkt ins Gebiss schrubben, als sei es also ein regelrechtes Vergehen, eine Zahncreme ohne Fluorid herzustellen.

Dass die jeweiligen Anbieter jedoch die Wünsche eines Teils der Bevölkerung erfüllen und Fluoridfreiheit hier ein Qualitätsmerkmal darstellt, interessierte nicht. Auch interessierte nicht, dass es noch andere Mittel und Wege gibt, sich vor Karies zu schützen.

Fluoridierte Zahncreme kann Ernährungsfehler nicht kompensieren

Aus unserer ganzheitlichen Sicht nun ist es wenig intelligent, sich zunächst so ungünstig zu ernähren, dass sich Kariesbakterien ansiedeln, um dann anschliessend (zur Bekämpfung der Kariesbakterien) mit einer Zahncreme putzen zu müssen, die einen fragwürdigen Stoff mit Giftpotential enthält.

Auch ist es unsinnig, sich ausschliesslich auf die Zahngesundheit zu fokussieren. Eine ungünstige zahnschädigende Ernährung wirkt sich nicht nur schädlich auf den Zahn aus (das wäre zu schön), sondern auf den Gesamtorganismus.

Eine fluoridierte Zahncreme mag nun vielleicht noch bis zu einem gewissen Grad den Zahn schützen können, den Rest vom Körper aber nicht. Im Gegenteil. Fluoride können sich u. U. im Körper anreichern und diesen somit zusätzlich belasten.

Wir haben hier also die typische Desinformation, wie man sie heute an jeder Strassenecke beobachten kann: Leute, esst und trinkt, was ihr wollt, bewegt euch bloss nicht, genießt das Leben, putzt mit Fluoriden eure Zähne und falls etwas anderes kaputt geht, gibt es Pillen vom Doc.

Art der Zahncreme unwichtig: Entscheidend ist gründliche Zahnpflege

Nun klingt das alles so, als gäbe es nur zwei Möglichkeiten: Entweder man isst gesund und kann ohne Fluoride die Zähne putzen, oder aber man "gönnt" sich Süßskram und Limo und muss dann in den sauren Apfel beißen bzw. zur fluoridierten Zahncreme greifen.

Doch nicht einmal das ist richtig. Entscheidend ist, dass man überhaupt die Zähne putzt, ob mit oder ohne Fluorid - und zwar gründlich, z. B. auch kombiniert mit dem Einsatz von Zahnseide, Munddusche etc. Sogar manche Zahnärzte sagen: "Zahncreme sorgt eigentlich nur für den guten Geschmack." Und: "Nur ein sauberer Zahn ist ein gesunder sprich kariesfreier Zahn."

Überdies gibt es etliche Studien, die Zweifel an der unerreichbaren Kariesschutzwirkung fluoridierter Zahncremes wecken.

Zahnpasta ohne Fluorid ähnlich wirksam wie Zahnpasta mit Fluorid

Im Jahr 2007 hatte man beispielsweise die Wirkung zweier Zahncremes bei Vorschulkindern verglichen. Nach fünf Monaten mit täglich zweimaligem Putzen zeigte sich, dass die fluoridfreie Zahncreme mit Neem genauso wirksam gegen Kariesbakterien war wie die fluoridierte Zahncreme.

Die zuvor vorhandenen Kariesbakterien nahmen in der fluoridfreien Gruppe um fast 91 Prozent ab, in der fluoridierten Gruppe um knapp 90 Prozent. Hier war also die fluoridfreie Zahncreme sogar minimal besser, so dass die beteiligten Wissenschaftler schlussfolgerten, dass sich beide Zahncremevarianten zur Kariesprävention eignen würden.

Auch in einer älteren Studie, die von der zahnmedizinischen Fakultät der *University of Wales* veröffentlicht wurde, konnte kein Unterschied in der Wirkung zwischen einer Kräuterzahncreme und einer Fluoridzahncreme festgestellt werden. Man hatte untersucht, wie die beiden Zahnpastasorten gegen Plaque und Zahnfleischentzündung halfen.

Fluoridierte Zahncremes wirken dank giftiger Desinfektionsmittel

Im Jahr 2015 schrieben Forscher im *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research* über eine weitere hochinteressante Studie: Man verglich auch hier eine Kräuterzahncreme mit einer fluoridierten Zahncreme. Hier zeigte sich eine leichte Überlegenheit der fluoridierten Zahncreme. Doch enthielt die fluoridierte Zahncreme auch Triclosan, sodass selbst die Forscher schrieben, dass die höhere antimikrobielle Wirkung möglicherweise der Gegenwart dieser Chemikalie zugeschrieben werden könne. Das ist auch gar nicht verwunderlich, denn Triclosan ist ein hochwirksames chemisches Desinfektionsmittel - allerdings mit gesundheitsschädlicher Wirkung.

Wenn es also nur um die Bakterienfreiheit im Mund geht, dann könnte man auch gleich dazu raten, Sagrotan auf die Zahnbürste zu giessen, was übrigens gar nicht so abwegig ist. Denn der Wirkstoff der berühmten Desinfektionsprodukte aus der Sagrotanfamilie (Benzalkoniumchlorid) wird nicht nur zur Desinfektion von Wickeltisch und OP verwendet, sondern durchaus auch bei Schleimhautentzündungen im Mundbereich oder generell zur Haut- und Schleimhautdesinfektion.

Im Zahnpasta- und Mundwassersektor ist jedoch – mit ganz ähnlichem Wirkspektrum wie Triclosan – meist ein anderes Desinfektionsmittel im Einsatz: Chlorhexidin.

Dieses ist in manchen Fällen für eine Verfärbung der Zähne und einen getrübbten Geschmackssinn verantwortlich. Doch was oder wen kümmern die Nebenwirkungen? Wichtig sind offenbar lediglich die Bakterienfreiheit der Mundhöhle und kariesfreie Zähne. Was die Desinfektionsmittel einschliesslich Fluorid im übrigen Körper anrichten könnten, ist weniger von Interesse.

Mögliche Nebenwirkungen von Fluoriden haben wir u. a. hier (Fluoride schaden der Schilddrüse), hier (Fluoride beeinträchtigen das Erinnerungsvermögen) und in unserem Fluorid-Hauptartikel beschrieben.

Fluorid und Calcium – eine schlechte Kombination

Wenn Sie sich entschieden haben, mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta Ihre Zähne zu putzen, dann sollten Sie darauf achten, dass nicht gleichzeitig Calciumcarbonat in der Zutatenliste auftaucht. Dieses nämlich kann sich mit dem Fluorid verbinden und mit ihm Komplexe bilden. Das Fluorid ist daraufhin nicht mehr so gut verfügbar, sprich, Sie haben auch nichts mehr davon oder nicht mehr viel.

Pro-Fluorid-Studien nicht immer glaubwürdig

Allerdings sind auch die in manchen Fällen für die Kariesschutzwirkung des Fluorids herangezogenen Beweise nicht gar so überzeugend. So wird beispielsweise gerne die angeblich so erfolgreiche Trinkwasserfluoridierung angeführt. In Ländern, in denen das Trinkwasser fluoridiert wird, so heisst es häufig, hätten die Menschen viel weniger Karies.

Cochrane-Forscher aber analysierten im Jahr 2015 mehr als 150 Studien zu dieser Thematik und kamen zu einem eher ernüchternden Ergebnis:

Die meisten Studien sind vor 1975 durchgeführt worden und reichen nicht mehr an die heutigen Untersuchungsstandards. Viele Studien konnten infolge schlechter Studiendesigns nicht einmal die Kriterien erfüllen, um überhaupt in die Analyse einbezogen zu werden. Ausserdem lag bei über 97 Prozent der Studien ein hohes Bias-Risiko vor (hohes Risiko systematischer Fehler).

Besonders glaubwürdig waren die entsprechenden Untersuchungen also nicht. Bei Kindern unter sechs Jahren sind sich etliche Forscher überdies einig, dass man sorgfältig zwischen einer möglichen Kariesprävention und dem Risiko der Fluorose abwägen müsse.

Eine Fluorose entsteht bei einer Fluoridüberdosis. Details dazu haben wir hier erklärt:
[Fluorid - Spurenelement oder Gift?](#)

Zahnpasta: Fluorid muss nicht sein

Um sich vor Karies zu schützen, muss man also nicht mit einer fluoridierten Zahncreme die Zähne putzen. Eine hochwertige fluoridfreie Zahnpasta aus dem Naturkosmetiksektor ist ebenfalls sehr gut geeignet.

Diese schützt Sie gleichzeitig vor den in den üblichen Zahncremes oft enthaltenen, völlig überflüssigen und dazu noch schädlichen Chemikalien.

Sicher finden Sie in Ihrem Bioladen eine Zahncreme, die Ihnen schmeckt und die frei von den oben genannten Chemikalien ist. Sie können sich Ihre eigene Zahncreme auch selbst herstellen:
[Zahncreme aus Kokosöl selber machen](#)

Begleitende Massnahmen zum Schutz Ihrer Zähne sind neben der erwähnten Zahnseide und Munddusche - beispielsweise eine tägliche Xylitspülung oder das Ölziehen.

Kräuter, die Ihre Zahngesundheit von innen stärken können, finden Sie hier: [Heilpflanzen für starke Knochen und gesunde Zähne](#)

Quellen

- Claydonand N, et al. The use of plaque area and plaque index to measure the effect of fluoride and chlorhexidine toothpastes on 24-h plaque regrowth, *Clinical Periodontology*, Juli 1995, (Die Verwendung von Plaquebereich und -index, um die Wirkung von Fluorid- und Chlorhexidine-Zahncreme auf das 24-Stunden-Rückwachstum zu messen)
- Sudha P, K Venkataraghavan, A Anantharaj, Shankargouda P. Comparison of two commercially available toothpastes on the salivary streptococcus mutans count in urban preschool children - An in vivo study. *International Dentistry SA*, 2010, (Vergleich von zwei kommerziell erhältlichen Zahncremes auf die Anzahl von Streptococcus mutans im Speichel bei Vorschulkindern eine in vivo-Studie)
- Moran J et al, Comparison of an herbal toothpaste with a fluoride toothpaste on plaque and gingivitis., *Clinical Preventive Dentistry*, 1991 May-Jun;13(3):12-5, (Vergleich einer Kräuterzahncreme mit einer Fluoridzahncreme bei Plaque und Gingivitis)
- Kurian M et al, Effect Of Herbal And Fluoride Toothpaste On Streptococcus Mutans A Comparative Study, *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 2015, (Wirkung von Kräuter- und Fluoridzahncreme bei Streptococcus Mutans Eine vergleichende Studie)
- Arambepola S, et al, A comparative study of fluoride content in commercially available fluoridated toothpastes in Sri Lanka, *Health and Hygiene*, 4. und 5. Juli 2014, (Eine vergleichende Studie von Fluoridgehalt in kommerziell erhältlichen Fluoridzahncremes in Sri Lanka)
- Deshpande R, et al, COMPARATIVE EVALUATION OF ANTIMICROBIAL EFFICACY OF TWO COMMERCIALY AVAILABLE DENTIFRICES (FLUORIDATED AND HERBAL) AGAINST SALIVARY MICROFLORA, *International Journal of Pharmaceutical Sciences*, 2014, (Vergleichende Bewertung von antimikrobieller Wirkung von zwei kommerziell erhältlichen Zahnputzmitteln (fluoridiert und Kräuter-) gegen Mikroflora im Speichel)
- Glenny AM et al., Water fluoridation for the prevention of dental caries. *Cochrane Database Syst Rev*, Juni 2015, (Trinkwasserfluoridierung zur Kariesvorbeugung)
- Wong MC, Worthington HV et al., Cochrane reviews on the benefits/risks offluoridetoothpastes. Mai 2011, *J Dent Res*, (Cochrane Reviews zu den Vorteilen/Risiken fluoridierter Zahncreme)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/zahnpasta-fluorid-muss-nicht-sein.html>