



Dieser Artikel wurde ausgedruckt unter der Adresse:
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Fluoride-in-Zahnpasta-Zu-Unrecht-in-Verruf,fluorid101.html>

Stand: 10.04.2018 11:49 Uhr | Archiv

Fluoride in Zahnpasta: Zu Unrecht in Verruf



Fluorid verbessert die Remineralisierung der Zähne.

Seit einiger Zeit verbreitet sich im Internet die Behauptung, fluoridhaltige Zahnpasten seien schädlich. Fluoridgegner warnen, Fluoride seien vor allem für Kinder giftig. Fluorid sei ein Rattengift und Pestizid. Darum werden immer wieder Zahnpasten stark beworben, die

kein Fluorid enthalten.

Missverständnis schürt Angst

Tatsächlich liegt der Angst vor fluoridhaltiger Zahnpasta ein Missverständnis zugrunde, wie Toxikologen sagen: Viele Menschen verwechseln Fluorid mit Fluor. Fluor ist ein sehr aggressives, giftiges Gas, was aber erst bei minus 180 Grad flüssig ist, es frisst sich durch alle Materialien. Doch Fluorgas ist etwas anderes als Fluorid. Fluorid ist das negativ geladene Ion, welches mit Natrium ein relativ harmloses Salz ergibt. Zahnmedizinern zufolge ist Fluorid in der Form und in der Dosierung, wie es für die Kariesbekämpfung eingesetzt wird, sicher. Ein 60 Kilogramm schwerer Mensch müsste täglich schon 20 Tuben Zahnpasta

essen, um einen bedenklichen Grenzwert zu erreichen. Wenn man Zahnpasta ordnungsgemäß benutzt und sich zwei bis drei Mal am Tag die Zähne putzt, können keine negativen Wirkungen auftreten.

Fluorid ist Schlüssel zum Erfolg in der Kariesprävention

Den Experten zufolge ist kaum eine Substanz so gut untersucht wie das Fluorid in Zahnpasta. Erst vor wenigen Jahren hat die renommierte Cochrane Collaboration 71 qualitativ hochwertige klinische Studien in einer Meta-Analyse ausgewertet. Mit eindeutigen Ergebnissen: Fluoride stärken den Zahnschmelz und führen langfristig zu einer Verringerung von Karies und Kariesdefekten. Zahnmediziner sehen Fluorid als Schlüssel zum Erfolg in der Kariesprävention, denn seit es in Form von Zahnpasten breit verfügbar ist, geht Karies weltweit zurück.

So wirkt Fluorid in Zahnpasta

Zähne bestehen aus Zahnschmelz sowie aus Dentin und Zahnzement. Der Zahnschmelz ist die härteste Substanz des menschlichen Körpers. Er besteht hauptsächlich aus Kalzium und Phosphat. Die Zähne sind von einem Biofilm (Plaque) umgeben. Er enthält zahlreiche Mikroorganismen. Diese Bakterien, insbesondere sogenannte Lactobazillen und Streptokokkenarten, spalten die Kohlenhydrate aus der Nahrung in Säuren auf. Diese Säuren schaden dem Zahn, weil sie Kalzium und Phosphat aus dem Zahnschmelz herauslösen und ihn damit aufweichen. Fluorid wirkt dem entgegen. Es verbessert die Remineralisierung der Zähne, indem es hilft, die Mineralien wieder ins Zahngitter einzubauen. Es härtet die Zähne und macht sie resistenter gegen Säuren. Der Zahnschmelz bekommt dadurch wieder eine intakte Oberfläche. Zudem hemmt Fluorid das Bakterienwachstum.

Hydroxylapatit statt Fluorid?

Karex, eine neue Zahnpasta, wirbt damit, dass auch sie vor Karies schützt - mit Hydroxylapatit statt mit Fluorid. Zahnärzte bezweifeln, dass das funktioniert. Es liegen noch keine Studien vor, die zeigen, dass Karies bei Verwendung alternativer Wirkstoffe in Zahnpasten erkennbar zurückgeht.

Für folgende Verschwörungstheorien, die sich derzeit um Fluoride in Zahnpasta und die Wirkung gegen Karies drehen, gibt es keinerlei Beweise:

Die Industrie oder große Gruppen hätten sich verschworen, um die Verbraucher dumm zu halten.

Die Pharmaindustrie wolle Verbraucher krank halten, damit sie weiter ihre Produkte absetzen kann.

Die Metallindustrie habe einen billigen Weg gefunden, um ihre Abfallprodukte, die Fluoride seien, zu verklappen.

Verbraucherschützer können wissenschaftliche Studien gegen diese Behauptungen liefern - und fordern umgekehrt von den Fluoridgegnern Belege für ihre Aussagen ein. Zudem sind Fluoride keine Abfallprodukte der Metallindustrie. Die Verbraucherschützer haben die Erfahrung gemacht, dass sich strenge Fluoridgegner sektenähnlich verschlossen zeigen. Vielen Fluorid-Zweiflern könne man aber erklären, warum bestimmte Vergleiche und Panikmache nicht angebracht seien.

Zahnhygiene und wenig Zucker entscheidend für Karies-Prophylaxe

Neben einer gründlichen Zahnhygiene mit fluoridhaltiger Zahncreme und regelmäßigen Kontrollen beim Zahnarzt ist übrigens eine Beschränkung der Zuckeraufnahme die beste Möglichkeit, Karies vorzubeugen. Von Fluoridtabletten raten Zahnärzte ab, da sie ihre Wirkung mehr im Körper als an den Zähnen entfalten.