

Zahnpasta – geschichtliche und aktuelle Aspekte

Zähneputzen kennen wir seit unserer eigenen Kindheit. Auch wir mussten das richtige Zähneputzen mit einer Putztechnik erlernen und einüben. Bestimmt hat jeder von uns die Zahnpasta mit Erdbeer- oder Melonengeschmack eine Zeitlang geliebt.

Wie ist es heute? Der Griff zur Zahnbürste morgens und abends ist für uns zur Routine geworden. Und das ist gut so! Saubere Zähne werden seltener krank.

Zahnreinigung fand bereits in der Antike statt

Bereits die Steinzeitmenschen benutzten kleine Hölzchen oder Knochensplinter als Zahnstocher, um damit Essensreste zwischen ihren Zähnen zu beseitigen. Die „alten Römer“ benutzten für die Zahnreinigung eine Art Zahnpasta aus Knochenmehl oder Salze, um die Zahnoberflächen abzureiben. Kleinste Knochenpartikel wirkten dabei wie Schleifpartikel. Die



Römer nannten ihre „Zahnpasta“ „Dentifricium“ was so viel bedeutet wie „Mittel zum Abreiben der Zähne“. **Zahnpulver** zum Beispiel aus Marmorpulver oder Ziegelmehl, die mit verschiedensten Putzkörpern wie Eier- oder Muschelschalen versehen wurden, waren in vielen Kulturen Vorläufer der heutigen Zahncrème. Dieses Pulver wurde mit einem nassen Finger oder einem Schwämmchen auf die Zähne aufgetragen. Auf diese Weise wurden die Zähne vom Zahnbelag befreit.

Die erste Zahnpasta

Im Jahr 1850 wurde die erste Zahnpasta durch Zugabe von Glycerin in einem amerikanischen Labor hergestellt. Ab 1890 wurde Zahnpasta in verschließbaren Tuben verkauft. Sie entwickelte sich innerhalb weniger Jahre zum Massenprodukt. Zu dieser Zeit entstand auch die damals noch umstrittene Theorie, dass Bakterien der Mundflora Kohlenhydrate zu Säuren abbauen können und dadurch Karies verursacht werde.

Kariesschutz durch Fluoride

In Europa wurde bereits im 19. Jahrhundert über eine Schutzwirkung fluoridierter Produkte intensiv nachgedacht. Nach dem zweiten Weltkrieg eroberten fluoridierte Zahnpasten nach und nach den Markt. Heute gilt **Zahnpasta mit Fluorid** als Standard für guten Kariesschutz.

Dank der Koordination des „Netzwerks Junge Familie“ sprechen sich Kinderärzte und Zahnärzte heute für eine **einheitliche Empfehlung zur Fluoridzufuhr** aus. Dies betrifft insbesondere die Kariesprophylaxe für Kinder von 0 bis 6 Jahren. Für eine wirksame Kariesprophylaxe wird eine Zahnpasta mit **1000 ppm Fluorid** empfohlen. Dabei gilt für Kinder **bis zum 2. Geburtstag** die Empfehlung, die Zähne zweimal am Tag mit einer

„reiskorngroßen Menge“ **Zahnpasta** zu putzen. **Ab dem 2. Geburtstag** lautet die Dosierungsempfehlung „**erbsengroß**“ bei zwei- bis dreimaligen Zähneputzen am Tag.



reiskorngroß



erbsengroß

Ab dem 6. Geburtstag lautet die Empfehlung zwei- bis dreimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta (1000-1500 ppm) die Zähne zu putzen. Die empfohlene Zahnpastamenge sollte auch hier einer kleinen Erbse entsprechen.

Prof. Dr. Ulrich Schiffner, Zahnarzt und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde zeigt auf, dass fast die **Hälfte der 6 bis 7-Jährigen von Karies betroffen** sind. Darunter sind Kinder aus sozio-ökonomisch benachteiligten Familien besonders häufig zu finden. Kariöse Milchzähne können Schmerzen verursachen, die Nahrungsaufnahme erschweren und so die körperliche Entwicklung des Kindes verlangsamen.

Zahnpasta – mit Geschmack und mit Streifen?

Empfehlenswert ist eine farblich und geschmacklich neutrale Zahnpasta, da süß schmeckende und bunte Zahnpasten von Kindern eher geschluckt werden. Das sollte nicht sein! Die farbigen Streifen in manchen Zahnpasten haben ausschließlich optische Zwecke. Sie haben keinen Effekt auf die Reinigung der Zähne.

INFOBOX

Gesunde Zähne – möglichst ein Leben lang

Eine gründliche Zahnreinigung mit einer fluoridierten Zahnpasta, entsprechend der Altersempfehlung, sowie eine ausgewogene und zuckerarme Ernährung sind die Basis für gesunde Zähne. Der regelmäßige Zahnarztbesuch hilft Probleme rechtzeitig festzustellen bevor größere Schäden entstehen.

Werden diese Säulen der Zahngesundheit schon im frühen Kindesalter durch regelmäßige Anwendung im Alltag verankert, tragen sie zur Gewohnheitsbildung bei und helfen im späteren Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter sich als Routinen zu etablieren.