Nachhaltige Mundhygiene
Schöne Zähne

Klassische Zahnpflege-Produkte wie Bürste, Pasten & Co. bekommen „grüne Konkurrenz". Was die umweltfreundlichen Alternativen können und Tipps zur Putztechnik

Pflege: Tabs statt Tube

Die neuen Zahncremes in Tablettenform (s. Foto) sind anfangs etwas gewöhnungbedürftig.
Anwendung: Den Tab ohne Wasser zerkauen, im Mund entsteht innerhalb von Sekunden eine cremige Masse. Darin enthalten sind neben Zellulose weitere Bestandteile: Natürliche Tenside (Amisoft) aus Pflanzenproteinen lösen Beläge. Menthol bringt frischen Atem.
Experten-Tipp: „Ohne Fluoride geht es nicht, die Mineralsalze machen die Zähne widerstandsfähig und schützen den Schmelz vor Säuren und Bakterien", sagt Dr. Jochen H. Schmidt, Leiter des Carree Dental in Köln. Sein Fazit: „Die Fluorid-Verteilung ist nicht ganz so optimal wie bei Pasten. Zudem fehlen hierzu noch Langzeitstudien."

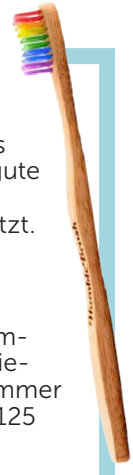
Bürsten mit Bambus & Co.

Noch vor einiger Zeit waren die Newcomer aus Bambus Exoten, mitlerweile setzen viele Hersteller auf den Trend (siehe Seite 82). Die Vorteile: Zum einen ist Bambus ein schnell nachwachsender Rohstoff, zum anderen ist er leicht abbaubar. Als weiterer Pluspunkt gilt seine antibakterielle Wirkung.
Gut zu wisssen: Nach dem Zähneputzen die Bürste an der Luft gut trocknen lassen, so dass keine Staunässe entsteht. Ansonsten gilt: alle 2 Monate die Bürste auswechseln.
Tipp: Wer Kunsstoffbürsten bevorzugt, hat mittlerweile eine große Auswahl an Modellen aus Recyclingmaterial.

Entscheidend: Putztechnik

„Auf die richtige Technik kommt es an", erklärt Dr. Schmidt. Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken, Beläge mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen, stets vom Zahnfleisch zum Zahn hin. Systematisch ist die KAI-Methode: Erst Kauflächen, dann Außenflächen, zum Schluss Innenflächen. Zwischenräume mit Interdentalbürsten oder Zahnseide reinigen.
Tipp: Zweimal pro Jahr sollte man zur professionellen Zahnreinigung in die Praxis gehen.

Neue Produkte



Trend-Bürste
Die Handzahnbürste aus Bambus im Regenbogen-Look sorgt für gute Laune. Pluspunkt: Mit dem Kauf werden soziale Projekte unterstützt. Um 4 € (The Humble Co.)

Putz-Tabs
Die kleinen Tabletten kommen ganz ohne Konservierungsstoffe und Keimhemmer aus. Erdbeere und Mint, 125 Stück um 5 € (denttabs)

Zahncreme
Enthält 100 % natürlich gewonnene Aromen aus Pfefferminze und Grüner Minze, in recyclingfähiger Tube verpackt. „naturals Fresh Mint", um 2,50 € (Odol-med3)

Mundspülung
Unterstützt Zähne und Zahnfleisch mit Fluorid, Zink und Bio Melisse, zu 100 % umweltneutrale Herstellung. „alverde Pro Climate", um 3 € (dm)

Interdentalbürsten
Entfernen gründliche die Beläge in Zwischenräumen. Bei deren Produktion setzt die Firma auf erneuerbare Energie. Um 5 € (TePe)

Fotos: Shutterstock/wavebreakmedia, Denttabs, PR(5)