

02. Juni 2021

RADIOBEITRAG als Text

Nachhaltigkeit: Plastikfreie Zahnpflege

Anmoderation:

Wo man hinschaut Plastik. Auch bei der Zahnpflege. Die Zahnbürsten haben einen Plastikgriff und Nylonborsten, genauso wie die kleinen Bürstchen für die Zahn-Zwischenräume, Zahnpasta ist meist in einer Plastiktube abgefüllt und auch die Zahnseide besteht aus Kunststoff und ist vom Plastik umhüllt. Was sich daran ändern lässt, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 2.21 Minuten

Text: Vielen ist das nicht gar nicht bewusst: Kunststoff lässt sich auch bei der Zahnpflege einsparen. Und das ist wichtig, denn Plastikmüll kann nur teilweise recycelt werden und vieles landet im Meer. Tipps für nachhaltige Alternativen hat Katja Kühler, Zahnärztin bei der AOK.

Katja Kühler:

Inzwischen gibt es Zahnbürsten, deren Griffe aus Holz oder Bambus sind. Die Borsten können aus Nylon sein ohne die Chemikalie Bisphenol A – auch bekannt unter der Abkürzung BPA – oder aus Bio-Nylon, das in der Herstellung ohne Erdöl auskommt. Auf jeden Fall sollten die Borsten nicht aus Tierhaaren sein, denn darauf können sich einfacher Pilze und Bakterien ansiedeln. Die Interdentalbürstchen für die Zahn-Zwischenräume sind auch in der Öko-Variante mit Bambus-Griff

und BPA-freiem Nylon erhältlich. Oder man steigt gleich auf kleine Zahnhölzer um. Zahnseide gibt es aus echter Seide mit Bienenwachs versehen und die vegane Variante besteht aus Maisseide und Pflanzenwachs.

Text: Immerhin sind Zahncremes im Gegensatz zu anderen Kosmetikprodukten seit 2014 frei von Mikroplastik.

Katja Kühler:

Bei den Rezepten für selbstgemachte Zahnpasta fehlt das Fluorid. Das ist aber A und O gegen Karies. Außerdem können selbstgemachte Pasten schnell zu viel an abschleifenden oder abreibenden Stoffen enthalten, also zu viel an sogenannten Abrasivstoffen. Die sind zwar für die Reinigung der Zähne wichtig, können aber auch dazu führen, dass zu viel Zahnschmelze abgeschliffen wird.

Text: Zahnputztabletten sind plastikfrei und werden als ökologisch beworben. Laut Zahnärztin Kühler sind sie aber auch keine echte Alternative.

Katja Kühler:

Zahnputztabletten enthalten nur ein Fünftel bis ein Drittel der Fluoridmenge, die beim Putzen mit einer Zahnpasta in die Mundhöhle gelangen und damit reicht auch hier der Schutz vor Karies nicht aus. Der richtige Fluoridgehalt muss dem Alter angepasst sein. Für Kinder ab dem Schulalter, Jugendliche und Erwachsene enthalten Zahncremes 1.000 bis 1.500 ppm Fluorid. PPM bedeutet parts per million. Kinder sollten vom zweiten bis zum sechsten Geburtstag zweimal täglich ihre Zähne mit einer erbsengroßen Menge einer Zahnpasta putzen, die 1.000 ppm Fluorid enthält.