

Zahncreme Abrasionswerte (RDA)

Wertebestimmung:

RDA Wert von bis zu 30: geringe Abrasivität, aber auch geringere Reinigungswirkung
 RDA Wert von 35 - 50: guter Kompromiss zwischen geringer Abrasivität und Reinigungswirkung
 RDA Wert von 50 - 70: etwas höhere Abrasivität bei stärkerer Reinigung
 RDA Wert von 70 - 80: mittlere Abrasivität, keinesfalls für den Dauergebrauch
 RDA Wert von über 95 - 100: hohe Abrasivität, keinesfalls für den Dauergebrauch
 RDA Wert über 250: Gesetzlicher Grenzwert, überaus hohe Abrasivität

RDA Wert: Relative Dentin Abrasion – gibt den Abrasionswert einer Zahnpasta an, also wie hoch der Schleifkörpergehalt einer Zahnpasta ist.

PPM Flourid: Flouridgehalt Zahnpasta: Ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns bis zum zweiten Geburtstag sollte zweimal täglich eine Kinderzahnpasta mit 0,10% (= 1000 ppm) Fluorid in einer reiskorngroßen Menge auf die Zahnbürste aufgetragen werden. Ab dem dritten Geburtstag sollte zweimal täglich eine Kinderzahnpasta mit 0,10% (= 1000 ppm) Fluorid in einer erbsengroßen Menge verwendet werden. Ab dem sechsten Lebensjahr bis zum zehnten Lebensjahr sollte dann mit einer Menge der Zahnbürstenbreite entsprechend geputzt werden (European Academy for Paediatric Dentistry (2019) und Leitlinien DGZMK). Ab dem elften Lebensjahr ist eine Zahnpasta für Erwachsene zu benutzen mit einer Flouridierung ab 1000 ppm bis max. 1450 ppm NaF oder NaF oder AmF.

NLS, SLS: Natrium-/Sodiumlaurylsulfat ist ein anionisches Tensid, also eine waschaktive Substanz, das als Detergens in Zahnpasten und Waschmitteln Verwendung findet. Tenside sind als Hilfsstoffe für die die Verteilung aktiver Ingredienzien sowie für die Reinigung der Zahnpasta unterstützend beigefügt. Bei empfindlichen Patienten zeigt sich eine Unverträglichkeit oft erst nach Jahren der Benutzung in Form von sich abschilfernder Mundschleimhaut bzw. wundem, bläulich rotem und blutendem und schmerzdem Zahnfleisch im Zahn nahen Bereich. Auch wiederholt auftretende Apthen können durch Tenside begründet sein.

Triclosan: Triclosan ist als Konservierungsmittel in Kosmetika bis zu einer Konzentration von 0,3 Prozent erlaubt, bei Sprays bis 0,2 Prozent. Hersteller verwenden den Stoff oft, weil er eine antibakterielle und geruchshemmende Wirkung hat. Triclosan ist aber Studien zufolge gesundheitsschädlich: Triclosan gehört zur chemischen Stoffgruppe der polychlorierten Phenoxyphenole, ist ein antimikrobieller Wirkstoff, der in einer breiten Palette von Bedarfsgegenständen, kosmetischen Präparaten und Desinfektionsmitteln als Biozid und Konservierungsstoff eingesetzt wird. Triclosan hat sich in Tierversuchen als allergieauslösend herausgestellt. Außerdem kann der Stoff den Hormonhaushalt stören und die Muskulatur schwächen. Auch Schäden an der Leber können die Folge sein, bis hin zum Lebertumor. Tierversuche haben außerdem gezeigt, dass Triclosan den Darm schädigen und Darmkrebs fördern kann. In Studien im Labor, entwickelten Bakterien nach Verabreichung des Stoffes Resistenzen gegen Antibiotika. Im Ernstfall schlagen bei Patienten dann evtl. keine Antibiotika mehr an, weil die Bakterien durch Triclosan multiresistent geworden sind. Schon jetzt haben Forscher Triclosan in menschlichem Plasma und in Muttermilch nachgewiesen. Es befindet sich auch auf Getreide und Gemüse von Feldern, die mit Klärschlamm gedüngt werden.

| Zahncreme | RDA = Abrasionswert | Fluorid | NLS/SLS frei | Triclosan frei | Ökotest | Erhältlich bei |
|--|---------------------|--------------|--------------|----------------|----------|----------------|
| Ajona rot | 30,0 | 0 | | | | |
| AJONA Stomaticum | 30,0 | | | | | |
| Alldent sanft weiß | 95-100,0 | | | | | |
| Alterra Zahncreme Bio-Minze | 50,0 | 1400 | | | Sehr gut | Rossmann |
| Alterra Zahncreme Bio-Minze | 60,0 | 1400 ppm NaF | X | | Sehr gut | Rossmann |
| Alverde 5 in 1 Zahncreme Nanaminze | 70,0 | 1450 | | | Sehr gut | DM |
| Alverde NATURKOSMETIK Zahncreme 5in1 Nanaminze | 35,0 | 1450 ppm NaF | X | | | DM |

Zahncreme Abrasionswerte (RDA)

| Zahncreme | RDA = Abrasionswert | Fluorid | NLS/SLS frei | Triclosan frei | Ökotest | Erhältlich bei |
|-------------------------------------|---------------------|-------------------------|--------------|----------------|---------|----------------|
| amin-o-med | 50,0 | | | | | |
| Aminomed | 50,0 | 800 ppm AmF+400 ppm NaF | | | | |
| Aronal | 60,0 | 1000 ppm NamF | | | | |
| Aronal forte Zahnpasta | 60,0 | | | | | |
| AS dent Zahnweiß | 60-80,0 | | | | | |
| Beverly Hills Formula | 68,0 | 0,76% NamF | | | | |
| Bio Repair | 69,0 | 0 | | | | |
| bioXtra Zahnpasta / Mundtrockenheit | 37,0 | | | | | |
| Blend A Med Citrus Breeze | 100,0 | 1450 ppm NaF | | | | |
| Blend A Med Complete | 100,0 | 1450 ppm NaF | | | | |
| Blend A Med Extreme Green | 100,0 | 1450 ppm NaF | | | | |
| Butler GUM Sensitiv Zahngel | 73,0 | | | | | |
| Candida Parodin | 30,0 | | | | | |
| Candida vitamine | 20,0 | | | | | |
| Candida white | 75,0 | 1300 ppm SoF | | | | |
| Caries protect Butler | 64,0 | | | | | |
| Colgate | 110,0 | 1100 ppm | | | | |
| Colgate Fresh Confidence | 62,0 | | | | | |
| Colgate herbal white | 120,0 | 1400 ppm | | | | |
| Colgate Periogard | 60,0 | 1000 ppm | | | | |
| Colgate sensation white | 120,0 | 1450 ppm NamF | | | | |
| Colgate Sensation White | 114,0 | | | | | |
| Colgate sensitive | 80,0 | 1500 ppm NamF | | | | |
| Colgate Sensitive Care | 101,0 | | | | | |

Zahncreme Abrasionswerte (RDA)

| Zahncreme | RDA = Abrasionswert | Fluorid | NLS/SLS frei | Triclosan frei | Ökotest | Erhältlich bei |
|-----------------------------------|---------------------|--------------|--------------|----------------|----------|----------------|
| Colgate total | 78,0 | 1450 ppm NaF | | | | |
| Colgate Total | 80,0 | | | | | |
| CORSODYL Dental-Aktiv Zahnpasta | 70,0 | | | | | |
| Curaprox enzycal | 30,0 | 1450 ppm NaF | X | | | |
| Denta-Clin Raucher-Zahncreme | 50-60,0 | | | | | |
| Dentagard | 65,0 | 1450 ppm | | | | |
| Dentagard | 63-95,0 | | | | | |
| Dentallux Mint Fresh | 80-120 | Ja | | | Sehr gut | Lidl |
| Dentalux Complex 3 Kräuter Fresh | 80-120 | 1450 | | | Sehr gut | Lidl |
| Dentalux Seidenweiss Plus | 130-150 | Ja | | | Sehr gut | Lidl |
| Dentalux Sensitive Plus | 80 | Ja | | | Sehr gut | Lidl |
| Dentalux TotalCare | 80-130 | Ja | | | Sehr gut | Lidl |
| Dontodent Black Shine Zahncreme | 110 | 1450 | | | Sehr gut | DM |
| Dontodent Kräuter Zahncreme | 60 | 1450 | | | Sehr gut | DM |
| Dr. Best Multi-Aktiv | 50-60,0 | | | | | |
| Dr. Best Multi-Aktiv Brillantweiß | 90-100,0 | | | | | |
| Dr. Best Vital-komplex | 70-80,0 | | | | | |
| Dr. Best Zahnweiß | 180-200,0 | | | | | |
| Duraphat Zahnpaste /Colgate | 50,0 | | | | | |
| El-ce med Brillant weiß | 97,0 | | | | | |
| Elgydium | 54,0 | | | | | |
| Elmex | 77,0 | 1250 ppm AmF | | | | |
| Elmex Junior | 60,0 | 1400 ppm AmF | | | | |
| elmex Kinder-Zahnpasta | 60,0 | | | | | |
| Elmex mentholfrei | 77,0 | 1250 ppm AmF | | | | |

Zahncreme Abrasionswerte (RDA)

| Zahncreme | RDA = Abrasionswert | Fluorid | NLS/SLS frei | Triclosan frei | Ökotest | Erhältlich bei |
|--|---------------------|--------------------|--------------|----------------|----------|----------------|
| Elmex Milchzahn | 60,0 | 500 ppm AMF | | | | |
| Elmex sensitive | 30,0 | 1400 ppm AmF | | | | |
| Eurodont Aktive Fresh 3-Fach Vorsorge | 149 | 1450 | | | Sehr gut | Aldi-Nord |
| Eurodont Aktive Fresh 3-Fach Vorsorge Sensitiv | 69 | 1450 | | | Sehr gut | Aldi-Nord |
| Eurodont Mint Fresh | mittel | Ja | | | Sehr gut | Aldi-Nord |
| Eurodont Multicare Vital und Care | niedrig | Ja | | | Sehr gut | Aldi-Nord |
| First Lady Brillant-weiß | unter 70,0 | | | | | |
| Frisco dent Zahnweiß | 60-80,0 | | | | | |
| Gum Paroex ZP | 14,9 | 0 | | | | |
| Gum Sensitive | 73,0 | 950 ppm NaF | | | | |
| Mentadent C Active | 60,0 | | | | | |
| Mentadent C Bi-Active | 40,0 | | | | | |
| Meridol | 75,0 | 1400 ppm AmF+ZinnF | | | | |
| Natural White Bicarbonat Zahnweiß | 65,0 | | | | | |
| Natural White Sensitive Zahnweiß | 99,0 | | | | | |
| Natural White Zahnweiß gegen Zst. | 88,0 | | | | | |
| Nur 1 Tropfen Zahnpasta | 30,0 | | | | | |
| Odol med 3 | 80-100,0 | | | | | |
| Odol med 3 Micro-Aktiv | 70-80,0 | | | | | |
| Odol med 3 Milchzahn | 40-50,0 | | | | | |
| Odol med 3 Polarfrisch | 90-100,0 | | | | | |
| Odol med 3 samtweiß | 100-120,0 | | | | | |
| Odol med 3 standard/mint | 50-60,0 | | | | | |
| Odol-med 3 40plus | 60,0 | 1350 ppm NaF | | | | |

Zahncreme Abrasionswerte (RDA)

| Zahncreme | RDA = Abrasionswert | Fluorid | NLS/SLS frei | Triclosan frei | Ökotest | Erhältlich bei |
|---|---------------------|-------------------------|--------------|----------------|----------|----------------|
| Odol-med 3 Extreme | 80,0 | 1350 ppm NaF | | | | |
| Oral B Sensitive | 30,0 | 0 | | | | |
| Oral B Stages | 80,0 | 500 ppm NaF | | | | |
| Oral B Zendium | 80,0 | 1100 ppm NaF | | | | |
| Oral-B Advantage Zahncreme | 98,0 | | | | | |
| Oral-B Stages Zahncreme Mickey | 80,0 | | | | | |
| Oral-B Zendium classic Zahncreme | 70,0 | | | | | |
| Parodontax Classic | 53-65,0 | | | | | |
| Parodontax F | 40,0 | 1400 ppm NaF | | | | |
| Paroex Zahnpasta | 14,9 | | | | | |
| Pearls & Dents | 45,0 | 800 ppm AmF+400 ppm NaF | | | | |
| PEARLS & DENTS Multiplex Zahncreme | 45,0 | | | | | |
| Perdent | 97,0 | | | | | |
| Perl weiß extra - Das Raucher Zahnweiß, Gel | unter 70,0 | | | | | |
| Perl weiß Family Fresh-Mint-Gel | 89-91,0 | | | | | |
| Perl weiß Family Zahncreme für weißere Zähne | 91,0 | | | | | |
| Perl weiß med - Das sensitiv Zahnweiß | unter 70,0 | | | | | |
| Perl weiß Mineral | 102,0 | | | | | |
| Perl weiß Raucher | 106,0 | | | | | |
| Perl weiß Schönheitszahnpflege | 98,0 | | | | | |
| Prokudent Brilliantweiss | 140-160 | Ja | | | Gut | Rossmann |
| Prokudent Frische Gel | 90-100 | Ja | | | Sehr gut | Rossmann |
| Prokudent Kräuter | 128 | Ja | | | Sehr gut | Rossmann |
| Prokudent Med | 117 | Ja | | | Sehr gut | Rossmann |
| Rembrandt Spezialkosmetikum für weißere Zähne | 64,0 | | | | | |

Zahncreme Abrasionswerte (RDA)

| Zahncreme | RDA = Abrasionswert | Fluorid | NLS/SLS frei | Triclosan frei | Ökotest | Erhältlich bei |
|----------------------------------|---------------------|--------------------|--------------|----------------|---------|----------------|
| Salva Med Seidenweiß | 80,0 | | | | | |
| Salviagalen F | 31,0 | 1000 ppm NamF | | | | |
| Sensodyne Classic | 50-60,0 | 0 | | | | |
| Sensodyne Dentalweiß | 60,0 | 1400 ppm NaF | | | | |
| Sensodyne F | 50-60,0 | | | | | |
| Sensodyne Gel | 66,0 | | | | | |
| Sensodyne Multicare | 50-60,0 | 1400 ppm NaF | | | | |
| Sensodyne Pro Schmelz | 40,0 | 1450 ppm NaF | | | | |
| Sensodyne Z complex | 30-40,0 | | | | | |
| Settima Spezialzahncreme | 180-200,0 | | | | | |
| Signal | 60,0 | 1450 ppm NamF | | | | |
| Signal Integral | 60,0 | | | | | |
| Signal Kräuter | 140,0 | 1450 ppm NaF+ NamF | | | | |
| Signal Natürlich-weiß | 70,0 | | | | | |
| Signal Sport Gel | 90,0 | 1450 ppm NaF | | | | |
| Signal Ultra Frisch | 64,0 | | | | | |
| Signal Ultraschutz | 66,0 | | | | | |
| Signal white system | 180,0 | 1450 ppm NamF | | | | |
| Smile LRC Smokers Zahnpulver | 192-221,0 | | | | | |
| Theramed 2 in 1 | 35-50,0 | | | | | |
| Theramed 2 in 1 Naturweiß | 48,0 | | | | | |
| Theramed Junior Paste und 2 in 1 | 30-40,0 | | | | | |
| Theramed Naturweiß im Spender | 43,0 | | | | | |
| Theramed Pasten im Spender | 40-50,0 | | | | | |

Zahncreme Abrasionswerte (RDA)

| Zahncreme | RDA = Abrasionswert | Fluorid | NLS/SLS frei | Triclosan frei | Ökotest | Erhältlich bei |
|----------------------------|--------------------------------|---------------|--------------|----------------|----------|----------------|
| Theramed Perfect Varianten | 65-80,0 | | | | | |
| Today Dent soft white | 95-100,0 | | | | | |
| Weleda Pflanzen Zahncreme | 60,0 | | | | | |
| Weleda Sole-Zahncreme | 60,0 | | | | | |
| Zahngel Fluor Fresh | Abrasion mittel lt. Hersteller | Ja | | | Sehr gut | Edeka |
| Zahngel Kräuter Mix | Abrasion mittel lt. Hersteller | Ja | | | Sehr gut | Edeka |
| Zendium | 70,0 | 1450 ppm NamF | X | X | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Quelle: Dr. med. dent Holger K. Essiger MSc mult.

(<https://www.aai-zahnarzt-zahnklinik-hannover.de>)

© 2021 Dr. med. dent. Holger K. Essiger