

## 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 Zahncreme an, also wie hoch der Schleifkörpergehalt einer Zahncreme ist.

**PPM Fluorid:** Fluoridgehalt Zahncreme: Ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns bis zum zweiten Geburtstag sollte zweimal täglich eine Kinderzahncreme mit 0,10% (= 1000 ppm) Fluorid in einer reiskorngroßen Menge verwendet werden. Alternativ kann in den ersten beiden Lebensjahren zweimal täglich auch eine Zahncreme mit 0,05% (= 500 ppm) Fluorid in einer erbsengroßen Menge verwendet werden. Ab dem zweiten Geburtstag sollte zweimal täglich eine Kinderzahncreme mit 0,10% (= 1000 ppm) Fluorid in einer erbsengroßen Menge verwendet werden. Nach Durchbruch der ersten bleibenden Zähne (ca. sechstes Lebensjahr) sollte dann mit einer fluoridhaltigen Junior- oder Erwachsenenzahncreme (bis zu 0,15% Fluorid = max. 1500 ppm) mindestens zweimal täglich eine Zahnreinigung erfolgen (Leitlinien DGZMK).

**NLS, SLS:** Natrium-/Sodiumlaurylsulfat ist ein anionisches Tensid, also eine waschaktive Substanz, das als Detergens in Zahncremen und Waschmitteln Verwendung findet. Tenside sind als Hilfsstoffe für die die Verteilung aktiver Ingredienzien sowie für die Reinigung der Zahncreme 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 Aphten 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	Ökotec	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					
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				
Elmex Milchzahn	60,0	500 ppm AMF				

### Zahncreme Abrasionswerte (RDA)

Zahncreme	RDA = Abrasionswert	Fluorid	NLS/SLS frei	Triclosan frei	Ökotest	Erhältlich bei
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				
Odol-med 3 Extreme	80,0	1350 ppm NaF				

### Zahncreme Abrasionswerte (RDA)

Zahncreme	RDA = Abrasionswert	Fluorid	NLS/SLS frei	Triclosan frei	Ökotest	Erhältlich bei
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					
Salva Med Seidenweiß	80,0					

### Zahncreme Abrasionswerte (RDA)

Zahncreme	RDA = Abrasionswert	Fluorid	NLS/SLS frei	Triclosan frei	Ökotest	Erhältlich bei
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					
Theramed Perfect Varianten	65-80,0					

### Zahncreme Abrasionswerte (RDA)

Zahncreme	RDA = Abrasionswert	Fluorid	NLS/SLS frei	Triclosan frei	Ökotest	Erhältlich bei
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>)

© 2020 Dr. med. dent. Holger K. Essiger