

11-12 / 2023

## ACHTUNG TITANDIOXID

DARAUF  
MÜSSEN  
PATIENT\*INNEN  
ACHTEN

**PUTZEN**  
Welche  
Zahnbürste  
für wen?

**STIMMT?**  
Zähne putzen  
kein  
Problem!

**KINDER**  
Wimmelbuch  
jetzt  
bestellen





**"ZÄHNE ZEIGEN"  
JETZT MITMACHEN**

„Zähne zeigen“: Patient\*innen erheben gemeinsam ihre Stimme

Durch die Sparpolitik des Bundesgesundheitsministers stehen weniger Mittel für zahnärztliche Leistungen zur Verfügung. Besonders betroffen ist die erst 2021 in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommene neue präventionsorientierte Parodontitis-Therapie.

Um die Politik zum Umdenken zu bewegen, hat die Zahnärzteschaft die bundesweite Kampagne „Zähne zeigen“ in Leben gerufen. Machen Sie mit! Erheben Sie Ihre Stimme für den Erhalt einer guten, präventionsorientierten Zahnmedizin!

Gehen Sie einfach auf die Kampagnenwebseite [www.zaehnezeigen.info](http://www.zaehnezeigen.info) oder scannen Sie den QR-Code. Hier bekommen Sie weitere Infos zu den Auswirkungen der Sparmaßnahmen und können Protestmails an die politischen Entscheidungsträger auf Landes- und Bundesebene senden.



# TITANDIOXID IN ZAHNPASTA

## DARAUF MÜSSEN PATIENT\*INNEN ACHTEN

Für eine gute Zahn- und Mundgesundheit ist das zweimal tägliche Zähneputzen essentiell. Zahnpasta kann man sich dabei wie Seife beim Händewaschen vorstellen: Sie reinigt unsere Zähne und befreit sie von Essensresten und Zahnbelag. Ist in der Zahnpasta auch noch Fluorid enthalten, schützt sie unsere Zähne zusätzlich. Seit längerer Zeit ist ein weiterer Inhaltsstoff von Zahnpasta im Gespräch: Titandioxid. Es steht im Verdacht, krebserregend zu sein. Wir erklären, worauf Sie achten müssen.

### Was ist Titandioxid überhaupt?

Titandioxid ist ein natürlich vorkommendes Mineral, das häufig in der Erde zu finden ist. Es ist geruchslos, geschmacksneutral und hat eine weißliche Farbe. Titandioxid ist auch als Weißmacher bekannt: Bis zu seinem Verbot für den Einsatz in der Lebensmittelproduktion wurde der Farbstoff in Kaugummis, Süßigkeiten und anderen Lebensmitteln verwendet. „Der Großteil des hergestellten Titandioxids wird jedoch in technischen Anwendungsgebieten, wie der Herstellung von Farben, Lacken, Papier und Kunststoffen, verwendet“, schreibt das Bundesamt für Risikobewertung auf seiner Webseite.

Titandioxid wurde im Mai 2021 von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) als nicht sicher eingestuft. Es besteht der Verdacht, dass Titandioxid das Erbgut schädigen und damit Krebs auslösen kann.

### Zutatenlisten sorgfältig lesen

In der Europäischen Union „ist Titandioxid als Lebensmittelzusatz E 171 somit nicht mehr zugelassen“, schreibt das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit auf seiner Webseite. In Kosmetikprodukten – und somit auch in Zahnpasten – bleibt der Stoff in sehr geringen Mengen aber weiterhin erlaubt. In der Zahnpasta wird er in der Regel in

Form von winzigen Partikeln verwendet, die für das menschliche Auge unsichtbar sind. Titandioxid gibt der Zahnpasta ihre typische weiße Farbe.

Der Stoff ist unter den Kennzeichen E 171 und CI 77891 auf der Rückseite von Verpackungen zu finden, und auch unter den englischen Begriffen „Pigment White“ oder „Titanium Dioxide“.

### Ausreichend Fluorid!

Fluorid ist ein wichtiger Inhaltsstoff von Zahnpasten, denn er härtet die Zahnoberfläche. Wie die Stiftung Warentest betont, sei das Risiko, sich durch Zahnpasta mit Fluorid zu vergiften „gleich null“. Dass sich einige Menschen wegen Fluorid Sorgen machen, dürfte daher rühren, dass es oft mit Fluor, einem giftigen Gas, verwechselt werde. Fluoride sind die Salze des Fluors, sie haben andere Eigenschaften und sind in der Natur weit verbreitet. Auch der menschliche Körper enthält Fluorid, vor allem in Knochen und Zähnen.

Wirksame Zahnpasta muss also ausreichend Fluorid enthalten. Für Erwachsene wird eine Zahnpasta mit durchschnittlich 1000 bis 1500 ppm Fluorid empfohlen. Bei Kindern unter zwei Jahren reicht eine Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 500 ppm. Als Faustregel gilt auch eine reiskorngroße Menge einer Zahn-

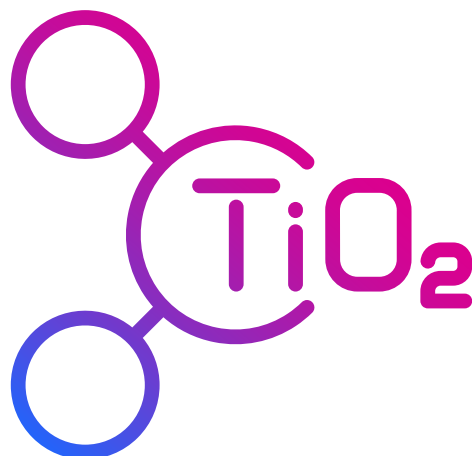
pasta mit einem Fluoridgehalt von 1000 ppm. Ab dem zweiten Lebensjahr wird eine erbsengroße Menge Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 1000 ppm empfohlen. Mit den ersten bleibenden Zähnen wird eine Zahnpasta mit 1000 bis 1500 ppm Fluorid empfohlen.

### Schleifkörper

In Zahnpasten sind Schleifkörper, sogenannte Abrasivmittel, enthalten, die helfen sollen, den Zahnbelag besser von den Zähnen zu „schleifen“. Den Grad des Abriebs gibt das Kürzel RDA (Relative Dentin Abrasion) an. Bei empfindlichen Zähnen empfiehlt sich eine Zahnpasta mit niedrigem RDA-Wert. Ein RDA-Wert vom 20-40 gilt als „wenig abrasiv“.

Patientinnen und Patienten können sich mit Fragen rund um Inhaltsstoffe von Zahnpasten auch an ihr zahnärztliches Praxisteam wenden und beraten lassen.

KZV BW / Alexander Messmer



# MANUELL ODER ELEKTRISCH UND MIT WELCHER TECHNIK?

Die Zahnpflege ist ein wichtiger Bestandteil unserer täglichen Körperpflege, die die Gesundheit unseres Mundes und letztendlich des gesamten Körpers beeinflusst. Es gibt zwei Hauptmethoden zur Zahnreinigung: das manuelle Zähneputzen und die Verwendung von elektrischen Zahnbürsten. Beide Methoden haben ihre Vor- und Nachteile. Fällt die Wahl auf eine elektrische Zahnbürste, so gibt es verschiedene Techniken im Angebot. Welche Zahnbürste ist für wen geeignet? Ein Überblick.

## Manuelles Zähneputzen

Fakt ist: Die meisten elektrischen Zahnbürsten sind manuellen Zahnbürsten überlegen, wenn man sie richtig anwendet. Trotzdem sind Handzahnbürsten in Deutschland beliebter als elektrische Zahnbürsten: Etwa 48 Millionen Menschen putzen lieber von Hand und nur 38 Millionen Menschen nutzen eine elektrische Zahnbürste.

Wer mit einer Handzahnbürste putzt, kann ein vergleichbar gutes Putzergebnis nur mit einer optimalen Putztechnik erzielen und braucht zudem mehr Zeit. Man kann den Nachteil der manuellen Zahnbürste über längeres Putzen ausgleichen. Für eine gute Putzleistung von Hand braucht man gut fünf Minuten, zudem empfiehlt es sich, systematisch vorzugehen (dazu später mehr).

## Elektrisches Zähneputzen

Elektrische Zahnbürsten entfernen Plaque und Bakterien effektiver als Handzahnbürsten. Sie bieten zudem verschiedene Putzmodi, um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. Sie verfügen über einen Timer, der sicherstellt, dass die empfohlene Putzzeit eingehalten wird. Außerdem warnen einige Modelle vor zu viel Druck auf die Zähne und das Zahnfleisch. Elektrische Zahnbürsten sind empfehlenswert zur Vorbeugung von Parodontitis. Aber

auch Menschen mit motorischen Einschränkungen wie Kinder, ältere Menschen oder Menschen mit Beeinträchtigungen profitieren von der einfacheren Anwendung einer elektrischen Zahnbürste. Bei den elektrischen Zahnbürsten werden zwei Techniken derzeit am häufigsten nachgefragt: oszillierend-rotierende Zahnbürsten und Schallzahnbürsten.

## Oszillierend-rotierende Zahnbürsten

Diese elektrischen Zahnbürsten haben runde Köpfe, die hin- und herschwingen sowie zum Teil pulsieren. Die kleineren Bürstenköpfe rotieren und vibrieren mehrere Tausend Mal in der Minute. Jeder Zahn muss einzeln von allen drei Seiten, also Kaufläche, Außenfläche und Innenfläche, mit sanftem Druck für einige Sekunden gereinigt werden. Vorteile sind die effiziente Plaque-Entfernung und die einfache Handhabung, die weniger Geschicklichkeit verlangt.

## Schallzahnbürsten

Schallaktive Zahnbürsten haben einen länglichen Kopf, erzeugen Schallwellen und reinigen durch seitwärtsschwingende Borstenfelder. Schallzahnbürsten setzt man, ähnlich wie die Handzahnbürste, in einem 45-Grad-Winkel zum Zahnfleisch an. Die Borsten sollten zur Hälfte das Zahnfleisch bedecken. Erst

kurz so verbleiben, dann mit einer fegenden Bewegung von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zahn) gelöste Beläge und Speisereste entfernen. Schallzahnbürsten reinigen mehr Fläche auf einmal als oszillierend-rotierende Zahnbürsten.

## Systematisch putzen

Wichtig ist es, die Zähne am besten morgens und abends mit fluoridhaltiger Zahnpasta mit System zu putzen und diese Systematik zur Routine werden zu lassen. So ist sichergestellt, dass immer alle Zahnflächen ausreichend gereinigt sind. Am besten beginnt man immer am gleichen Ende der Zahnreihe, z.B. am Unterkiefer links außen, und putzt kontinuierlich bis zum Ende der anderen Seite. Dann geht es auf der Innenseite zurück. Zuletzt werden die Kauflächen geputzt. Danach kommt der Oberkiefer. Zahnbürsten erreichen nur etwa 70 Prozent der Zahnoberfläche. Die Zahnzwischenräume können sie nicht reinigen. Somit sollten zusätzlich Zahnzwischenraumbürstchen oder Zahnseide (bei engen Zahnzwischenräumen) zum Einsatz kommen. Wer sich bei der Putztechnik unsicher ist, kann sie sich in der Zahnarztpraxis im Rahmen einer Prophylaxesitzung zeigen lassen.

LZK BW Claudia Richter / proDente



# WELCHE BÜRSTE

# IST DIE RICHTIGE?

Die Wahl einer elektrischen Zahnbürste kann angesichts der Vielzahl von verfügbaren Optionen und Funktionen verwirrend sein. Überlegen Sie, wie viel Sie für eine elektrische Zahnbürste ausgeben möchten. Informieren Sie sich, ob die austauschbaren Bürstenköpfe leicht erhältlich und erschwinglich sind. Welche zusätzlichen Funktionen, wie Drucksensoren oder die Auswahl von verschiedenen Reinigungsmodi sind für Sie wichtig?

Egal, für welche Zahnbürste Sie sich entscheiden: Wichtig ist, die elektrische Zahnbürste je nach Typ richtig anzuwenden. Bitte beachten Sie die jeweilige Empfehlung des Herstellers. Am besten fragen Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt, welche Art von Zahnbürste am besten zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt.



# NEUE STUDIE ZUR ZAHNPFLEGE MEHRHEIT ÜBERSCHÄTZT SICH

## Zähne putzen? Kein Problem.

Das denkt zumindest die überwiegende Mehrheit - und irrt. Denn neue Forschungen zeigen: Die meisten von uns überschätzen ihre Fähigkeiten beim Zähneputzen erheblich. Diese Erkenntnis stammt aus zwei Studien, die von Prof. Dr. Renate Deinzer vom Institut für Medizinische Psychologie an der Justus-Liebig-Universität Gießen durchgeführt wurden.

Zähneputzen scheint auf den ersten Blick eine einfache Aufgabe zu sein, die wir alle täglich erledigen, ähnlich wie das Händewaschen oder Schuhe binden. Doch die Frage ist, ob wir es wirklich effektiv tun. Die Studienergebnisse aus Gießen ziehen hier ein deutliches Resümee: Viele Menschen wenden nicht nur die falsche Putztechnik an, sondern überschätzen auch ihre Fähigkeiten beim Zähneputzen erheblich.

In der ersten Studie sollten die Teilnehmenden die Sauberkeit ihrer Zähne unmittelbar nach dem Putzen selbst beurteilen. Ziel dabei war es, herauszufinden, ob die Menschen sich ihrer Schwächen beim Zähneputzen bewusst sind. Überraschenderweise haben alle Mitwirkenden die Sauberkeit ihrer Zähne erheblich überschätzt. Im Durchschnitt glaubten sie, dass etwa 70 Prozent der Bereiche am Zahnfleischrand gründlich gereinigt wurden. Tatsächlich waren es jedoch nur etwa 30 Prozent.

In der zweiten Studie verglich das Forscherteam zwei Gruppen, die unterschiedliche

Anweisungen für das Zähneputzen erhalten hatten. So war die eine Gruppe dazu angehalten, ihre Zähne "wie gewohnt" zu putzen. Die andere Gruppe wurde dazu aufgefordert, dies "so gründlich wie möglich" zu tun, um sicherzustellen, dass am Ende auch tatsächlich alle Zähne wirklich sauber sind. Das Ergebnis war bemerkenswert: Diejenigen, die sich besonders gründlich bemühten, investierten mehr Zeit und verwendeten öfter Zahnseide, erzielten jedoch keine besseren Ergebnisse als die erste Gruppe. Am Ende wiesen weniger als 40 Prozent der Messstellen am Zahnfleischrand keine Beläge auf, allerdings unabhängig von den vorherigen Anweisungen. Beide Gruppen vernachlässigten zudem die Reinigung ihrer Zahninnenflächen und auch die der Zahnzwischenräume.

Beide Studien verdeutlichen, dass eine verbesserte Mundhygiene nicht nur durch längeres Putzen und die Verwendung von Zahnseide erreicht werden kann. Es zeigte sich auch, dass es nicht nur auf die Dauer, sondern vor allem auf die Qualität der Zahnpflege

ankommt. Dies wird durch die Selbstbewertungen der Teilnehmenden zur Sauberkeit ihrer Zähne unterstrichen: Diejenigen, die länger und gründlicher putzten, schätzten ihre Zahngesundheit signifikant höher ein, selbst wenn ihre Zähne tatsächlich nicht sauberer waren.

Abschließend ist es von großer Bedeutung, sich bewusst zu sein, dass die vernachlässigte Zahnpflege langfristige schwerwiegende Folgen haben kann. In Deutschland sind schätzungsweise etwa 35 Millionen Menschen von Parodontitis betroffen, wobei die Dunkelziffer vermutlich höher ist, da chronische Mundentzündungen häufig zu spät diagnostiziert werden. Um solche Gesundheitsrisiken zu minimieren, ist es ratsam, nicht nur auf die Dauer, sondern auch auf die Qualität der Zahnpflege zu achten.


*IZZ / Cornelia Schwarz*





PUTZEN SIE

RICHTIG?



Wer unsicher ist, ob er auch tatsächlich richtig putzt, kann die eigene Putztechnik beim Kontrollbesuch in der Zahnarztpraxis checken lassen. Oftmals sind es nur kleine Anpassungen, die einen großen Unterschied machen. Wichtig dabei: Zahninnenflächen und auch die Zunge nicht vergessen, da sich dort häufig Plaque ansammeln kann. Darüber hinaus kann Ihr Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin Ihnen auch eigens auf Ihre individuelle Lebenssituation abgestimmte Empfehlungen zur Zahnpflege und geeigneten Produkten geben.





## SPIELERISCHER BLICK AUF EIN GESUNDES LÄCHELN

Nicht immer verstehen Kinder, warum ihre Zähne nicht genauso verrückt nach Süßigkeiten sind wie sie selbst und warum Zahngesundheit mehr ist, als der Zahnfee einen herausgefallenen Milchzahn unters Kopfkissen zu legen. Werden Zusammenhänge jedoch anhand von Bildern und Geschichten erzählt, wird der Bezug selbstverständlicher und vor allem auch einprägsamer.

Das neue Wimmelbuch für Kinder zu den vier Säulen der Zahngesundheit, entwickelt und herausgegeben vom Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheits (IZZ) – einer Einrichtung der Zahnärzteschaft Baden-Württemberg, möchte genau hier ansetzen. Spielerisch erklärt das Wimmelbuch seinem jungen Publikum, wie wichtig eine ausgewogene Mundhygiene, regelmäßige Zahnarzttermine und eine gesunde Ernährung sind.

Das neue Wimmelbuch erklärt die vier Säulen der Zahn- und Mundgesundheits bildhaft und vermittelt dabei sympathische Charaktere

und verschiedene Situationen, die den Kindern vertraut sein dürften und mit denen sie sich identifizieren können.

Auf sechs farbig illustrierten Doppelseiten begleitet man Lasse und Lotta unter anderem beim halbjährlichen Zahnarztbesuch oder beim Zähneputzen im Badezimmer. Zudem gibt es ein Rezept für zahngesunde Muffins und die Kinder können beim Blick in den Kühlschrank der Familie aktiv entscheiden, welche Lebensmittel sie für zahngesund halten. Auf jeder Seite versteckt sich zudem das kleine Zahnmännchen „Zahni“ und auf der Suche nach ihm

lassen sich viele liebevolle Details entdecken. Niederschwellig und ohne erhobenen Zeigefinger soll auf diese Weise die Selbstverständlichkeit der Zahn- und Mundhygiene vermittelt werden.

Das Buch ist für Kinder im Alter von null bis sechs Jahren geeignet, da es wenig Text und viele ausdrucksstarke Bilder enthält. Es kann aktuell zum Selbstkostenpreis von fünf Euro über [www.izzbw.de/infomaterial](http://www.izzbw.de/infomaterial) bestellt werden und eignet sich sowohl für den privaten Gebrauch als auch für die Zahnarztpraxis oder für Kindergärten und Kitas.

*IZZ/ Cornelia Schwarz*

### IMPRESSUM



LANDESZAHNÄRZTEKAMMER  
BADEN-WÜRTTEMBERG  
LZK Körperschaft des öffentlichen Rechts



Kassenzahnärztliche Vereinigung  
Baden-Württemberg

#### Herausgeber:

Kassenzahnärztliche Vereinigung BW  
Landes Zahnärztekammer BW  
Albstadtweg 9  
70567 Stuttgart  
[www.lzk-bw.de](http://www.lzk-bw.de) | [www.kzvbw.de](http://www.kzvbw.de)

#### Redaktion und Projektkoordination:

Andrea Mader (LZK), Dr. Holger Simon-Denoix (KZV)

#### Layout und Gestaltung:

Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg

#### Autoren dieser Ausgabe/ Textnachweis:

Alexander Messmer (KZV), Claudia Richter (LZK),  
Cornelia Schwarz (IZZ)

#### Bildnachweis:

Quellenangaben bei den Bildern

#### Nachbestellung:

[presse@lzk-bw.de](mailto:presse@lzk-bw.de) | Tel: 0711 22845-0

**PATIENT** aktuell

wird Ihnen überreicht durch:

Praxisstempel