

ZAHNPASTEN UND IHRE ABRIEBFUNKTION AN ZÄHNEN

Schleifkörper in der Zahnpasta erhöhen den Wert der Reinigung, gleichzeitig führen sie zu Abrasionen (Abrieb) an den Zähnen.

Der RDA-Wert einer Zahncreme zeigt dieses Risiko, ist aber kaum auf einer Zahnpasta vermerkt.

Wünschenswert ist ein RDA-Wert zwischen 30 und 50, damit eine ausreichende Reinigung eintritt.

Raucherzahncremes, die Verfärbungen entfernen sollen, haben meist einen RDA-Wert von 100 oder mehr und somit einen zu großen Abrieb. Zahncremes mit einem RDA-Wert von 75 führen schon bei täglich zweimaliger Anwendung nach 3 Monaten zum Dentinabrieb von 51 µm. Eine zu harte Zahnbürste verstärkt diesen Effekt zusätzlich.

Wir empfehlen deshalb Zahncremes mit RDA-Werten von 35 – 50 und die Verwendung einer mittleren besser noch weichen Zahnbürste.

Damit gilt es den optimalen Weg zu finden, der auf der einen Seite eine sehr gute Reinigung ermöglicht, auf der anderen Seite eine zahnschonende Behandlung gewährleistet, die möglichst bis in das hohe Lebensalter am natürlichem Zahn erfolgen soll.

Es folgt eine Zusammenstellung untersuchter Zahncremes nach RDA-Werten sortiert.

Zahnpaste	Hersteller	RDA-Wert
Blend-A-Med Sensitive	Procter & Gamble	77
Odol-Med-3	SmithKline Beecham	76
Colgate Total	Colgate	73
Meridol Zahnpaste	GABA / Wybert	73
Dentagard	Colgate	63
Mentadent C	Elida Gibbs	59
Elmex Amin-Fluorid	GABA / Wybert	57
Sensodyne Classic	Block Drug / Stafford Miller	51
Mentadent Bicarbonate	Elida Gibbs	49
Pearls & Dents	Dr. Liebe	45
Sensodyne F Paste	Block Drug / Stafford Miller	45
Sensodyne F Gel	Block Drug / Stafford Miller	44
Oral-B DS	Oral-B	41
Parodontax F	Block Drug / Stafford Miller	39
Aronal Forte	GABA / Wybert	38
Parodontax C	Block Drug / Stafford Miller	37
Signal	Elida Gibbs	32
Blend-A-Med Plus	Procter & Gamble	30
Elmex Sensitive	GABA / Wybert	30