

# Schutz für junge Zähne

Vor allem bei Kindern ist eine gute Zahnpflege unerlässlich. Neben dem richtigen Putzen kommt es auch auf die verwendete Zahnpasta an. Im aktuellen Test boten nicht alle Produkte ausreichenden Schutz vor Karies.



Bereits wenn die ersten Milchzähne kommen, sollten Eltern bei ihren Kindern mit dem Zähneputzen beginnen. Auch wenn die Mundhygiene beim Nachwuchs meist nicht so gut ankommt: Im späteren Leben ist für sorglichen Eltern der Dank ihrer Sprösslinge gewiss, wenn diese weniger von Karies und Parodontose geplagt werden und sie sich teuren Zahnersatz sparen. Möglichst früh ist aber nur dann gut, wenn die Zahnreinigung mit der notwendigen Sorgfalt erfolgt. Um Putzschäden zu vermeiden, ist es deshalb wichtig, den Nachwuchs nicht gleich unbeaufsichtigt alleine im Mund werkeln zu lassen. Erst ab einem Alter von 9 bis 10 Jahren sind Kinder in der Lage, sich eigenhändig um eine sorgfältige und vor allen Dingen schonende Reinigung ihrer Zähne zu kümmern. Davor ist ein Nachputzen durch die Eltern unerlässlich. Wir empfehlen auch grundsätzlich eine frühe Verwendung der elektrischen Zahnbürste, da bei dieser die Verletzungsgefahr geringer ist. Um zu überprüfen, ob ausreichend geputzt wurde, ist die Anwendung eines in Apotheken, Drogerien oder im Internet erhältlichen Färbemittels für Zahnbeläge ratsam. Lösungen sind dabei kostengünstiger als Tabletten.

Auch von der Zahncreme hängt viel ab. Sie soll einen angenehmen Geschmack haben und zuverlässigen Schutz vor Karies bieten. Im aktuellen Test haben unsere Kollegen von der deutschen Stiftung Warentest 12 Kinderzahnpasten für Milchzähne und 7 Juniorzahnpasten mit höherem Fluoridgehalt für bleibende Zähne geprüft. Die meisten dieser Produkte schützen sehr gut vor Karies. Das funktioniert nur, wenn Zahnpasten Fluorid enthalten. Zwei Kinderzahnpasten fielen durch, weil sie überhaupt kein Fluorid enthalten. Bei einer Juniorzahnpasta fanden die Tester nur eine durchschnittliche Menge Fluorid. Zink ist erfreulicherweise in keinem der hier aufgelisteten Produkte enthalten. Teilweise schreiben die Anbieter absurde

Werbeversprechen auf die Packungen, doch dazu später mehr.

## Weniger Fluorid

Zunächst wollen wir uns der Frage zuwenden, ob es überhaupt einer Kinder- bzw. Juniorzahnpaste bedarf. Für Kinderzahnpasten ist dies eindeutig mit Ja zu beantworten. Kinder vertragen weniger Fluorid als Erwachsene. Laut Deutscher Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde sollen Kinderzahnpasten maximal 500 ppm (parts per million, Teile pro Million) Fluorid enthalten. In Erwachsenenzahnpasten ist deutlich mehr enthalten. Akute Gesundheitsgefahr besteht nicht, wenn ein Kind einmal Zahnpasta verschluckt. Damit es gefährlich wird, müsste ein sechsjähriges Kind, das 20 Kilo wiegt, eine ganze Erwachsenenentube voll schlucken. Aber eine zu hohe Fluoridkonzentration kann weiße Flecken auf dem Zahnschmelz (Fluorose) verursachen.

## Verzichtbare Juniorzahnpasten

Seit einiger Zeit sind auch Juniorzahnpasten auf dem Markt. Diese sind für Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren geeignet. Die Sinnhaftigkeit dieser Produkte ist allerdings zu hinterfragen. Sie sind geschmacklich etwas milder als Zahncremen für Erwachsene, bezüglich ihres Fluoridgehaltes sollten sie sich allerdings nicht davon unterscheiden. Kinder in diesem Alter können ohne Weiteres deutlich günstigere Universalzahnpasten für Erwachsene verwenden. Zu beachten ist dabei allerdings, dass Kinder keine Whitener-Produkte benutzen sollten. Diese sind aufgrund ihrer höheren Abrasivität ungeeignet, da sie den noch etwas weicheren Zahnschmelz angreifen könnten.

Weiters sollte darauf geachtet werden, dass Kinder in diesem Alter Produkte ohne Zinkzusatz verwenden. Das Spurenelement wird

bestimmten Zahnpasten und Mundwässern als Wirkstoff gegen Plaque, Zahnstein, Mundgeruch und Zahnfleischentzündungen zugesetzt. Für den menschlichen Körper ist Zink in geringen Mengen auch notwendig. Da Kinder und Jugendliche aber meist bereits über die Nahrung die empfohlene Tageshöchstmenge an Zink aufnehmen und Überdosierungen gesundheitsschädlich sein können, sollten Zahnpasten für Kinder und Jugendliche frei davon sein. Im aktuellen Test sind auch keine zinkhaltigen Produkte vertreten.

## Nicht zufriedenstellend

Insgesamt 7 der 13 geprüften Kinderzahnpasten schützen sehr gut vor Karies. Das Produkt von Putzi enthält ausschließlich Natriummonofluorophosphat, ein Fluorid, das als weniger wirksam gilt als Natriumfluorid. Der Kariesschutz ist deshalb „nur“ gut. Zwei weitere Produkte von Nenedent enthalten neben Natriummonofluorophosphat auch Xylitol, deshalb fällt die Bewertung der Kariesprophylaxe sehr gut aus. Die Anbieter der Zahngele von Weleda und Lavera verzichten ganz auf Fluoride. In der Kariesprophylaxe und damit im Test insgesamt schneiden die beiden Gele mangelhaft ab. Das Juniorprodukt Sensident Junior von Müller enthält weniger als 1.000 ppm Fluorid, die Bewertung der Kariesprophylaxe fällt deshalb nur durchschnittlich aus.

Ärgerlich sind die unserer Ansicht nach teilweise überzogenen Preise für Kinder- beziehungsweise Juniorenzahnpasten. Ärgerlich auch, wenn Konsumenten gepflanzt werden; etwa, wenn Anbieter mit Selbstverständlichkeiten werben. „Ohne Zucker“ steht auf der Dentalux Kariesschutz for Kids von Lidl. Zucker gehört in keine Zahnpasta. „Frei von“ Silikonen und Paraffinen schreibt Lavera. Auch diese Stoffe haben in Zahnpasten nichts zu suchen.



### Testergebnisse Kinder- und Juniorzahnpasten

bei gleicher Punktezahl Reihung alphabetisch

Abbildungsnummer	Marke	Bezeichnung	Inhalt in ml	Mittlerer Preis in €	Preis/100 ml in €	Testurteil Erreichte von 100 Prozentpunkten
<b>KINDER</b>						
1	dm/Dontodent	mildes Fluorid-Zahngel für Milchzähne mit Erdbeer-Geschmack, Kids bis 6 Jahre	100	0,85	0,85	sehr gut (82)
2	Elmex	Kinder-Zahnpasta bis 6 Jahre	75	3,40	4,53	sehr gut (82)
3	Müller/Sensident	Kids Zahncreme Himbeer-Geschmack	75	0,75	1,-	sehr gut (82)
4	Nenedent	Kinderzahncreme, homöopathieverträglich mit Fluorid	50	2,45	4,90	sehr gut (82)
5	Nenedent	Kinderzahncreme mit Fluorid	50	2,65	5,30	sehr gut (80)
6	Signal	Milchzahn-Gel Capt'n Sharky, 1–6 Jahre <sup>3)</sup>	50	1,45	2,90	sehr gut (80)
7	Signal	Milchzahn-Gel Lillifee, 1–6 Jahre <sup>3)</sup>	50	1,45	2,90	sehr gut (80)
8	Odol-med3	Milchzahn Zahnpasta Mild Mint, 0,5–5 Jahre	50	2,20	4,40	gut (78)
9	Lidl/Dentalux	Zahngel Kariesschutz für Kids Freche Orange, 0–6 Jahre <sup>4)</sup>	100	0,85	0,85	gut (76)
10	Putzi	Zahncreme für Kinder, Enthält wertvolles Calcium <sup>5)</sup>	50	1,25	2,50	gut (70)
11	Lavera Naturkosmetik	Basis Sensitiv Zahngel <sup>5)</sup>	75	2,95	3,93	nicht zufriedenstellend (10)
12	Weleda	Kinder Zahngel <sup>5)</sup>	50	4,60	9,20	nicht zufriedenstellend (10)
<b>JUNIOREN</b>						
13	Elmex	Junior Zahnpasta mit Aminfluorid, 6–12 Jahre	75	3,30	4,40	sehr gut (82)
14	dm/Dontodent	Zahncreme Junior mit Fluorid und mildem Minz-Geschmack, ab 6 Jahre	100	0,85	0,85	sehr gut (80)
15	Signal	Zahncreme Junior Beyblade Mild & Cool, ab 6 Jahre <sup>3)</sup>	75	1,79	2,39	sehr gut (80)
16	Signal	Zahncreme Junior Mia and Me Mild & Cool, ab 6 Jahre <sup>3)</sup>	75	1,79	2,39	sehr gut (80)
17	Odol-med3	Juniorzahn Zahnpasta Fresh Mint, 6+ Jahre	50	2,05	4,10	gut (76)
18	Thera med	Junior Fluorid Zahnpasta, Erdbeer Geschmack, ab 6 Jahre	75	2,45	3,27	gut (72)
19	Müller/Sensident	Junior Zahngel Apfel-Minz Geschmack, ab 6 Jahre	75	0,75	1,-	durchschnittlich (54)

<sup>1)</sup> parts per million (ppm) = Teile einer Million    <sup>2)</sup> enthält Xylitol, das den Kariesschutz der Fluorverbindung unterstützt    <sup>3)</sup> erhältlich bei Müller Drogeriemarkt  
<sup>4)</sup> hergestellt von Dental-Kosmetik    <sup>5)</sup> Naturkosmetik-Siegel: Natrue    <sup>6)</sup> führt zur Abwertung    <sup>7)</sup> unter anderem Aussagen wie „Klinisch getestet“  
<sup>8)</sup> z.B. durch Nahrungs- und Genussmittel



Achten Sie beim Kauf auf die KONSUMENT-Testplakette [www.konsument.at/testplakette](http://www.konsument.at/testplakette)

## So motivieren Sie Ihr Kind zum Putzen

**Ritual.** Putzen Sie regelmäßig zu bestimmten Zeiten oder Anlässen (unmittelbar vor dem Ins-Bett-Gehen, nach dem Essen, vor der Gute-Nacht-Geschichte). So schaffen Sie Gewohnheit. Lassen Sie sich nicht auf Diskussionen ein. Aber erklären Sie Ihrem Kind immer wieder, warum es seine Zähne putzen muss, und vor allem, wie es funktioniert.

**Zeit.** Nutzen Sie einen Timer. Er hilft als „unabhängige Instanz“ dabei, eine bestimmte Zeit einzuhalten.

**Vorbild.** Putzen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam. Die Kleinen lernen, indem sie nachahmen.

**Zahnbürste.** Wir raten dazu, von Anfang an eine elektrische Kinderzahnbürste zu verwenden. Damit lässt es sich für Kinder einfacher und gründlicher putzen. Die Gefahr,

dass es zu Putzschäden kommt, ist ebenfalls geringer.

**Kontrollieren.** Bis zum Alter von 9 bis 10 Jahren sollten Sie unbedingt nachputzen, bis Ihr Kind es wirklich gut allein kann. Sonst steigt das Kariesrisiko. Meist sind Kinder erst ab dem höheren Grundschulalter motorisch dazu in der Lage, sich eigenständig die Zähne zu putzen, ohne dass es zu Putzschäden kommt.

**Mitsprache.** Suchen Sie die Zahnpasta mit Ihrem Kind gemeinsam nach Verpackung, Farbe und Geschmack aus. Natürlich sollte es eine Zahncreme mit sehr guter Kariesprophylaxe sein. Auch über die Farbe der elektrischen Kinderzahnbürste können Sie Ihr Kind mitentscheiden lassen.

**Belohnen.** Psychologen raten, zeitlich überschaubare Anreize für das Kind zu schaffen. Zum Beispiel: Nach fünfmal Putzen ohne Murren gibt es zum nächsten Frühstück den Lieblingsssaft. Wichtig: nicht ständig belohnen.

**Unterhalten.** Im Internet sind beispielsweise auf der Videoplattform YouTube zahlreiche Zahnputzsongs zu finden. Auch passende Kinderbücher können sinnvoll sein.

**Gründlich.** Der Zahnputzerfolg sollte mit einem Färbemittel für Plaques überprüft werden. Lösungen sind dabei günstiger als Tabletten. Die Verwendung kann auch der Motivation förderlich sein, da die Kinder erkennen können, ob sie sorgfältig geputzt haben.

AUSGELOBTER WIRKUNGSBEREICH						UNTERSTÜTZENDER WIRKSTOFF DEKLARIERT						AUSGEWÄHLTE MERKMALE			KARIESPROPHYLAXE DURCH FLUORID	ENTFERNUNG VON VERFÄRBUNGEN <sup>(6)</sup>	VERPACKUNG	DEKLARATION UND WERBEAUSSAGEN	MIT ZINKZUSATZ
Karies	Plaque (Zahnbelag)	Zahnfleischschutz, -pflege	Zahnstein	Parodontitis	Mundgeruch	Karies	Plaque (Zahnbelag)	Zahnfleischschutz, -pflege	Zahnstein	Parodontitis	Mundgeruch	Fluoridgehalt (in ppm <sup>1)</sup> )	Art des Fluorids	Triclosan					
●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	480	NF	○	65%	0%	5%	30%	0%
●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	457	AF	○	++	entf.	+	+	nein
●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	484	NF	○	++	entf.	+	+	nein
●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	518	NMFP	○	++ <sup>2)</sup>	entf.	+	+	nein
●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	525	NMFP	○	++ <sup>2)</sup>	entf.	+	+	nein
●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	463	NF	○	++	entf.	+	+	nein
●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	463	NF	○	++	entf.	+	+	nein
●	○	●	●	○	○	●	○	○	○	○	○	476	NF	○	++	entf.	+	○	nein
●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	467	NF	○	++	entf.	+	○	nein
●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	505	NMFP	○	+	entf.	+	+	nein
●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	o.F.	entf.	○	-- <sup>6)</sup>	entf.	+	○	nein
●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	o.F.	entf.	○	-- <sup>6)</sup>	entf.	○	- <sup>7)</sup>	nein
												65%	10%	5%	20%	0%			
●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	1.380	AF	○	++	+	+	+	nein
●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	1.430	NF	○	++	○	+	+	nein
●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	1.440	NF	○	++	○	+	+	nein
●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	1.420	NF	○	++	○	+	+	nein
●	○	●	●	○	○	●	○	○	○	○	○	1.440	NF	○	++	○	+	○	nein
●	●	●	○	○	○	●	○	○	○	○	○	1.410	NF	○	++	○	-	○	nein
●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	969	NF	○	○	○	+	+	nein

**Zeichenerklärung:** ● = ja ○ = nein entf. = entfällt o.F. = ohne Fluorid

NF = Natriumfluorid, AF = Aminfluorid, NMFP = Natriummonofluorophosphat

**Beurteilungsnoten:** sehr gut (+ +), gut (+), durchschnittlich (○), weniger zufriedenstellend (-), nicht zufriedenstellend (- -)

**Prozentangaben** = Anteil am Endurteil **Preise:** Dezember 2015



## kompetent

**Zähneputzen.** Eltern sollten bei ihren Kindern ab dem ersten Milchzahn mit dem Zähneputzen beginnen. Es ist zwar wichtig, dass die Kinder auch möglichst früh lernen, selber zu putzen, bis zu einem Alter von 9 bis 10 Jahren sollte dies jedoch nie ohne Aufsicht der Eltern geschehen. Wichtig ist auch, dass die Eltern nachputzen.

**Zahnpasta.** Für Kinder bis 6 Jahre sollten ausschließlich Kinderzahnpasten verwendet werden, da diese einen geringeren Fluoridgehalt haben als Erwachsenenprodukte. Fluorid ist der derzeit einzige bekannte Wirkstoff, der eine Kariesprophylaxe gewährleistet. Die Zahnpasten sollten kein Zink enthalten.

**Geschmack.** Viele Anbieter von Kinder- und Juniorzahnpasten wählen süße und fruchtige Geschmacksrichtungen, aber auch mildere Minzenoten. Um die Motivation der Kinder zu erhöhen, ist es ratsam, dass sie sich selbst ihre Lieblingszahnpasta aussuchen können.

### Testkriterien

Die Testkriterien und die Anbieteradressen finden registrierte Abonnenten unter [www.konsument.at/kinderzahnpasten022016](http://www.konsument.at/kinderzahnpasten022016).

