

## Nachhaltige Mundhygiene

In der Vielfalt der Mundhygiene Produkte im Regal im Drogeriemarkt fällt aktuell die Fülle der Mundwässer bzw. der Mundspüllösungen auf. Von hellblau bis kirschrot reicht die Farbpalette, auch beim Preis gibt es enorme Unterschiede.

### Mundwasser und Mundspüllösungen

Bleibt in der Mundhygiene sind Mundwässer und fertige Mundspülungen als Ergänzung zum Zähneputzen. Der Unterschied der beiden Produktkategorien liegt in ihrer Konzentration.

Mundwässer sind als konzentrierte Lösungen erhältlich. Einige Tropfen davon mit Wasser vermischt sorgen für frischen Atem und sollen gegen Zahnfleischprobleme helfen. Gegen Karies ist die Gurgellösung dagegen zu wenig konzentriert.

Daneben gibt es gebrauchsfertig gemischte Mundspülungen. Diese wirken gegen Zahnbelag als eine Art „flüssige Zahnbürste“. Bei festsitzenden Zahnspangen können Mundspüllösungen die Reinigung unterstützen. Sie erreichen damit auch Stellen, die für die Zahnbürste nicht zugänglich sind.

Ob nun notwendig oder nicht, dazu gibt es unterschiedliche Meinungen. Am besten fragen Sie dazu immer noch den Profi – Ihren Zahnarzt.

### Weder Mundwasser noch Mundspülung schlucken

Nicht nur bei Kindern besteht die Gefahr, dass die Produkte verschluckt werden. Das ist in kleinen Mengen nicht schädlich.

Viele Mundwässer allerdings enthalten Alkohol oder aggressive Chemikalien. Daher sind Mundwasser und Mundspülungen für Kinder unter 6 Jahren nicht empfehlenswert.

### Inhaltsstoffe der Mundwasser beachten

Neben Alkohol finden sich Konservierungsmittel und oft auch PEG-Verbindungen darin. Die machen die Schleimhäute durchlässiger für Fremdstoffe. Das Tensid Natriumlaurylsulfat (als Schäumungsmittel) kann die Schleimhäute reizen.

Manche Konservierungsstoffe (z.B. Propylparaben) stehen in Verdacht wie ein Hormon zu wirken, Auch Antioxidantien finden sich unter den Inhaltsstoffen. Ein Beispiel dazu ist BHT (Butylhydroxytoluol) das nicht nur Oxidationsprozesse und damit den Abbau und Verderb von Inhaltsstoffen hemmt, sondern auch parfümierend wirkt. Allerdings ist es auch als Substanzen mit endokrin wirksamen (hormonähnlichen) Eigenschaften eingestuft.

### Mundhygiene Naturkosmetikprodukte schneiden gut ab

Bei zertifizierter Naturkosmetik sind bedenkliche Inhaltsstoffe ausgeschlossen. Achten Sie auf die entsprechenden Gütesiegel.

Auch bei Produkttests schneiden sie gut ab (z.B. Ökotest 5/2021). Verschiedene Apps geben hier rasch Auskunft über unerwünschte Inhaltsstoffe (z.B. Codecheck, ToxFox).

### Hohe Preisunterschiede bei Mundhygiene-Produkten

Konsumentenschutzorganisationen haben teilweise große Preisunterschiede der verschiedenen Produkte festgestellt. Diese hängen nicht notwendigerweise mit Qualitätsunterschieden zusammen. Ein teures Produkt ist somit nicht unbedingt besser als eine günstige Variante. Erkundigen Sie sich vor dem Kauf.

### Nachhaltiges Mundwasser selber machen

#### Rezept für selbst gemachtes Mundwasser:

Füllen Sie 300 ml abgekochtes Wasser, einen TL Natron, eine Prise Natursalz, einen EL Nelkenöl, 5 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl (für die orale Einnahme geeignet) in eine Flasche.

Kühl lagern und vor Gebrauch gut schütteln.

Haltbarkeit: 2-3 Wochen Bereiten Sie kleinere Mengen, diese dafür öfter frisch zu.

*Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“*

## Fazit Mundhygiene

Die beste Methode für gesunde Zähne und guten Atem ist nach wie vor **Zähneputzen** und bei Bedarf die Verwendung von **Zahnseide**. Ob als Zahnzwischenraumbürste oder klassische Zahnseide verwendet, ist eine individuelle Entscheidung. Lassen Sie sich dazu und auch zum richtigen Gebrauch von Ihrem Zahnarzt beraten.

**Ungewachste Zahnseide** fasert durch die Reibung auf, die Oberfläche vergrößert sich und der Reinigungseffekt ebenfalls.

Bei engen Zahnzwischenräumen gleitet dafür **gewachste Zahnseide** besser durch die Zähne.

## Wussten Sie, dass ...

... es für herkömmliche **Zahnseiden auch nachhaltige Alternative** gibt? Einige wenige Anbieter haben Zahnseide aus Naturseide beschichtet mit Bienenwachs oder (vegane) Produkte aus Maisstärke im Sortiment.

... **Mikroplastik** (PE als Schleifkörper) mittlerweile **aus Zahnpasta verschwunden** ist, dafür wurde **Titandioxid** (E171, als Farbpigment im Einsatz) in einer Neueinstufung der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) als nicht sicher bewertet. Sie finden Titandioxid auf der Inhaltsstoffliste bei Kosmetika unter der Bezeichnung „CI 77891“.

... **mehr Infos** zu nachhaltigen **Zahnbürsten** und **Zahnpasta** auf wir-leben-nachhaltig.at zu finden sind:

- [Zahnpasta](#)
- [Nachhaltige Zahnbürsten](#)
- [Zahnpflegerezepte zum Selbermachen](#)

## Links:

wir-leben-nachhaltig: [Nachhaltige Zahnbürste](#)

wir-leben-nachhaltig: [nachhaltige Kosmetik](#)

wild.wuchs.Natur: [Natur-Rezepte](#)

Öffentliches Gesundheitsportal Österreich: [Zahngesundheit](#)

Codecheck: [Mundwasser und Mundspülungen](#)

Ökotest: [Mundwasser Test 2021](#)

EFSA Sicherheitsbewertung: [Titandioxid](#)

App ToxFox: [Kosmetik-Produkt Check](#)

[Zurück zur Übersicht](#)