

Nachhaltige Zahnbürste

Elektrische Bürste und Handzahnbürste putzen gleich gut

Der Vorteil einer elektrischen Zahnbürste gegenüber der Handzahnbürste ist, dass Sie weniger auf die richtige Putztechnik achten müssen. Dadurch hat die elektrische Zahnbürste meistens eine bessere Reinigungsleistung.

Der Nachteil liegt in den höheren Anschaffungskosten und den höheren laufenden Kosten für die Aufsteckbürsten. Die Geräte werden entweder über einen Akku oder über Batterien betrieben. Batteriebetriebene Modelle sind zwar etwas billiger, dafür fällt mehr umweltschädigender Müll in Form von leeren Batterien an. Kaufen Sie elektrische Zahnbürsten, die mit einem Akku betrieben werden.

Generell belasten elektrische Zahnbürsten die Umwelt mehr, da es sich um ein Elektrogerät handelt, welches mehr Rohstoffe bei der Erzeugung benötigt. Sowohl Batterien als auch Akkus besitzen meist umweltschädliche Materialien und müssen speziell entsorgt werden.

Nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen

Nach dem Essen den Mund mit klarem Wasser spülen. Speisereste werden dadurch entfernt und die Vermehrung der Plaque bildenden Bakterien vermindert.

Die Ursache für Karies liegt in der Plaquebildung. Der bakterielle Zahnbelag entsteht vor allem durch den Zuckerabbau der Nahrung. Die entstehenden Säuren greifen den Zahnschmelz an und bilden Löcher. Darum ist es wichtig, Plaque durch Abbürsten zu entfernen. Ob Sie das mit einer elektrischen Zahnbürste oder einer Handzahnbürste machen, bleibt Ihnen überlassen. Beide entfernen den Belag gleich gut, es kommt auf die Zahnputztechnik an.

Sparen Sie kostbares Trinkwasser durch Abdrehen des Wasserhahns beim Zähneputzen. Füllen Sie ein kleines Trinkglas mit Wasser – das reicht vollkommen zum Ausspülen des Mundes.

Auf die richtige Zahnputztechnik achten

Bei Handzahnbürsten muss die richtige Technik angewendet werden - leicht rüttelnde Bewegung und immer von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zähne) und mit wenig Druck.

Mit einer elektrischen Zahnbürste müssen sie weniger auf die Putztechnik achten, denn der rotierende Bürstenkopf erledigt diese Bewegung für Sie.

Weder die elektrische Zahnbürste noch die Handzahnbürste ersetzt die gründliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide und Interdentalbürsten. Die elektrische Bürste ist auch nicht zeitsparender, denn eine gründliche Zahnpflege dauert 2-5 Minuten.

Zahnbürsten ohne Plastik

Zahnbürsten ohne Plastik macht schon aus gesundheitlichen Gründen Sinn, Stichwort Weichmacher oder PAKs (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe) im Plastik. Sie verursachen damit auch kein Mikroplastik.

Generell müssen Sie auch diese Zahnbürsten über den Restmüll entsorgen, da der Kompostierungsprozess zu lange für die kommunalen Kompostierungsanlagen dauert.

Entfernen Sie vor einer Kompostierung auf Eigengrund die Borsten bzw. den Borstenkopf und entsorgen Sie diesen im Restmüll. Denn die Borsten werden auch bei den nachhaltigen Produkten meist aus Nylon hergestellt.

Zahnbürsten und Borsten aus recyceltem Kunststoff sind nicht abbaubar, jedoch wird für die Herstellung kein zusätzliches Erdöl verarbeitet.

Alternativen bei Zahnbürsten-Griffen

Für die Handgriffe gibt es nachhaltige Alternativen zur herkömmlichen Kunststoffzahnbürste. Viele der angebotenen Zahnbürsten bestehen aus Bambus oder Buchenholz. Achten Sie beim Kauf auf das FAIR-TRADE und auf Nachhaltigkeitssiegel.

Bei Modellen mit Wechselkopf fällt deutlich weniger Müll an.

- **Bambus-Zahnbürsten:** Bambus ist von Natur aus antibakteriell und wächst schnell nach. Der Griff sollte aus einem Stück sein. Bei geklebten Bambusgriffen sollte auch der verwendete Kleber schadstoffarm und abbaubar sein.
- **Zahnbürsten aus Buchenholz:** Einige wenige Hersteller bieten Zahnbürsten aus heimischem Holz, meist Buche, an. Das hat den Vorteil eines kurzen Transportweges im Vergleich zu asiatischem Bambus. Hier auf das FSC oder PEFC Siegel achten.
- **Zahnbürsten aus Bio-Kunststoff oder Recycling-Kunststoff:** Im Handel gibt es Modelle aus PET oder PE auf Weizenstroh- oder Maisstärkebasis, sowie PLA aus Milchsäure. Die Eigenschaften sind ident mit herkömmlichem Plastik, kommen aber ohne Erdöl aus. Nicht alle diese Bio-Kunststoffe sind biologisch abbaubar.

Bei „Bio-Kunststoffen“ wo Reste aus der Holzverarbeitung in Kunststoff eingebettet werden, kommt es stark auf den verwendeten Kunststoff als Trägermaterial an. Bei Melamin-Bambus besteht zum Beispiel die Gefahr, dass sich Formaldehyd aus der Verbindung löst.

Alternativen bei Zahnbürsten-Borsten

Zahnbürsten-Griffe aus Bambus oder Holz sind schon weit verbreitet. Zahnbürsten mit kompostierbaren oder biologisch abbaubaren Borsten sind aber noch selten.

- Schweineborsten sind ein Naturprodukt und kompostierbar. Vor der Verarbeitung werden sie mehrmals abgekocht und sterilisiert. Holz-Zahnbürsten mit Schweineborsten sind die einzigen wirklich kompostierbaren und biologisch abbaubaren Zahnbürsten auf dem Markt. Allerdings stammen die verwendeten Schweineborsten meist aus China und haben daher einen weiten Transportweg hinter sich.

Zusätzlich sind Schweinehaare innen hohl und bietet Bakterien eine sehr große Oberfläche zur Vermehrung. Daher sollten Sie die Zahnbürste alle paar Tage mit kochendem Wasser desinfizieren.

- Nylon-4 ist ein Bioplastik, das sich innerhalb einiger Monate biologisch abbauen lässt. Wie alle Nylon-Sorten wird es aus Erdöl gewonnen. Es gibt aber kein Gütesiegel für Nylon-4. Bei den meisten Zahnbürsten wird konventionelles Nylon-6 verarbeitet. Achten Sie auf alle Fälle auf den Hinweis „BPA-frei“ bzw. „BPA-free“.
- Borsten aus Rizinusöl werden aus den Samen des Wunderbaums (Ricinus Communis) gewonnen. Das Rizinusöl besteht zu 80 bis 85 Prozent aus Rizinolsäure, welches als Ausgangsstoff zur Polyamid Produktion für die Borsten dient.
- Viskose, in diesem Fall meist Bambus-Viskose, ist eine sehr weiche Faser und für Borsten daher wenig geeignet. Viskose auf Cellulose-Basis, wird hauptsächlich zu Textilien verarbeitet. Es gibt derzeit auch noch keine Zertifizierung für Bambus-Viskose-Borsten.
- Es sind auch Borsten aus recyceltem PBT – spezielle Kunststoffverbindungen, recycelt aus den Kunststoffabfällen von Industrie und Handel auf dem Markt. Ziel ist, diese qualitativ hochwertigen Verbindungen dem Wirtschaftskreislauf wieder zuzuführen, um so einen teuren Neueinlauf der immer knapper werdenden Rohstoffe zu umgehen.