

Zahngesundheit

Tabts statt Paste

 Lisa Ewersbach

 Istock.com



Immer mehr Anbieter von Zahnputztabletten, auch Zahnputz-Tabts genannt, drängen auf den Markt. Die Tabletten werden als natürliche und nachhaltige Alternative zur herkömmlichen Zahnpasta angepriesen. Doch wie gut reinigen und schützen sie die Zähne?

Zahlreiche Hersteller werben heute für Alternativen zur herkömmlichen Zahnpasta in Tablettenform. Sie setzen bewusst auf Nachhaltigkeit und auf natürliche, vegane und biologisch abbaubare Inhaltsstoffe. Doch sind die Zahnputz-Tabletten auch zahnmedizinisch gesehen wirksam?

Zuerst kauen, dann putzen

Zahnputz-Tabletten unterscheiden sich in der Anwendung von Zahnpasten. Sie müssen zuerst mit den Zähnen zerteilt und im Mund mit Speichel aufgelöst werden. Erst dann bildet sich ein Schaum, der sich mit der Bürste auf Zähne und Zahnfleisch auftragen lässt. Dieser Vorgang nimmt – im Vergleich zum Zähneputzen mit herkömmlichen Zahnpasten – mehr Zeit in Anspruch. Zahnmedizinisch betrachtet ist unklar, wie sich die Inhaltsstoffe der Tabletten danach im Mund freisetzen, verteilen und letztlich wirken. Bei herkömmlicher Zahnpasta werden die Inhaltsstoffe in aufgelöster, gelartiger Form direkt mit der Zahnbürste aufgetragen.

Weniger Inhaltsstoffe, oft ohne Fluoride

Die Zahnputz-Tabs sind in Tablettenform gepresstes Pulver. Sie bestehen aus natürlichen Inhaltsstoffen wie Xylit oder Stevia (natürliche Süsstoffe), Kalziumkarbonat und Natriumbikarbonat (Backpulver). Auf die Beimischung von Wasser und weiteren Stoffe wird bewusst verzichtet. So enthalten die meisten Tabs nur rund die Hälfte der Inhaltsstoffe einer gewöhnlichen Zahnpasta. Oft enthalten sie auch kaum oder keine Fluoride. Fluoride sind jedoch für eine effektive Zahn- und Mundpflege unverzichtbar. Sie machen Zähne widerstandsfähiger gegen Säure, bauen angegriffenen Zahnschmelz wieder auf und hemmen das Wachstum von Plaque-Bakterien, den Auslösern von Karies.

Nachhaltig, aber teurer

Aus zahnmedizinischer Sicht überwiegen also die Vorteile der herkömmlichen Zahnpasta. Die tägliche Mund- und Zahnhygiene mit Zahnpasta belastet aber die Umwelt stärker. Verpackungen und Kunststofftuben der Zahnpasten sind aufwendig zu rezyklieren. Zahnputztabletten sind hier nachhaltiger und ökologischer. Allerdings: Ihre Nachhaltigkeit hat einen Preis. Gutachter der Stiftung Warentest errechneten, dass mehrere Tabs pro Putzgang nötig sind, damit die gleiche Wirksamkeit wie bei einer guten Fluoridzahnpasta erreicht werden kann. In der Endabrechnung sind Tabs ungefähr achtmal so teuer wie eine preiswerte Zahnpasta mit Fluorid.

© 2025 Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO