



[Archief Juni 2006 Natuurlijke tandpasta: geen gif in de mond](#)

Natuurlijke tandpasta: geen gif in de mond

In bijna alle gewone tandpasta's zit fluoride, meestal zo'n 1000-1500 deeltjes per miljoen (p.p.m.). Mondwaters bevatten gewoonlijk 230-900 p.p.m., terwijl fluorideproducten tegen tandbederf wel tot 9000 p.p.m. kunnen bevatten. Ondanks allerlei uitspraken van de overheid en van tandheelkundigen dat dat alleen maar gunstig is, zijn er honderden studies waarin fluoride in verband wordt gebracht met aangeboren afwijkingen, hersenbeschadiging, botkanker, ontkalking en - ironisch genoeg - tandbederf.

Gif

In feite is fluoride een giftige stof voor het lichaam. In een gemiddelde tube tandpasta zit genoeg fluoride om een klein kind te doden wanneer het de tandpasta zou opeten¹. Hoewel er in de VS tegenwoordig stickers op tandpasta worden geplakt die tegen fluoride waarschuwen, zitten die niet in Nederland op de tubes.

De meeste kleuters slikken onder het poetsen tandpasta in², wat alarmerend is omdat kinderen slechts een derde van alle fluoride die zij innemen ook weer uitscheiden (bij volwassenen is dat de helft). Behalve dat een overdaad aan fluoride tot fluorose leidt, waarbij er putjes en spikkeltjes op de tanden komen en het gebit verkleurt, kan zo'n overdosis ook blijvend de verstandelijke vermogens aantasten^{3,4}. Uit onderzoek bij ratten blijkt dat zij hyperactief werden na inname van fluoride, hoewel dit niet per se voor de mens hoeft te gelden⁵.

In het licht van al dit belastende bewijsmateriaal tegen fluoride is het niet verwonderlijk dat steeds meer ouders hun toevlucht nemen tot natuurlijke tandpasta's, zoals die van Weleda. 'Natuurlijk' betekent echter niet automatisch fluoridevrij. In sommige natuurlijke tandpasta's wordt nog steeds fluoride gebruikt (in de vorm van natriummonofluorofosfaat of natriumfluoride), hoewel er meestal wel een fluoridevrij alternatief is.

Gif in 'natuurlijk'

'Natuurlijk' is ook geen garantie dat er geen andere chemische stoffen in zitten die potentieel gevaarlijk zijn. De belangrijkste stoffen om voor op te passen zijn:

- natriumlaurylsulfaat (NLS), een schuim- en reinigingsmiddel dat ook wordt toegepast in schoonmaakmiddelen voor garagevloeren, ontvettingsmiddelen voor motoren en wasmiddelen voor auto's. Bij contact met de huid wordt de vetlaag aangetast, wat tot irritatie en beschadiging van de huid leidt. Vermijd NLS in tandpasta vooral bij bloedend tandvlees en wondjes in de mond⁶. En geef kinderen liever geen tandpasta met NLS.
- triclosan, een bacteriedodend middel dat soms wordt toegevoegd als tegenwicht tegen NLS⁷, maar de combinatie van deze twee veroorzaakt een nog sterkere irritatie⁸ Triclosan

wordt ook in verband gebracht met de toename van 'superbacteriën' die resistent zijn tegen antibiotica.

- propyleenglycol, dat de groei van bacteriën remt, is een bekend kankerverwekkend middel dat ook een giftige werking heeft op het zenuwstelsel. Het is een risicofactor voor sclerodermie, een autoimmuunstoornis die leidt tot een teveel aan collageen in de huid en andere organen⁹.
- kiezelzuur, een schuurmiddel dat zich onder het tandvlees kan ophopen en tot kleine ontstekingen kan leiden¹⁰.

Waarom niet zelf maken?

In gewone tandpasta's worden ook kunstmatige zoetstoffen, kleur- en smaakstoffen en conserveermiddelen verwerkt. Om er honderd procent zeker van te zijn dat u geen schadelijke stoffen binnenkrijgt, zou u dus kunnen proberen uw eigen tandpasta te maken. Meng daartoe een kopje zuiveringszout (een licht schuurmiddel en bacteriedodend) met een derde kopje zout, voeg daar drie theelepels glycerine aan toe (verkrijgbaar bij apotheek of drogist) en maak daar met water een dik papje van. Met een paar druppels pepermuntolie kunt u er een smaakje aan geven.

Joanna Evans

- 1J Publ Health Dent, 1997; 57: 150-158
- 2Pediatr Dent, 1997; 19: 99-103
- 3Fluoride 1995; 28: 189-192
- 4 Pediatr Dent, 2000; 22: 269-277
- 5Fluoride, 1996; 29: 57-58
- 6Compend Contin Educ Dent, 1997; 18: 1238-1240
- 7Scand J Dent Res, 1993; 101: 192-195
- 8Toxicol Lett, 1997; 91: 189-196
- 9J Rheumatol, 2004; 31: 2395-2401
- 10Dermatology, 2001; 203: 177-179

kader

Wat is er te krijgen?

Kindertandpasta

Weleda

www.weleda.nl €3,25 nee Bevat Calendula-extract, dat pijnverzachtend werkt; bevat ook kiezelzuur.

Tandpasta met miswak houtpoeder

Siwak F

<http://www.arabesques.net/> €2,75 ja Bevat Salvadora persica (miswak), waarvan is aangetoond dat het tandslag verwijdert (J Contemp Dent Pract, 2002; 3: 27-35).

Tea Tree Tandpasta

Thursday Plantation

<http://www.thursdayplantation.nl/> €4,95 nee Bevat tea tree olie, een bekend bacteriedodend middel en een goed alternatief voor Triclosan.

Forever Bright Toothgel

Forever Living Products

www.foreverliving.nl €9,50 nee Op basis van gestabiliseerde Aloë vera gel, bevat ook het natuurlijke antibioticum propolis.

Apeiron tandpasta

Apeiron

www.drivanderstelt.nl €5,99 nee Gebaseerd op ayurvedische principes, bevat het ontstekingsremmende Melia azadirachta.

De bovengenoemde tandpasta's bevatten geen kunstmatige zoet- en kleurstoffen of conserveermiddelen en zijn verkrijgbaar bij natuurwinkels of via het internet.

Tags

[fluoride](#), [NLS](#), [triclosan](#), [propyleenglycol](#), [kieselzuur](#), [Joanna Evans](#)