

Mundspülungen im Test: So schützen Sie Ihre Zähne vor Karies!

Stiftung Warentest untersucht Mundspülungen: Effektivität gegen Karies, Zahnfleischentzündungen und Recyclingfähigkeit bewertet.

Deutschland - Effektive Mundspülungen können einen bedeutenden Beitrag zur Zahngesundheit leisten. Laut einem aktuellen Test der Stiftung Warentest, der in der Ausgabe 3/2025 veröffentlicht wurde, sind Mundspülungen ein wichtiger Bestandteil der Zahnpflegeroutine und sie bieten wirksamen Schutz vor Karies und Zahnfleischentzündungen. Insbesondere Personen mit festsitzenden Zahnsparagangen wird die Anwendung empfohlen, um das Risiko von Zahnproblemen zu minimieren. Der Test umfasste 20 verschiedene Mundspülungen, darunter auch Produkte speziell für Kinder.

Das Ergebnis dieser Untersuchung zeigt, dass von den getesteten Mundspülungen fünf mit „gut“ und eines sogar mit „sehr gut“ bewertet wurde. Fast alle Produkte überzeugten durch einen ausreichenden Fluoridgehalt, der als wesentlicher Wirkstoff im Kampf gegen Karies gilt. Allerdings gab es auch negative Ausreißer: Ein Produkt, das Hydroxylapatit enthält, erhielt die Note „mangelhaft“, da dessen Wirksamkeit gegen Karies als nicht ausreichend wissenschaftlich belegt gilt.

Leistungsfähigkeit der Mundspülungen

Besonders bemerkenswert ist, dass nur 8 der 20 getesteten Mundspülungen einen zuverlässigen Schutz gegen Zahnbelag und Zahnfleischentzündungen bieten. Diese Produkte enthalten

ausreichende Mengen an Zink und antimikrobiell wirksamen Bestandteilen. Auch die Verpackung und die Recyclingfähigkeit wurden in die Bewertungen einbezogen; 14 der Produkte erhielten Punktabzüge wegen unzureichender Recyclingmöglichkeiten, während zwei Flaschen aus undurchsichtigem PET hergestellt wurden, was sie nicht recycelbar macht.

Testsieger wurde die „Total Care Zahn-Schutz“ Mundspülung von Listerine mit der Note 1,4. Sie bietet Schutz vor Karies, Zahnbelag und Zahnfleischentzündungen und ist zudem gut recycelbar, zu einem Preis von etwa 97 Cent pro 100 ml. Auf den zweiten Platz schafften es die Produkte „Super Clean Mundspülung Antibakteriell“ von Happybrush und „Antibakteriell Pflege & Schutz“ von Odol-med3, die mit Noten von 1,8 ebenfalls starke Leistungen erbrachten und preislich günstiger sind (59 bzw. 55 Cent pro 100 ml).

- **Testsieger:** Total Care Zahn-Schutz (Listerine) – Note: 1,4
- **Zweiter Platz:** Super Clean Mundspülung Antibakteriell (Happybrush) und Antibakteriell Pflege & Schutz (Odol-med3) – Note: 1,8

Für Kinderproduktionen zeigten sich jedoch eher enttäuschende Ergebnisse. Von den getesteten Kinder-Mundspülungen schnitt keine als besonders gut ab, sondern zwei erhielten lediglich die Note „befriedigend“ und eine sogar nur „ausreichend“. Diese Produkte konnten keinen gleichzeitigen guten Schutz vor Karies sowie Zahnbelag und Zahnfleischentzündungen bieten. Zudem wiesen zwei der Kinder-Mundspülungen mangelnde Recyclingfähigkeiten auf.

Bedeutung von Fluorid für die Zahngesundheit

Ein weiterer relevanter Faktor in der Bekämpfung von Karies in Deutschland ist die Verwendung von Fluorid. Aktuelle Studien

zeigen, dass die Karieslast in allen Altersgruppen über die letzten Jahrzehnte signifikant gesenkt werden konnte, hauptsächlich durch die regelmäßige Anwendung von Fluoridpräparaten, darunter fluoridhaltige Zahnpasten und Fluoridlacke. Diese Produkte fördern die Bildung einer Fluoridspeicherschicht, die Remineralisation der Zähne unterstützt und sogar Effekte auf die bakterielle Plaque hat. Der Hinweis zur Begrenzung der Zahnpastamenge ist besonders wichtig, um Schmelzfluorosen, vor allem bei Kleinkindern, zu vermeiden.

Der Rückgang der Kariesprävalenz ist insbesondere bei 12-jährigen Kindern evident: So sank sie in nur 25 Jahren von 87,6 % auf 17,7 %. Auch bei Erwachsenen und Senioren zeigt sich ein positiver Trend. Hierbei ist die richtige Anwendung von Fluoridpräparaten entscheidend, um auch bei älteren Menschen den Kariesrisiko entgegenzuwirken.

Fluorid muss Teil eines umfassenden kariespräventiven Gesamtkonzepts sein, das ebenfalls Mundhygiene und Ernährung umfasst. Durch die enge Verknüpfung von Mundpflegeprodukten und wissenschaftlichen Erkenntnissen über Fluoridtherapien wird klar, dass die richtige Anwendung und Auswahl der Mundspülungen und Zahnpasten für die langfristige Zahngesundheit unerlässlich ist. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie bei der **Süddeutschen** und **PMC**.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	• www.sueddeutsche.de • pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de