

Tandpasta

maakt tanden niet witter

Steeds meer tandpasta's beloven uw tanden niet alleen schoon maar ook witter te maken. Het eerste klopt: de tandpasta's in onze test verwijderden oppervlakkige vlekken. Maar witter? In de verste verte niet.

Ann Lievens – Ben van Gils

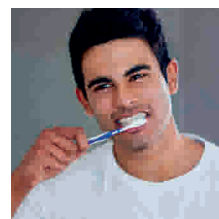


In de winkel hebt u misschien al voor deze verscheurende keuze gestaan: koopt u een normale tandpasta of een die beweert uw tanden witter te maken? De gewone tandpasta's zien er maar gewoontjes uit. Maar dan die whitening tandpasta's! Het begint al met de namen: Colgate Sensation White, Aquafresh Whitening Intense White, Oral-B 3D White Luxe Perfection ... En de absolute topper: Signal White Now Triple Power Gold. Hier lijken buitenaardse krachten aan het werk. Zou deze of gene tandpasta werkelijk uw verkleurende

tanden witter kunnen maken? U bent sceptisch, maar de verpakking roept u toe: "wittere tanden in 14 dagen", "1 tint witter in 1 week" en zelfs "wittere tanden in 5 dagen". Toch nog eens proberen? Bespaar u de moeite. Wij hebben 18 tandpasta's onderzocht die beweren dat ze onze tanden witter kunnen maken. Zonder uitzondering gingen ze zwaar onderuit in een test.

Verkleuring op drie niveaus

Om de mogelijkheden en beperkingen



Whitening tandpasta's doen hetzelfde als gewone tandpasta's, maar kosten meer.

van tandpasta te begrijpen, moet u enkele dingen weten over uw tanden.

Een tand bestaat voornamelijk uit tandbeen. Dat is een kalkachtige stof die de kleur van uw tanden bepaalt. Welke kleur uw tandbeen oorspronkelijk heeft, ligt vast in uw DNA. Maar in de loop der jaren wordt tandbeen onvermijdelijk donkerder, vooral door ouderdom of slijtage.

Bovendien kunnen zich vlekken vormen op het tandglazuur. Dat is een poreuze, doorzichtige substantie die het tandbeen bedekt. Vooral mensen die veel roken of vaak koffie, thee of rode wijn drinken, krijgen een donkerder glazuur doordat deze stoffen in de poriën dringen.

De verkleuring kan zich nog oppervlakkiger voordoen. Elke tand is namelijk omgeven door een speeksellaagje dat etensresten en bacteriën bevat. Als u niet vaak genoeg poetst, ontstaat hier tandplak en in een later stadium tandsteen. Ook dat kleurt de tanden donkerder. Onder invloed van de bacteriën wordt bovendien een zuur gevormd dat aan het glazuur vreet en in de loop der jaren doordringt tot het tandbeen. Dat zijn de gevreesde gaatjes (cariës).

Als u dit allemaal weet, begrijpt u ook waarom whitening tandpasta's zelden of nooit het gewenste effect bereiken. Tandpasta werkt alleen in op het glazuur, niet op het tandbeen dat de kleur aan uw tanden geeft.

Wat de ene tandpasta wél beter doet dan de andere, is het verwijderen van oppervlakkige aanslag. Wie een goed werkende tandpasta gebruikt, kan vermijden dat zijn tanden nog verder verkleuren door oppervlakkige vlekken. Maar daar hebt u geen whitening tandpasta voor nodig, zo bleek uit onze test.

Geen zichtbare verbetering

We onderzochten twintig courante tandpasta's (18 whitening en 2 gewone) op hun vermogen om tanden witter te maken en vlekken te verwijderen. Zeshonderd mensen tussen 18 en 65 jaar met niet-meer-zo-witte tanden namen deel aan de test. Rokers, niet-rokers,

koffiedrinkers, niet-koffiedrinkers: iedereen moest dertig dagen lang zijn tanden met een van de twintig pasta's poetsen. Een tandarts beoordeelde de kleur van de tanden voor en na op basis van een standaardschaal.

Het resultaat is duidelijk: 19 van de 20 tandpasta's slagen er niet in om zelfs bij een kleine minderheid de tanden witter te maken (zie onze tabel). Eén tandpasta, Fluocaril, kon bij een derde van de deelnemers een of twee tintjes verschil maken.

Tips voor gezonde tanden

Al koopt u de duurste tandpasta, hij haalt niets uit als u deze poetstips niet volgt.

Poets uw tanden elke dag twee of drie keer gedurende twee minuten.

Gebruik tandpasta met fluoride, in een hoeveelheid ter grootte van een erwt.

Reinig de spleten tussen de tanden minstens driemaal per week vóór het poetsen met een flosdraad, tandenstoker of borsteltje.

Vervang uw tandenborstel om de drie maanden. Elektrisch of manueel maakt weinig verschil, maar gebruik bij voorkeur een soft of medium borstel.

Ga naar de tandarts voor een controle, een of twee keer per jaar.

Eet zo min mogelijk suikergoed tussen de maaltijden.

Ook babytandjes moeten worden gepoetst.

Prent uw kinderen in dat ze hun gebit moeten verzorgen.

Deze test bevestigt het: alle tandpastaverpakkingen met kreten over whiteningeffecten zijn in het beste geval misleidend, in het slechtste leugenachtig. Whitening tandpasta's scoren niet eens beter dan de gewone producten.

En nog duurder ook

Deze resultaten zijn des te opmerkelijker omdat whitening tandpasta's veel duurder dan de gewone zijn. De meeste merken gaan zo maar even 20 à 25 % boven de prijs van een normale tandpasta. Maar er is dus geen enkele aanwijsbare reden voor dat prijsverschil. Behalve dat de fabrikanten de indruk willen wekken dat hun whitening tandpasta's een duur extraatje bevatten. Wel bleken sommige tandpasta's iets meer glans aan de tanden te geven. Vooral Fluocaril en de Carrefour-tandpasta krijgen hier een positieve beoordeling. Zeven tandpasta's scoren gemiddeld en meer dan de helft krijgt een onvoldoende. We vroegen ook aan de deelnemers zelf om de producten te beoordelen. Vonden ze dat hun tanden er na een maand poetsen witter uitzagen en meer glansden? Bijna alle tandpasta's krijgen slechts een matige score, twee komen er slecht uit. Ook het niet-geoefende oog ziet dus weinig verbetering. Over smaak en textuur waren ze in alle gevallen wel tevreden. Alleen Parodontax vonden ze niet lekker.

Te veel schuurmiddel

De meeste tandpasta's slagen er wel in om oppervlakkige vlekken te verwijderen. Hoe doen ze dat? Zowel gewone als whitening >

Een gewone tandpasta werkt prima. Check wel of er fluoride in zit.

> tandpasta bevat een schuurmiddel in de vorm van heel kleine korreltjes, die we met de tandenborstel over onze tanden schuren. Een goede tandpasta bevat genoeg schuurmiddel om vlekken te verwijderen, maar laat het glazuur intact.

Uit onze laboratoriumtest bleek echter dat het schuureffect bij 15 van de 20 producten te groot is. Daardoor slijt het glazuur sneller en zijn de tanden meer onderhevig aan het zuur dat zich in het speeksellaagje op de tanden vormt. In onze test eindigt Aquafresh bovenaan omdat het er goed in slaagt vlekken te verwijderen, terwijl het schuureffect aan de lage kant blijft. Wij vinden overigens dat de sterkte van het schuurmiddel verplicht op de verpakking moet worden vermeld.

We hebben ook nagekeken hoeveel fluoride er in de tandpasta's zit. Fluoride is een essentieel bestanddeel, want het versterkt het glazuur en beschermt de tanden dus beter tegen cariës. Gelukkig vonden we in 19 van de 20 tandpasta's de aanbevolen hoeveelheid fluoride (meestal wel minder dan de verpakking aangaf). Alleen Elgydium, het duurste product, heeft geen fluoride en belandt daarom helemaal onder aan onze tabel. Voor de rest bevat tandpasta vooral detergent (om schuim te maken), een vochtmiddel (om de tandpasta vloeibaar te houden) en de onvermijdelijke smaak-, kleur- en bewaarmiddelen. Vrijwel al die middelen zijn onschuldig, maar in zeldzame gevallen reageren mensen allergisch op een bepaalde stof. Ze schakelen dan beter over op een ander product.

WHITENING TANDPASTA

(*) Gewone tandpasta

	PRIJS	TESTRESULTATEN						EINDScore OP 100
		Prijs per 75 ml	Fluoride	Wittere tanden	Meer glans	Verwijderen van vlekken	Bepikt schuureffect	
AQUAFRESH Whitening intense white	2,29	★★★★★	★	★★★	★★★	★★★★★	★★★	64
COLGATE Max white expert white	5,16	★★★★★	★	★★	★★★★	★★★★★	★★★	59
PARODONTAX Whitening	4,43	★★★★★	★	★★★	★★★	★★★★	★★	57
ULTRADENT Pro5 natural white	1,19	★★★★★	★	★★★	★★★	★★★★	★★★	55
FLUOCARIL Whiteness actief wit	4,92	★★★★★	★★	★★★★	★★★★	★★	★★★	48
COLGATE Total whitening	2,11	★★★★★	★	★★	★★★★	★★	★★★	48
COLGATE Total original (*)	2,63	★★★★★	★	★★★	★★★★	★★	★★★	47
ELMEX Sensitive whitening	4,28	★★★★★	★	★★	★★★★	★★	★★★	46
COLGATE Sensation white	1,58	★★★★★	★	★★★	★★★★	★★	★★★	46
DENTALUX Complex 3 mint fresh (*)	0,55	★★★★★	★	★★	★★★★	★★	★★	46
SENSODYNE Gentle whitening	3,62	★★★★★	★	★	★★★★	★★	★★★	46
CARREFOUR White stralend wit	0,99	★★★★★	★	★★★★	★★★★	★	★★★	46
VADEMECUM Whitening & planten	3,11	★★★★★	★	★★	★★★★	★★	★★★	45
ORAL-B Complete extra white	1,81	★★★★★	★	★★	★★★★	★★	★★★	44
DENTALUX Complex 5 whitening plus	1,19	★★★★★	★	★★	★★★★	★★	★★★	44
SIGNAL White now triple power gold	3,54	★★★★★	★	★★	★★★★	★★	★★★	42
COLGATE Max white one	3,19	★★★★★	★	★★★	★★★★	★	★★★	42
SIGNAL White system	1,99	★★★★★	★	★★	★★★★	★	★★★	42
ORAL-B 3D White luxe perfection	4,90	★★★★★	★	★	★★★★	★	★★★	37
ELGYDIUM Witte tanden	5,28	★	★	★★★	★★★★	★★★	★★★	29

Oppassen met bleekmiddelen

Als u werkelijk wittere tanden wenst, hoeft u dus geen heil van tandpasta te verwachten. U kunt wel overwegen om uw tanden te laten bleken door uw tandarts. Daarbij wordt het dieper gelegen tandbeen witter gemaakt door een gel die via een plastic mondstuk of strip in contact komt met uw tanden. De gel dringt via de poriën in het glazuur binnen tot aan het tandbeen. Volgens een andere methode brengt de tandarts een gel aan op uw tanden, waarna hij er met een laserlamp op schijnt.

Deze gels bevatten waterstofperoxide, een agressieve stof die gevoeligheid, irritatie en zelfs schade in de mond kan veroorzaken. Peroxide maakt de tanden gevoeliger en brozer, waardoor ze sneller verkleuren dan voorheen. Er is ook nog weinig bekend over de langetermijneffecten van deze ingrepen. U kunt overigens ook een tandbleekmiddel bij de apotheek of via het internet kopen, maar wees voorzichtig. Vraag eerst uw tandarts om advies.

Hoe dan ook is het effect van al deze methodes niet permanent. Als u daarna weer lustig koffie drinkt, sigaretten rookt of ouder wordt, zullen uw tanden gewoon opnieuw verkleuren. 🍷