



## Verwunderung über US-Debatte



## Zähne als Problemzone



## Studiendesign als Krux?

**Zahnseide reinigt die Zahnzwischenräume, entfernt Plaque und beugt damit Karies und Zahnfleischerkrankungen vor - heißt es zumindest. Recherchen der US-Nachrichtenagentur AP haben nun allerdings ergeben, dass es kaum valide wissenschaftliche Beweise für die Wirksamkeit von Zahnseide gibt.**

Bei ihrer Untersuchung hat sich die AP die 25 relevantesten Studien zur Nutzung von Zahnseide der letzten Jahre angesehen. Die meisten von ihnen vergleichen die Ergebnisse von Zahnreinigung mit und ohne Zahnseide. Die AP kam schließlich zu einem vernichtenden Urteil: Die Beweise für die Wirksamkeit von Zahnseide seien „schwach, sehr unzuverlässig“, von „sehr niedriger“ Qualität und würden ein „mittleres bis großes Potenzial für Beeinflussung“ in sich tragen, zitiert die AP.

## Pro-Studien mangelhaft

„Die Mehrheit verfügbarer Studien scheitert daran, den Nutzen von Zahnseide bei der Entfernung von Plaque zu beweisen“, konstatierte etwa eine Studie aus dem vergangenen Jahr. Auch an den Untersuchungen, die einen positiven Effekt sehen wollen, ließ die AP kein gutes Haar.

Kritik gab es dabei an der Verwendung veralteter Methoden, zu wenigen Teilnehmern oder kurzen Studienzeiträumen. So habe beispielsweise eine Studie mit nur 25 Teilnehmern Zahnseide nach einer einzigen Anwendung einen positiven Effekt auf die Mundgesundheit attestiert. Auch die großen Zahnseideproduzenten wie Procter & Gamble und Johnson & Johnson können laut AP keine validen Ergebnisse liefern.

## **USA verräumten Empfehlung**

Zu allem Überfluss verräumte die US-Bundesregierung ihre seit 1979 aufrechte Empfehlung für Zahnseide heuer heimlich, still und leise aus den alle fünf Jahre herausgegebenen Ernährungsempfehlungen. Auf Anfrage der AP gestand die Regierung sogar ein, dass es keinen wissenschaftlichen Beweis für die Wirksamkeit von Zahnseidennutzung gebe. Bis dato habe man sich auf unzuverlässige Studien berufen.

Mehrere Zahnmediziner haben die schwache Datenlage bestätigt. „Um ehrlich zu sein, viele in der Community wissen seit Jahren, dass es nur spärliche Informationen zur Wirksamkeit gibt“, sagte etwa der Zahnmediziner Scott Tomar gegenüber dem Onlinemagazin Wired. Auch Wayne Aldredge, Präsident einer amerikanischen Parodontologievereinigung, bestätigte die schwache Datenlage, drängte aber zur weiteren Verwendung. Keine Zahnseide zu verwenden sei „ein Haus zu bauen und zwei Seiten nicht zu streichen“.

## **Nicht bewiesen, aber auch nicht widerlegt**

Tatsächlich könnte es sein, dass nicht der Effekt der Zahnseide an sich, sondern die Studiendesigns die Krux bei der Sache sind. Wie das Onlinemagazin Wired schreibt, ist der Nutzen von Zahnseide zwar nicht wirklich erwiesen, aber auch nicht widerlegt.

Laut Zahnmedizinern fehle vor allem eine großangelegte Langzeitfeldstudie, welche systematische Ergebnisse zur Reinigung von Zahnzwischenräumen liefert. Diese würde aber wohl nicht nur Millionen kosten, sondern wäre auch aufgrund mangelnder Kontrollmöglichkeit der Probanden schwierig durchzuführen.

## **Zahnärzte für Zahnseide**

Bis es derlei Daten gibt, dürfte ein Gros der Zahnärzte aber wohl bei der bestehenden Empfehlung für Zahnseide bleiben. Diese lautet: Einmal am Tag Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten verwenden, um schwer zugängliche Stellen und Kontaktstellen zu reinigen. Das soll Plaque, Essensreste und Bakterien entfernen, Karies vermeiden und Zahnbetterkrankungen vorbeugen. Auch das österreichische Gesundheitsministerium und der Oberste Sanitätsrat empfehlen das.

Allerdings ist der Griff zur Zahnseide noch lange keine Selbstverständlichkeit: Obwohl 60 Prozent der Österreicher von der Empfehlung für eine tägliche Zahnzwischenraumreinigung wissen, nutzen gerade einmal 18 Prozent der Menschen Zahnseide. 13 Prozent setzen auf Interdentalbürstchen oder Zahnseidesticks, wie eine vom Branchenverband Kosmetik transparent in Auftrag gegebene Erhebung ergab. Offen bleibt dabei, wie regelmäßig die Zahnpflegeprodukte tatsächlich verwendet werden.

## **Links:**

- [AP-Recherche](#)
- [Wired-Artikel](#)
- [Gesundheitsministerium](#)

Quelle: <http://orf.at/stories/2352400/2352401/>