

Kinderzahnpasta im Öko-Test: Viele überzeugen – nicht alle sind harmlos

geschrieben von Redakteur | Mai 28, 2025



13 von 31 Produkten erhalten Bestnote „Sehr gut“ – Fluorid bleibt der Goldstandard gegen Karies

Die Zeitschrift Öko-Test hat 31 Kinderzahnpasten unter die Lupe genommen. Das Ergebnis: 13 Produkte schnitten mit „sehr gut“ ab – eine erfreuliche Entwicklung für Eltern, die auf eine sichere Zahnpflege achten. Besonders positiv: Keines der getesteten Produkte enthielt mehr den umstrittenen Farbstoff Titandioxid.

Wissenschaftlich fundierter Schutz durch Fluorid

Alle empfehlenswerten Zahnpasten enthalten Fluorid – ein Inhaltsstoff, der nach aktuellem Forschungsstand den

wirksamsten Schutz vor Karies bietet.

„Zur Kariesprophylaxe gibt es derzeit keine gleichwertige Alternative zu Fluorid“, betont Prof. Dr. Ulrich Schiffner, Zahnarzt und Beiratsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnmedizin.

Einige Produkte mit zu geringer Fluoridkonzentration (nur 500 ppm) oder fehlenden Anwendungshinweisen wurden von Öko-Test abgewertet. Auch fluoridfreie Zahnpasta für Kinder über ein Jahr wird kritisch gesehen, sofern keine alternative Fluoridzufuhr erfolgt.

Risiken durch Cadmium und unklare Altersangaben

In einem Produkt wiesen die Prüflabore Cadmium nach – ein giftiges Schwermetall, das sich im Körper anreichern und langfristig Organe schädigen kann. Auch das Süßungsmittel Maltodextrin, das als kariesfördernd gilt, wurde in manchen Rezepturen kritisiert.

„Maltodextrin hat in Kinderzahnpasta aus unserer Sicht nichts zu suchen“, stellt die Öko-Test-Redaktion klar.

Zudem bemängelten die Tester zu große Tubenöffnungen bei fünf Produkten – das erschwere eine kindgerechte Dosierung.

Erfreulich: Titandioxid endgültig verschwunden

Der Weißmacher Titandioxid, der in Lebensmitteln verboten und als potenziell krebserregend gilt, war im letzten Test noch

vertreten – diesmal nicht mehr. Eine gute Nachricht, denn die Sicherheit bei Produkten, die möglicherweise verschluckt werden, steht an erster Stelle.

*„Dass Titandioxid endlich aus Kinderzahnpaste verschwunden ist, sehen wir als wichtigen Fortschritt“,
so die Einschätzung der Öko-Test-Redaktion.*

Elternratgeber: Richtig putzen ab dem ersten Zahn

Bereits mit dem ersten Milchzahn sollte zweimal täglich geputzt werden – zunächst mit einer reiskorngroßen Menge Zahnpaste, später mit einer erbsengroßen Portion. Wichtig sind außerdem die richtige Technik (KAI-Methode) und eine Putzdauer von zwei bis drei Minuten.

Quelle: Redaktion Öko-Test, Artikel [„Welche Kinderzahnpaste ist unbedenklich?“](#),