



NIET WEL DUURDER WITTER

Tandpasta die belooft je tanden witter te maken, lijkt de norm geworden. Elk merk heeft minimaal één 'whitening' variant.

Deze staat prominent in het schap bij de supermarkt en is meestal duurder dan normale tandpasta. Er is één probleem:

witter worden je tanden er niet van.





‘Slechte tandpasta bestaat bijna niet meer sinds er fluoride aan wordt toegevoegd’, schreven we in 2014, de laatste keer dat we (normale) tandpasta testten. Het advies was dan ook om niet te veel te betalen. Beste uit de Test én Beste Koop van toen, Dentalux complex 3 van Lidl, is nu als normale tandpasta meegetest en kost nog steeds €0,79 voor een tube, oftewel €0,06 per 10 ml. Deze keer testen we whitening tandpasta. Tandpasta die belooft je tanden witter te maken bestaat al lang, maar sinds een paar jaar zijn er ook heel exclusieve whitening tandpasta’s te koop. Ze zitten in luxe vormgegeven tubes en papieren doosjes en hebben namen als Prodent White now instant triple power gold, Colgate Max white one en Oral-B 3D White luxe perfection. Je betaalt al gauw ruim acht keer zo veel als voor tandpasta van Lidl.

‘DIRECT WITTER’

Ze beloven dan ook wat: ‘1 tint witter in 1 week’, ‘direct wittere tanden’, of ‘langdurig zichtbaar wittere tanden’. Een nadere inspectie van de verpakkingen tempert het enthousiasme al een beetje. Op de achterkant staat in kleine letters: ‘door oppervlakkige verkleuringen te verwijderen’. Met andere woorden: het whitening-effect is eigenlijk gewoon het verwijderen van vuil. Daar worden tanden niet echt witter van. Dat blijkt ook uit onze test. We lieten elk van de 12 whitening en

2 normale tandpasta’s een maand gebruiken door 30 proefpersonen. Voor en na elke ronde beoordeelde tandartsen de kleur van de tanden op basis van een standaard-schaal voor tandkleur (zie de balk rechtsonder). De resultaten logen er niet om. Reken even mee: 30 proefpersonen en 14 producten zijn in totaal 420 testers. Bij maar 26 van die 420 konden de tandartsen achteraf zeggen dat de tanden 1 of 2 tinten lichter waren.

Van die 26 positieve ervaringen waren er bovendien 14 ‘verdeeld’ over dezelfde 3 producten: Aquafresh Whitening intense white, Paradontax Whitening en Elmex Sensitive whitening. Bij de meeste tandpasta’s waren er geen of maar 1 of 2 proefpersonen (van de 30) bij wie de tanden iets witter waren geworden. Evenveel als bij de meegeteste normale tandpasta’s, waarbij telkens 1 proefpersoon iets wittere tanden kreeg.

We keken ook naar de helderheid van de tanden. Hier varieerde het effect: de ‘beste’ tandpasta’s op dit punt lieten bij 60% van de proefpersonen een verbetering zien, de slechtste maar bij 23%. Al met al vinden we het niet genoeg voor een positief oordeel. Een product hoeft niet bij iedereen te doen wat het claimt, maar wij vinden het wél redelijk om te eisen dat het bij meer dan de helft van de proefpersonen werkt. Vandaar dus de dikke onvoldoendes voor het onderdeel ‘witmaken’.

OPTISCHE WITMAKERS

Dus whitening tandpasta werkt niet? Het is nog niet het hele verhaal. White now van Prodent is iets specifiekier over de claim van ‘direct wittere tanden’: ‘Het direct witmakend effect is optisch en tijdelijk’. Dat effect slaat zeer waarschijnlijk op de toevoeging van het pigment phtaloblauw. Het idee is dat dit

In tandbleekmiddelen zit waterstofperoxide

Win goed advies in als je je tanden wilt bleken

GROVER GESCHUT

Er zijn ook allerlei tandbleekmiddelen verkrijgbaar. Die bleken met waterstofperoxide. Je koopt ze bij de drogist en apotheek. Ze mogen maximaal 0,1% waterstofperoxide bevatten. Dat is te laag voor een goede werking. Zwaardere middelen zijn alleen bedoeld voor gebruik door de tandarts. Wij raden aan altijd uitgebreid advies in te winnen bij een tandarts over dit soort producten en behandelingen.

WIT WITTER WITST

De Vitapan classical (A1-D4) schaal wordt gebruikt bij het beoordelen van de tint van de tanden voor en na 30 dagen gebruik van whitening tandpasta.



“Slechte tandpasta is er bijna niet, maar echt witmaken doen ze geen van alle”

pigment op je tanden blijft zitten, waardoor die witter en helderder lijken. Een beetje zoals bij optische witmakers voor de witte was. De blauwe kleurstof troffen we aan in vrijwel alle geteste whitening tandpasta's en zelfs in een van de normale. Slechts in vier tubes zat deze kleurstof niet. Maar het is duidelijk dat er in de exclusievere whitening tandpasta's veel meer van dit stofje zit. Die tandpasta's zijn een stuk blauwer, met als uitschieter Prodent's White now, die een diep donkerblauwe kleur heeft. Hoe lang het tijdelijke effect moet duren staat er niet bij, maar wij vonden geen enkel verband tussen de aanwezigheid van de blauwe kleurstof en de waargenomen witterheid of helderheid van de tanden na 30 dagen. Producten die duidelijk meer kleurstof bevatten, deden het niet beter. Producten die de kleurstof helemaal niet bevatten, scoorden juist bovengemiddeld. Bij deze test beoordeelden we niet per se direct na het poetsen of de tanden witter waren geworden. Bij een eerste indruk van Prodent White now in 2013 deden we dat wél, en daar vonden we ook al geen merkbaar witmakend effect bij 12 proefpersonen. Wij kunnen daarom niet anders concluderen dan dat whitening tandpasta je tanden niet witter maakt. En bij producten die niet doen wat ze beloven, past een laag rapportcijfer.

SCHUREN

Is er dan helemaal niets positiefs te zeggen over deze tandpasta's? Zoals we eerder stelden: slechte tandpasta bestaat bijna niet. Zolang er maar fluoride in zit: niet te veel en ook niet te weinig: tussen de 1000 en 1500 mg per kilo. Dat geldt voor deze tandpasta's allemaal, al was het soms ruim 20% minder dan de opgegeven hoeveelheid. Een ander kwaliteitsaspect is >>

WAT ZIT ER EIGENLIJK IN?

Whitening tandpasta's bevatten grotendeels dezelfde stofjes als gewone tandpasta's, met nog wat extra ingrediënten. Een overzicht:

(Hydrated) Silica

Zeg maar gewoon zand. Wel zuiver natuurlijk, maar toch, zand. Wordt toegevoegd om het gebit te schuren, en is daarmee een belangrijke 'witmaker'.

Titanium Dioxide

De meeste tandpasta is mooi wit, en dat komt door Titaniumdioxide. Zonder dit pigment zou tandpasta een bruinigrijzige smurrie zijn. Ook wel op de ingrediëntenlijst als C177891 of E171. Vaak zijn de korreltjes zo klein dat we ze nanodeeltjes noemen.

Phtaloblauw

Een blauw pigment, dat gebruikt wordt in verf, en niet is goedgekeurd als voedingskleurstof. Ook bekend als C174160. In veel whitening tandpasta's gebruikt als een soort optische witmaker: door dit pigment lijkt het alsof je tanden witter en helderder zijn na een poetsbeurt.

Triclosan

Een stofje dat veel werd toegepast in antibacteriële handzeep, maar ook in verband wordt gebracht met allerlei nadelige gezondheidseffecten. Colgate stopt het in sommige tandpasta's. Het is bewezen dat Triclosan goed kan zijn voor je tandvlees.

Sodium Laureth/Lauryl Sulfate

Oppervlakte-actieve stoffen, wat jargon is voor 'schuimmakers'. Het zit in veel schoonmaakmiddelen en cosmetica. Toegestaan als additief, maar ook omstreden vanwege vermeende nadelige gezondheidseffecten.

Fluoride

Fluoride (F-) is in lagere concentraties goed voor het tandglazuur. In te hoge concentraties worden je tanden en botten juist weer broos. Zit meestal in tandpasta als natriumfluoride. Elmex claimt een betere werking door het alternatieve aminfluoride. De betere werking daarvan is echter niet bewezen.

Sodium Bicarbonate

Ook wel bekend als zuiveringszout, en een ingrediënt van bakpoeder. Populair als huis-tuin-en-keukenmiddeltje voor van alles en nog wat, waaronder het gebruik als alternatief voor tandpasta. We troffen het aan als schuurmiddel in een paar tandpasta's, waaronder Paradontax.

Limonene

Limoneen zit in zo goed als alle schoonmaak- en persoonlijke verzorgingsproducten, van allesreinigers tot deodorant. En dus ook in vrijwel alle geteste tandpasta's. Het is een geur- en smaakstof afkomstig van citrusplanten. Het is echter ook een allergeen.



“Eigenlijk is het advies: koop gewoon normale, goedkope tandpasta”

UITBLINKER



AQUAFRESH WHITENING INTENSE WHITE

Testoordeel: 6,7

Richtprijs: €2,00

Een duidelijke uitblinker in de test. Maar verwacht ook bij deze tandpasta geen wonderen wat betreft het witmaken. Wij constateerden maar bij 6 van de 30 proefpersonen wittere tanden. Dat is wel een stuk beter dan bij de rest. Daarbij komt een goede verhouding tussen schoonmaken en schuren, en een niet al te hoge prijs.

Maar onze predi­caten Beste Koop en Beste uit de Test delen wij in deze test niet uit. Daarvoor zouden de tandpasta's toch echt moeten doen wat ze beloven: witmaken. Zie ook het commentaar van de hoofdredacteur hierover op pagina 4.



Waarom meer betalen voor iets wat helemaal niet werkt?

BART LUCASSEN, REDACTEUR-ONDERZOEKER: 'VOLGENDE KEER KOOP IK EEN ANDERE'

'Ik gebruik zelf al jaren Sensodyne Gentle whitening. Ik had ooit last van gevoelige tanden en heb het idee dat dit minder is geworden. Maar dat is natuurlijk alleen

mijn persoonlijke indruk. Over whitening dacht ik: baat het niet dan schaadt het niet. Daar denk ik na dit onderzoek ietsje anders over. Want de whitening tandpasta

is duurder dan de andere tubes Sensodyne. En waarom meer betalen voor iets wat helemaal niet werkt? Dus volgende keer koop ik een andere variant.'

schoonmaken versus schuren. Een tandpasta moet je tanden goed schoonmaken, maar mag niet te sterk schuren. Want dat is slecht voor het glazuur. Een maat voor de reinigende werking is de PCR of 'pellicle cleaning ratio'. De RDA of 'relative dentin abrasivity' zegt iets over de schurende werking. Een goede tandpasta heeft een hoge PCR en een lage RDA. Lastig, want het ligt voor de hand dat de waarden juist met elkaar oplopen. Want harder schuren betekent ook beter schoonmaken.

Aquafresh Whitening intense white schuurt het minst en heeft de beste verhouding tussen schoonmaken en schuren. Colgate Max white one maakt het best schoon, maar schuurt ook behoorlijk. Oral B 3D White luxe perfection schuurt het meest en zet daar wel goede, maar niet de beste schoonmaakprestaties tegenover.

Tot slot lieten we onze panelleden zelf de tandpasta's beoordelen. We vroegen onder andere hun mening over de textuur van de pasta, de smaak en de frisheid van de adem. Hieruit kwam eigenlijk maar één noemenswaardig en niet heel verrassend resultaat: de meesten vinden de beige kleur en

de ziltige smaak van Paradontax niet prettig.

ONTWIKKELINGEN

Uiteindelijk delen we maar drie voldoende uit in deze test; aan Aquafresh Whitening intense white, Paradontax Whitening en Ultra-Dent Pro5 natural white. Maar zelfs dit drietal krijgt een onvoldoende voor witmaken. Dus eigenlijk is het advies: koop gewoon normale, goedkope tandpasta.

In 2014 waren we nog mild over de prijsverschillen tussen tandpasta's. 'Zonder duurdere producten geen goedkope, en geen nieuwe ontwikkelingen', schreven we. De vraag is of we nog steeds zo mild moeten zijn. Want als innovatie een luxere verpakking en loze beloften inhoudt, hebben we liever gewoon goedkoop. <<

OP ONZE SITE

Deze test staat ook op consumentenbond.nl/whitening-tandpasta. Op zoek naar de beste elektrische tandenborstel? Zie consumentenbond.nl/elektrische-tandenborstel

2,8

is de hoogste score die wordt behaald voor witmaken

Slechts 3 tandpasta's krijgen een voldoende als Testoordeel



€4

kost de duurste uit de test. Hij krijgt toch slechts een 4,3

We hebben 2 'normale' tandpasta's meegetest, ter vergelijking

Test Whitening tandpasta

MERK & TYPE	RICHPRIJS	INHOUD (ML)	TESTOORDEEL	SCHUREN	SCHOONMAKEN	WITMAKEN	GEBRUIK	ETIKET
Weging voor Testoordeel				30%	20%	20%	15%	10%
1 Aquafresh Whitening intense white	€2,00	75	6,7	8,9	6,2	2,8	6,3	8,4
2 Parodontax Whitening	€3,75	75	6,1	8,1	6,0	2,5	4,4	7,9
3 UltraDent (Kruidvat) Pro5 natural white	€1,25	75	5,9	7,3	5,8	2,4	5,4	7,5
4 Colgate Total original (normale tandpasta)	€2,55	75	5,2	4,1	6,8	2,3	6,5	6,6
5 Dentalux (Lidl) Complex 3 Mint fresh (normale tandpasta)	€0,80	125	5,1	4,5	7,2	1,6	5,7	6,5
6 Colgate Sensation white	€1,70	75	5,1	4,1	6,8	2,5	6,3	5,8
7 Elmex Sensitive whitening	€2,45	75	5,1	4,1	7,5	1,6	6,2	6,2
8 Sensodyne Gentle whitening	€3,35	75	5,1	3,8	7,1	1,4	6,4	7,9
9 Oral-B Complete extra white	€2,50	75	5,0	3,9	6,5	1,9	6,7	6,1
10 Dentalux (Lidl) Complex 5 whitening plus	€0,80	125	4,9	3,4	6,9	1,8	6,3	6,6
11 Prodent White now gold triple power	€3,35	75	4,8	3,1	7,0	1,8	6,6	6,0
12 Prodent White system	€1,75	75	4,7	2,1	7,8	1,8	6,0	7,3
13 Colgate Max white one	€3,50	75	4,7	2,0	8,2	2,2	6,2	6,2
14 Oral-B 3D white luxe perfection	€4,00	75	4,3	1,1	7,9	1,2	6,6	6,7



■ 7,5 en hoger ■ 5,4 en lager • Prijzen van november 2016 * Dentalux Complex 3 mint fresh en Colgate total original zijn normale tandpasta's, die ter vergelijking zijn meegetest. Het Testoordeel dat ze krijgen is als whitening tandpasta. In onze test uit 2014 van normale tandpasta's was Dentalux Complex 3 mint fresh Beste uit de Test en Beste Koop * In het Testoordeel weegt fluoride voor 5% mee. Alle tandpasta's haalden hiervoor de maximale score

• UltraDent Pro5 natural white verdwijnt uit het assortiment