

HOVEDBUDSKAP

- Naturtannkremer fremstilles i størst mulig grad av naturlig avledede ingredienser og inneholder vanligvis ikke syntetiske smaksstoffer, dufter, søtstoffer, fargestoffer eller konserveringsmidler.
- Naturtannkremer tilsettes ekstrakter fra urter og andre planter, essensielle oljer og andre naturlige ingredienser, som ikke finnes i konvensjonelle fluoridtannkremer.
- De fleste naturtannkremer er fluoridfrie eller inneholder lavere fluoridkonsentrasjoner enn anbefalt for både barn og voksne.
- Noen fluoridfrie og fluoridholdige naturtannkremer er tilsatt fermenterbare sukkerarter i form av honning eller andre sukkerkilder.
- De fleste fluoridholdige naturtannkremer gir en usikker eller svakere beskyttelse mot kariesutvikling enn konvensjonelle fluoridtannkremer.

FORFATTER

Elin Giertsen, professor emerita, dr. odont. Institutt for klinisk odontologi, Avdeling for kariologi og gerodontologi, Det odontologiske fakultet, Universitetet i Oslo

Korresponderende forfatter: Elin Giertsen, Postboks 1109, Blindern, 0317 Oslo.
E-postadresse: elin.giertsen@odont.uio.no

Akseptert for publisering 13.05.2025. Artikkelen er fagfellevurdert.

Artikkelen siteres som:
Giertsen E. Naturtannkrem: En kritisk vurdering. Nor Tannlegeforen Tid. 2025; 135: 566-70. DOI:10.56373/6836e69f2afa2

MeSH: Toothpastes; Plant Extracts; Phytotherapy; Honey

Naturtannkrem: En kritisk vurdering

Elin Giertsen

Naturtannkremer fremstilles i størst mulig grad av naturlig avledede ingredienser. De inneholder vanligvis ikke syntetiske smaksstoffer, dufter, søtstoffer, fargestoffer eller konserveringsmidler. Naturtannkremer tilsettes derimot mange urter og andre planteekstrakter, essensielle oljer og andre naturlige ingredienser, som ikke finnes i konvensjonelle fluoridtannkremer. Flere av disse tilsetningsstoffene kan være ukjente både for forbrukere og tannhelsepersonell. Produktomtaler reklamerer ofte for at naturlige tilsetningsstoffer i naturtannkremer kan fremme munnhelsen. Imidlertid er de fleste naturtannkremer fluoridfrie eller inneholder fluorid i lavere konsentrasjoner enn anbefalt for både barn og voksne. Det er viktig å være oppmerksom på at noen naturtannkremer er tilsatt honning eller andre sukkerkilder, som er kariesfremmende, da disse sukkerartene omdannes av plakkbakterier til organiske syrer. Naturtannkremer er lite omtalt i Norge, og det finnes ingen oversikt over bruken blant befolkningen. For tannhelsepersonell er det vesentlig å kjenne til innholdet i naturtannkremer og hvilke helsemessige konsekvenser deres bruk kan medføre, slik at de kan gi god veiledning til pasienter. Artikkelen gir en oversikt over naturlige ingredienser i naturtannkrem og evaluerer hvorvidt disse kan bidra til å fremme munnhelsen. Avslutningsvis diskuteres de skadelige følgene bruken av naturtannkrem kan ha for tannhelsen, samt hvilke kariesforebyggende tiltak som kan iverksettes for å forhindre disse følgene.

Naturtannkremer, også kjent som naturlige tannkremer, fremstilles i størst mulig grad av naturlig avledede ingredienser (1). Det finnes ikke en enhetlig definisjon av begrepet «naturtannkrem», men disse tannkremene inneholder vanligvis ikke syntetiske smaksstoffer, dufter,

søtstoffer, fargestoffer eller konserveringsmidler (1). De inneholder derimot ekstrakter fra urter og andre planter, essensielle oljer, naturlige oljer og andre naturlige tilsetningsstoffer, som ikke finnes i konvensjonelle fluoridtannkremer (1–4). I litteraturen omtales naturtannkremer også som urtebaserte, plantebaserte eller organiske tannkremer (1–3).

I løpet av de siste par tiårene har det vært en økende interesse for naturlige tilsetningsstoffer i tannkremer og andre munnpleiemidler (1–3). I perioden 2013–2015 økte antallet registrerte randomiserte kliniske studier av munnpleiemidler med urter og andre naturlige ingredienser med 143 % på verdensbasis (2). Dette tyder på økt interesse både fra akademisk hold og industrien (2). I de fleste studiene utført mellom 2000 og 2015 ble munnskyllevæsker undersøkt (47,5 %), mens andelen studier av tannkremer, orale plastre og orale geler utgjorde henholdsvis 7,3 %, 7,3 % og 6,0 % (2). Effektene av disse munnpleiemidlene ble hyppigst undersøkt på oral mukositt, gingivitt, kronisk periodontitt, plakkdannelse og karies (2).

Parallelt med den økende forskningsinteressen har markedet for naturtannkremer utviklet seg. Det spekuleres i om økt bruk av internett og sosiale medier, som blogger og nettsteder hvor forbrukere kan skrive og lese produktanmeldelser, har bidratt til denne utviklingen (1, 3). Disse digitale plattformene gir brukere tilgang til informasjon fra andre kilder enn helsepersonell og offentlige myndigheter (1, 3). Her markedsføres urtebaserte og plantebaserte produkter som miljøvennlige og lite toksiske (1, 3).

Produktomtaler for naturtannkremer reklamerer ofte for at naturlige tilsetningsstoffer kan gi helsemessige fordeler. Imidlertid er de fleste naturtannkremer enten fluoridfrie eller inneholder lavere konsentrasjoner av fluorid enn de anbefalte nivåene for både barn og voksne.

Naturtannkremer inneholder i dag mange naturlige tilsetningsstoffer som kan være ukjente for både forbrukere og tannhelsepersonell. Det finnes et bredt utvalg av naturtannkremer på markedet. Disse er tilgjengelige i helsekostbutikker, apotek, spesialforretninger som fører økologiske og veganske produkter samt online. En norsk tannkremprodusent har også fått interesse for naturtannkrem og har lansert veganske tannkremer med naturlige tilsetningsstoffer. Prisen for naturtannkremer er ofte høyere enn for konvensjonelle fluoridtannkremer (3).

Naturtannkrem har så langt fått lite oppmerksomhet i Norge, og det finnes ingen data om hvor utbredt bruken er blant befolkningen. Det er viktig at tannhelsepersonell kjenner til innholdet i slike produkter og hvilke konsekvenser deres bruk kan få for tannhelsen. Slik kunnskap er essensiell for å kunne gi god veiledning til pasienter som velger å benytte naturtannkrem i sin daglige rutine.

Hensikten med denne artikkelen er å informere om hvilke naturlige ingredienser som tilsettes naturtannkrem og belyse hvorvidt

disse kan bidra til å fremme munnhelsen. Avslutningsvis diskuteres de skadelige følgene bruken av naturtannkrem kan ha for tannhelsen, samt hvilke kariesforebyggende tiltak som kan iverksettes for å forhindre disse følgene.

Naturlige tilsetningsstoffer i naturtannkremer

Når man leser ingredienslistene for naturtannkremer, oppdager man at de inneholder flere av de samme tilsetningsstoffene som konvensjonelle fluoridtannkremer (5). Disse stoffene gir naturtannkremer ønsket slipeevne, konsistens og skumeffekt (5). I tillegg inneholder naturtannkremer mange planteekstrakter, essensielle oljer og andre naturlige ingredienser, som ikke finnes i konvensjonelle fluoridtannkremer. Basert på naturlige tilsetningsstoffer beskrevet i litteraturen (1, 4, 6–9) og en gjennomgang av ingredienslistene for produkter på markedet, nevnes her noen ekstrakter fra urter og andre planter, essensielle oljer og andre naturlige ingredienser, som ofte finnes i naturtannkremer.

Naturtannkremer tilsettes ekstrakter fra urter som basilikum, djevelklo, fennikel, ginseng, gotu kola, grønnynte, hagetimian, kryptimian, lakris, ratanhia, ringblomst, rød solhatt, salvie, tepperot, tysk kamille og åkermynnte. De tilsettes også ekstrakter fra andre planter som Aloe vera, bitterappelsin, blåbær, chilipepper, eukalyptus, granateple, hengebjørk, hestekastanje, islandslav, magnolia, myrra, neem, søt paprika, grønnté og oolong té. Urter og andre planter beskrives hver for seg selv om kategoriene kan overlappe. Planteekstrakter og essensielle oljer kan utvinnes fra ulike deler av planter som bark, blader, blomster, frukter, harpiks, kvister, røtter og stilker (10).

Naturtannkremer tilsettes essensielle oljer fra anis, eukalyptus, fennikel, grønnynte, hagetimian, kryptimian, lavendel, manuka, nellik, peppermynte, rosmarin, salvie, tetre (engelsk: tea tree), tysk kamille og åkermynnte. Essensielle oljer fra eukalyptus, grønnynte, peppermynte og åkermynnte brukes også som smaksstoffer i konvensjonelle fluoridtannkremer (5).

Andre naturlige ingredienser i naturtannkremer inkluderer allantoin, aloe vera-gel, chitosan, jojobaolje, kokosolje, limonen, linalool, manukahonning, mentol, neemolje, pantoten (provitamin B5), propolis, sheasmør, slåpetornsaff og ubikinon (koenzym Q10). Limonen, linalool og mentol brukes også som smaksstoffer i konvensjonelle fluoridtannkremer (5).

Fremmer naturlige tilsetningsstoffer i naturtannkrem munnhelsen?

Bruken av naturlige produkter i munnpleiemidler er ikke et nytt fenomen (1, 2). Urter og andre planter har blitt anvendt siden oldtiden innenfor urtemedisin og folkemedisin for å lindre smerter og helbrede ulike lidelser (1, 2). Bevisgrunnlaget for å behandle både

generelle og orale tilstander med disse midlene er imidlertid ofte begrenset eller mangelfullt, siden de fleste plantebaserte produktene ikke har blitt undersøkt etter de høyeste vitenskapelige standardene (1, 2).

Innenfor skolemedisinen inneholder et legemiddel ofte kun ett virksomt stoff i en definert mengde. Et plantebasert produkt inneholder derimot ett eller flere ekstrakter fra planter, og ett planteekstrakt kan inneholde mange ulike stoffer (8, 9). En betydelig utfordring ved studier av effekt og sikkerhet av plantebaserte produkter er den store variasjonen i mengden innholdsstoffer og produktenes kvalitet (1, 2, 8, 9, 11). En rekke faktorer kan påvirke hvilke stoffer og stoffmengder et plantebasert produkt inneholder: plantens vekstvilkår (inkludert geografisk beliggenhet og jordsmonn), innhøstningstidspunkt, hvordan råmaterialet behandles (for eksempel ekstraksjonsmiddel og ekstraksjonsmetode, tørking, temperatur og oppbevaring) og hvordan de ferdige produktene lagres (8, 9).

Ekstrakter fra urter og andre planter, essensielle oljer og andre naturlige tilsetningsstoffer i naturtannkremer inneholder mange bioaktive komponenter som kan ha antibakterielle, antifungale, antivirale, antiinflammatoriske, antioksidative, immunmodulerende og smertestillende effekter (1, 2, 4, 8–10). Laleman og Teughels (1) gjennomgikk i en oversiktsartikkel kliniske studier som hadde undersøkt effektene av forskjellige naturlige tilsetningsstoffer i munnskyllevæsker og tannkremer. Hensikten med denne gjennomgangen var å gi en oversikt over disse stoffene som ble beskrevet i randomiserte kliniske studier publisert i de siste årene, og som vurderte deres nytteverdi for enten å opprettholde eller oppnå periodontal helse. Effektene av Aloe vera, arabisk akasie, brasiliansk peppertre, cashew, granateple, grønn te, gurkemeie, haritaki, hellig basilikum, kamille, magnolia, neem, pitanga (en type kirsebær), propolis, ringblomst, sitrongress og produkter sammensatt av flere ingredienser ble undersøkt i disse studiene (1).

Laleman og Teughels (1) fant at mange forskjellige naturlige tilsetningsstoffer i både munnskyllevæsker og tannkremer reduserte plakkdannelse og gingivittutvikling. Forfatterne konkluderte likevel at de ikke kunne trekke sikre konklusjoner basert på disse funnene, hovedsakelig fordi studiedesignene var for svake. De kunne heller ikke sammenligne resultatene fra ulike studier. Dette skyldtes at stoffene som ble undersøkt hadde svært varierende sammensetning. De fleste studiene undersøkte effektene av de naturlige tilsetningene i munnskyllevæsker. Det var gjennomført få studier av effektene av naturlige tilsetningsstoffer i tannkremer med hensyn til plakkdannelse og utvikling av gingivitt (1).

Cheng og medarbeidere (11) oppsummerte i en oversiktsartikkel resultatene av studier som hadde undersøkt effektene av forskjellige naturlige stoffer på forebyggelse av karies. Effektene av

druer, grønn te, kaffe, kakao, magnoliabark, oolong te, propolis, hesperidin (en flavonoid som finnes i sitrusfrukter) og *Galla chinensis* (et stoff brukt i tradisjonell kinesisk medisin) ble undersøkt i disse studiene (11).

Cheng og medarbeidere (11) fant at mange forskjellige naturlige stoffer hemmet vekst og metabolisme av kariogene bakterier, dentale biofilmer in vitro og plakkdannelse hos forsøksdyr. In vitro studier og dyrestudier viste at flere naturlige stoffer også reduserte kariesutvikling. De aktive bestanddelene i stoffene var for det meste polyfenoler. De antibakterielle og karieshemmende effektene av de polyfenolrike forbindelsene var imidlertid ofte svakere enn effektene av henholdsvis klorheksidin og fluorid. Forfatterne påpekte også at selv om de naturlige stoffene inneholdt mange effektive polyfenolforbindelser og noen andre komponenter, var virkningsmekanismene for deres antibakterielle og karieshemmende effekter som oftest uklare. De aller fleste studiene ble utført in vitro ved bruk av ulike modellsystemer eller på forsøksdyr, og det fantes få humane studier på dette området. Cheng og medarbeidere fant ingen kliniske studier som hadde undersøkt effektene av naturlige tilsetningsstoffer i tannkrem (11).

Det er enighet om at det er en lang vei å gå for, om mulig, å kunne nyttiggjøre naturlige produkter i tannkrem til å behandle ulike tilstander i munnhulen og forebygge og/eller behandle sykdommene periodontitt og karies (1, 2, 11). Selv om interessen for plantebaserte munnpleiemidler har økt, har det ikke blitt identifisert noen naturlige stoffer som anses lovende for mer omfattende fremtidige studier (1, 2, 11). Dette skyldes flere faktorer, blant annet mangelen på kunnskap om den kjemiske sammensetningen av de undersøkte stoffene samt svakheter i designet på både in vitro og kliniske studier (1, 2, 11).

Foreløpig er det ikke vitenskapelig dokumentert at naturlige tilsetningsstoffer i naturtannkrem fremmer munnhelsen (1, 2). Både planteekstrakter og essensielle oljer tilfører tannkrem smak og lukt, og disse stoffene må regnes som ikke-terapeutiske ingredienser (6, 7).

Noen naturtannkremer inneholder honning eller andre sukkerkilder

Honning er blitt brukt som medisin innen folkemedisin i tusenvis av år (4). Honning har en rekke bioaktive egenskaper, inkludert antibakterielle, antifungale, antivirale, antiinflammatoriske og immunmodulerende effekter (4).

Honning er en mett sukkerløsning som består av 82 % karbohydrater; 38 % av disse er fruktose (fruktsukker), 31 % er glukose (druesukker) og 13 % er andre sukkerarter (4), inkludert små mengder sukrose (bordsukker). I tillegg til sukker inneholder honning vann, proteiner, organiske syrer, forskjellige mineraler, ami-

nosyrer, fenoler, fenolsyrer, flavonoider, alfa-tokoferol (vitamin E), askorbinsyre (vitamin C), karotenoider og spesifikke enzymer (4). Flere av disse komponentene er bioaktive, og honningens påståtte helsefordeler tilskrives disse stoffene (4). Den vitenskapelige dokumentasjonen for mange av de påståtte helsefordelene av honning er imidlertid mangelfull (4).

Manukahonning er en spesiell type honning fra New Zealand, kjent for sin kraftige antibakterielle effekt, som hovedsakelig skyldes et høyt innhold av den organiske forbindelsen metylglyoksal (MGO). Noen fluoridfrie og fluoridholdige naturtannkremer er tilsatt manukahonning. I produktinformasjonen for noen av disse tannkremene står det: «Det er bevist at Manuka honning beskytter mot hull i tennene». Imidlertid fremmer honning karies på grunn av sitt karbohydratinnhold (12). Dyrestudier på rotter har vist at en 10 % honningsløsning er like kariogen som en 10 % sukroseløsning (12).

Andre naturtannkremer kan være tilsatt glukose, laktose (melkesukker) eller fruktjuice, som inneholder fruktose, glukose og sukrose. Det er urovekkende at naturtannkremer kan inneholde tilsetningsstoffer med fermenterbare sukkerarter, ettersom de er kariesfremmende.

Fluoridinnhold i naturtannkremer

Fluoridinnholdet i naturtannkremer varierer betydelig. Mens de fleste naturtannkremer enten er fluoridfrie eller inneholder lavere konsentrasjoner av fluorid enn det som er anbefalt, finnes det også naturtannkremer som inneholder den anbefalte mengden fluorid på 1450 ppm F-. Ved grundige søk på internett ble det ikke funnet naturtannkremer for barn med den anbefalte mengden fluorid på 1000 ppm F-. En svakhet ved de fleste fluoridholdige naturtannkremer er at de mangler omfattende, langvarige kliniske studier som dokumenterer deres karieshemmende effekt, i motsetning til konvensjonelle fluoridtannkremer (7, 13, 14).

Avsluttende bemerkninger

Det finnes ingen oversikt over hvor mange som bruker naturtannkrem i Norge. En av landets store nettbutikker innen helsekost opplyste at nettbutikkssalget av naturtannkremer økte med 18 % fra 2023 til 2024. I Storbritannia har det vært en tydelig trend mot økende salgstall for fluoridfrie tannkremer (3). En tverrsnittssøkelse fra 2019 viste at 60 % av tannkremene solgt i Storbritannia inneholdt anbefalte mengder fluorid, mens 31 % var fluoridfrie. Til sammenligning var andelen fluoridfrie tannkremer 10 % i 2014.

Antallet produkter på markedet steg betydelig i løpet av denne femårsperioden. I 2014 ble fluoridinnholdet i 142 forskjellige tannkremer registrert, mens fluoridinnholdet i 482 ulike tannkremer ble registrert i 2019. Det antas at økt bruk av naturtannkremer har bidratt til det økte salget av fluoridfrie tannkremer, men det er usikkert i hvilken grad naturtannkremer har bidratt (3).

Fra et helsemessig synspunkt er mangelen på fluorid og lave fluoridkonsentrasjoner bekymringsfulle ved naturtannkremer. Helsedirektoratet anbefaler både barn og voksne å pusse tennene med fluoridtannkrem to ganger daglig (15, 16). Det finnes solid dokumentasjon for at tannpuss med fluoridtannkrem to ganger daglig gir god beskyttelse mot kariesutvikling, og at fluoridtannkrem med 1000–1500 ppm F- er effektiv i forebygging av karies (14, 15). Naturtannkremer med fluorid inneholder oftest mindre mengder fluorid enn de anbefalte konsentrasjonene på 1000 ppm F- for barn og 1450 ppm F- for voksne. På grunn av de lavere fluoridkonsentrasjonene gir naturtannkremer en usikker eller svakere beskyttelse mot kariesutvikling enn konvensjonelle fluoridtannkremer (14, 15).

Sukkerinnholdet i noen naturtannkremer er også en grunn til bekymring. Det er en myte å tro at sukker i honning er sunnere enn annet sukker fordi honning er naturlig og inneholder mange beskyttende komponenter, om enn i svært små mengder (4). Honning er en mettet sukkerløsning og fører til karies på lik linje med sukrose (12). Å påstå at «Det er bevist at Manuka honning beskytter mot hull i tennene» er en grov feilinformasjon.

Innholdet i naturtannkremer endrer seg stadig, og nye produkter lanseres jevnlig på markedet. Det er derfor viktig å lese innholdsfortegnelsene nøye for å unngå tannkrem med tilsetningsstoffer som kan være skadelige for tannhelsen, for eksempel sukker. Det frarådes å bruke naturtannkrem som inneholder ulike sukkerarter, da de omdannes av plakkbakterier til organiske syrer. For de som velger tannkrem uten fluorid eller med lavt fluoridinnhold, anbefales det å supplere med andre fluoridkilder som munnskyllevæske med fluorid, fluoridtabletter eller fluoridtyggegummi i tråd med nasjonale råd og retningslinjer (15, 16).

Takk

Tusen takk til Ole Morten Kulbraaten, universitetslektor og klinisk undervisningsleder, Avdeling for kariologi og gerodontologi, Det odontologiske fakultet, Universitetet i Oslo for grundig gjennomlesing av manuskriptet under utarbeidelsen og for konstruktive tilbakemeldinger.

REFERANSER

1. Laleman I, Teughels W. Novel natural product-based oral topical rinses and toothpastes to prevent periodontal diseases. *Periodontol* 2000. 2020; 84: 102–23. <https://doi.org/10.1111/prd.12339>
2. Freires IA, Rosal PL. How natural product research has contributed to oral care product development? A critical view. *Pharm Res*. 2016; 33: 1311–7. <https://doi.org/10.1007/s11095-016-1905-5>
3. Gupta A, Gallagher JE, Chestnutt IG, Godson J. Formulation and fluoride content of dentifrices: A review of current patterns. *Br Dent J*. 2021. 6 pp. <https://doi.org/10.1038/s41415-021-3424-y>
4. Pasupuleti VR, Sammugam L, Ramesh N, Gan SH. Honey, propolis, and royal jelly: A comprehensive review of their biological actions and health benefits. *Oxid Med Cell Longev*. 2017; 2017: 1259510, 21 pp. <https://doi.org/10.1155/2017/1259510>
5. Giertsen E. Tannkrem: Ikke-terapeutiske tilsetningsstoffer. *Nor Tannlegeforen Tid*. 2025; 135:
6. Lippert F. An introduction to toothpaste – Its purpose, history and ingredients. *Monogr Oral Sci*. 2013; 23: 1–14. <https://doi.org/10.1159/000350456>
7. van Loveren C. Toothpastes. Basel: Karger; 2013.
8. Wani AK, Akhtar N, Mir TUG, Singh R. Extraction designs and therapeutic attributes associated with limonene: A review. *Plant Arch*. 2021; 21: (suppl 1): 1608–20. <https://doi.org/10.51470/PLANTARCHIVES.2021.v21.S1.254>
9. An Q, Ren J-N, Li X, Fan G, Qu S-S, Song Y, et al. Recent updates on bioactive properties of linalool. *Food Funct*. 2021; 12: 10370–89. <https://doi.org/10.1039/d1fo02120f>
10. Pader M. Product components: Nontherapeutic ingredients. In Pader M, editor. *Oral hygiene products and practice*. New York: Marcel Dekker, Inc.; 1988. p. 215–311.
11. Cheng L, Li J, He L, Zhou X. Natural products and caries prevention. *Caries Res*. 2015; 49 (suppl 1): 38–45. <https://doi.org/10.1159/000377734>
12. Bowen WH, Lawrence RA. Comparison of the cariogenicity of cola, honey, cow milk, human milk, and sucrose. *Pediatrics*. 2005; 116: 921–6. <https://doi.org/10.1542/peds.2004-2462>
13. Tenuta LMA, Cury JA. Laboratory and human studies to estimate anticaries efficacy of fluoride toothpastes. *Monogr Oral Sci*. 2013; 23: 108–24. <https://doi.org/10.1159/000350479>
14. Walsh T, Worthington HV, Glenny A-M, Marinho VCC, Jeroncic A. Fluoride toothpastes of different concentrations for preventing dental caries. *Cochrane Database Syst Rev*. 2019; 3: CD007868. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007868.pub3>
15. Helsedirektoratet (2018). Nasjonal faglig retningslinje for tannhelsetjenester til barn og unge 0–20 år [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (siste faglige endring 06. januar 2025, lest 14. februar 2025). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/tannhelsetjenester-til-barn-og-unge-020-ar>
16. Helsedirektoratet (2019). Tannhelse – Helsefremmende og forebyggende tiltak for voksne over 20 år (2019) [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (siste faglige endring 02. mai 2019, lest 14. februar 2025). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/helsefremmende-og-forebyggende-tannhelsetiltak-for-voksne-over-20-ar>

ENGLISH SUMMARY

Giertsen E.

Natural toothpastes: A critical evaluation

Nor Tannlegeforen Tid. 2025; 135: 566–70.

DOI:10.56373/6836e69f2afa2

Natural toothpastes are produced from naturally derived ingredients to the greatest extent possible. They typically do not contain synthetic flavorings, fragrances, sweeteners, colorants, or preservatives. In contrast, natural toothpastes contain many herbs, plant extracts, essential oils, and other natural ingredients that are not found in conventional fluoride toothpastes. Several of these additives may be unfamiliar to both consumers and dental health professionals. Product reviews often advertise that natural additives in natural toothpastes can promote oral health. However, most natural toothpastes are fluoride-free or contain suboptimal fluoride concentrations for effective caries prevention in both children and adults. It is important to be aware that some toothpaste formula-

tions include honey or other sources of sugar that promote dental caries, as these sugars are converted by plaque bacteria into organic acids. Natural toothpastes have received little attention in Norway, and there is no data on their usage among the population. It is crucial for dental health professionals to know the contents of natural toothpastes and the health consequences of their use, so they can provide clear guidance to patients. This article presents an overview of natural additives in natural toothpastes and evaluates whether these additives can promote oral health. Finally, potential harmful consequences for dental health of using natural toothpastes, as well as caries prevention measures that can be implemented to avoid such consequences, are discussed.