



MISWAK

(AFRIKA, ASIEN, SÜDAMERIKA,
ISLAMISCHE LÄNDER)



Diese „traditionelle Zahnbürste“, meistens vom Baum *Salvadora persica*, wurde schon vor 7000 Jahren von den Babyloniern zur Mundpflege eingesetzt und wird heute noch in Afrika, Asien, Südamerika und den islamischen Ländern genutzt.

Die WHO empfiehlt Miswak als effektive Methode zur Mundhygiene.^[1]

[1] Sukkarwalla, A. et al.: Efficacy of Miswak on Oral Pathogens; Dent Res J (Isfahan). 2013 May-Jun; 10(3): 314–320. doi:10.4103/1735-3327.115138



Wissenschaftliche Untersuchung der Wirkung von Miswak im Vergleich zur Zahnbürste^[2]



Methode:

15 Probanden nutzten über einen Zeitraum von 2x3 Wochen entweder 2x täglich eine Zahnbürste (ohne Zahnpasta) oder 5x täglich einen Miswakstab.

Ergebnis:

Signifikante Abnahme von Plaque und Anzeichen der Zahnfleischentzündung bei den Probanden, die Miswak nutzten. Miswak zeigte sich in dieser Studie effektiver als das Zähneputzen mit einer herkömmlichen Zahnbürste.

[2] Al-Otaibi, M. et al: Comparative effect of chewing sticks and toothbrushing on plaque removal and gingival health. Oral Health Prev Dent. 2003;1(4):301-7.