

# IN MODE: WEISSE ZÄHNE

## Lächeln nur fürs Image?

Mit einem schönen Gebiss fällt das Lachen oft leichter. Weiße gesunde Zähne gelten als Ausdruck für Vitalität, Jugendlichkeit und Gesundheit; für Viele sind sie zu einem Statussymbol geworden – zu einer reinen Frage des Images. Doch muss wirklich jede kleinste Farbnuance künstlich aufgehellt werden? Die natürliche Farbe der Zähne ist individuell verschieden. Regelmäßige und gründliche Pflege verhindert meist, dass sich Zähne verfärben. Wenn das Gebiss trotzdem immer dunkler wird, reichen Antiraucherzahncremes und „Weißmacher-Kaugummis“ in der Regel nicht aus, um die Zähne wieder strahlen zu lassen. Ein professionelles „Bleaching“ kann Abhilfe schaffen. Empfehlenswert ist, vorab einen Zahnarzt aufzusuchen.

## Lebensspuren auf dem Gebiss

Die Zähne eines Menschen verändern mit zunehmendem Alter ihre Farbe. Die Hauptursache sind oft Substanzen, die aus der Nahrung stammen. Sie wandern in den Zahnschmelz ein. Nikotin-, Kaffee- und Teeflecken gehören zu den hartnäckigsten Verfärbungen. Aber auch durch den häufigen Genuss von Rotwein, Cola und Obstsaften kann sich Farbe in den Zähnen ablagern. Neben diesen äußerlich bedingten Verfärbungen können sich Zähne auch von innen heraus farblich verändern. Oft als Folge von Krankheiten oder von Mineralisationsstörungen, die durch Medikamente wie eisenhaltige Präparate, Entwässerungsmittel oder

durch das Antibiotikum Tetracyclin hervorgerufen werden können. Auch Zahnverletzungen, z. B. durch einen Stoß, Amalgam- und Wurzelfüllungen können sich in dunklen Stellen und Linien zeigen. Liegt ein innerer Grund für die Verfärbung vor, sollten Sie die Ursache abklären und beim Zahnarzt behandeln lassen.

## Dunklen Flecken vorbeugen

Wer oberflächlichen Ablagerungen und Verfärbungen vorbeugen will, sollte seine Zähne regelmäßig (mindestens zweimal pro Tag, optimal: nach jedem Essen) und sorgfältig mit fluoridhaltiger Zahnpasta, Zahnseide und/oder Zahnzwischenraum-Bür-

sten reinigen. Stark färbende Nahrung und Getränke konsumieren Sie im Idealfall nur in Maßen. Am besten spülen Sie sich den Mund direkt nach dem Genuss mit Wasser aus. Achtung: Auch Säuren können zu Verfärbungen führen! Die Kombination „Schwarztee mit Zitrone“ wirkt daher doppelt stark. Haben sich bereits unschöne Flecken abgelagert, ist eine professionelle Zahnreinigung (PZR) empfehlenswert, mit einem Pulverstrahlgerät und einer Politur beim Zahnarzt (Kosten: ca. 50 bis 150 Euro). Sie löst Verfärbungen sicher, wirksam und vor allem schonend. Ein zusätzlicher Vorteil: Die glatte Zahnoberfläche verhindert, dass sich erneut verfärbende Substanzen ablagern.



**Wolfgang-M. Boer**

ist Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Ästhetische Zahnheilkunde e.V. (DGÄZ).

## »Vorsicht bei Weißmachern«

### **Können alle Zähne gebleicht werden?**

Nein, Füllungen und Kronen- bzw. Brückenverblendungen können nicht aufgehellt werden. Wer also sein komplettes Gebiss bzw. eine ganze Zahnreihe bleichen lassen möchte, muss nachher mit Farbabweichungen rechnen.

### **Gibt es Risiken und Nebenwirkungen?**

Viele Studien haben gezeigt, dass die Zahnaufhellung (wenn sie fachgerecht durchgeführt wird!) den Zähnen nicht schadet. Manchmal tritt eine erhöhte Wärme- und Kälte-Empfindlichkeit auf; vor allem bei freiliegenden Zahnhälsen. Sie verschwindet jedoch innerhalb weniger Tage wieder. Fluoridieren beim Zahnarzt kann den Zahn zusätzlich gegen äußere Einflüsse abhärten. Darüber hinaus können zuweilen auch Schleimhautirritationen ausgelöst werden. Aus diesen Gründen sollten sensible Zahnhälse bzw. eine starke

Parodontitis vorher unbedingt behandelt werden. Tabu sein sollte Bleaching z. B. für Schwangere oder Menschen mit überempfindlichen Zähnen.

### **Was halten Sie von Bleichmethoden aus dem Supermarktregal?**

Prinzipiell habe ich nichts gegen diese Präparate; der Aufhellungseffekt ist jedoch sichtbar geringer, als bei den vom Zahnarzt durchgeführten Bleachings. Die freiverkäuflichen Produkte dürfen allein aus medizinischen Gründen keine hoch konzentrierten Wirkstoffe enthalten. Mir ist es aber lieber, jemand bleicht seine Zähne in Heimarbeit mit ungefährlichen Materialien, als die exzessive Anwendung mancher „Weißmacherzahncremes“. Einige enthalten zu viele Schmirgelstoffe, die den Zahnschmelz schädigen können. Noch schlimmer: ätzende oder abrasive Hausmittel wie Backpulver oder Zitronensaft.

### **Bleaching: So wird's gemacht**

Hartnäckige Verfärbungen an einem oder mehreren Zähnen kann der Zahnarzt mit Wasserstoffperoxid oder Carbamidperoxid schmerzfrei um zwei bis drei Stufen aufhellen. Der Wirkstoff spaltet die abgelagerten Farbmoleküle und löst sie aus dem Zahnschmelz heraus. Soll ein ganzer Zahnbogen aufgehellt werden, geschieht dies mit Hilfe von transparenten Schienen, die mit Bleachinggel gefüllt wurden. Sie werden meist individuell für jeden Patienten angefertigt. Das Bleichen kann dann entweder zu Hause („Home-Bleaching“, eine bis mehrere Stunden) oder in der Praxis („In-office-“, oder „Power-Bleaching“, ca. 30 bis 60 Minuten) erfolgen. Das empfindliche Zahnfleisch wird in der Praxis meist abgedeckt. Das Aufhellen eines einzelnen Zahns ist relativ schnell (ca. 15 Minuten) möglich. Die Behandlung kann wiederholt werden. Neben Zahnarztpraxen bieten spezielle Studios den Service an. Achten Sie darauf, dass ausgebildete Fachkräfte sich Ihrer Zähne annehmen. Fragen Sie im Zweifel nach.

### **Wer trägt die Kosten?**

Die Kosten für eine Zahnaufhellung dürfen – wie alle rein kosmetischen Behandlungen – von gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen werden. Nach einem Kostenvoranschlag erhalten Sie deshalb eine Privatrechnung. Aufgrund der vielen unterschiedlichen Methoden besteht eine große Vielfalt an Möglichkeiten und Kosten. So kann das Bleichen eines Zahns zwischen 40 und 150 Euro kosten. Die Preise für ein Home-Bleaching mit individueller Schiene fangen bei ca. 300 Euro an. Für eine komplette Behandlung des Ober- und Unterkiefers sollten Sie mit 400 bis 750 Euro rechnen. Dafür sind die Erfolgsaussichten in den meisten Fällen gut – vor allem bei gelbbraunen Verfärbungen. Graublau Verfärbungen, die häufig innere Ursachen haben, können zwar nicht immer vollständig beseitigt, jedoch deutlich gemildert werden. Im Normalfall lassen sich 90 bis 95 Prozent aller natürlichen Zähne mehr oder weniger intensiv aufhellen – und das meist für mehrere Jahre.

