

Einfach gesund

Wie werden meine Zähne weißer?



Fotonachweis: Pexels

Mittel zur Zahnaufhellung gibt es viele. Doch nicht jedes hält, was es verspricht. Dr. Schmidt erklärt, welche Methoden die Beißer schonend und effektiv weißer machen.

Zugegeben: Durch das Tragen der Alltagsmaske spielen unsere Zähne mittlerweile eher eine Nebenrolle. Doch wenn die „Hüllen fallen“, wollen wir natürlich immer noch ein strahlendes Lächeln präsentieren. Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt verrät, wie das gelingt.

Laura: Sind Weißmacher-Zahncremes eine gute Wahl oder sind sie schädlich?

Dr. Schmidt: Haben Kaffee, Tee, Rotwein und Tabak im Laufe der Zeit ihre Spuren hinterlassen, so können spezielle Zahnpasten durch ihre Inhaltsstoffe Zahnoberflächen aufhellen. Doch Vorsicht: Manche Produkte reiben den Zahnschmelz stark ab und sollten deshalb nicht täglich angewendet werden. Am besten zuvor den Zahnarzt fragen. Sind die Zähne von Natur aus gelblich, so zeigen Weißmacher-Zahncremes übrigens kaum einen Effekt. Und wer frei liegende Zahnhäule hat, der sollte sie auf keinen Fall verwenden.

Bleibt also nur das Bleaching?

Nein, zahnaufhellend wirkt meist bereits eine professionelle Zahnreinigung. Und das Beste: Gleichzeitig fördert sie die Gesundheit der Zähne und des Zahnfleischs. Die Behandlung wird von einer Prophylaxe-Fachkraft durchgeführt. Diese entfernt mit speziellen Instrumenten weiche und harte Beläge von allen Zähnen. Dabei verschwinden Verfärbungen durch Kaffee, Rotwein oder Nikotin ebenso wie Zahnstein. Eine anschließende Politur sorgt für glatte Zahnoberflächen, auf denen sich nicht mehr so leicht Beläge bilden. Eine professionelle Zahnreinigung ist übrigens auch die Voraussetzung für jede anschließende Bleaching-Anwendung.

Welche Bleaching-Methoden versprechen die wirksamste Aufhellung?

Am wirksamsten sind professionelle Bleachings beim Zahnarzt. Eine der gängigen Methoden ist das Home-Bleaching. Dafür fertigt der Zahnarzt individuelle dünne Bleichschielen aus Kunststoff an. Der Patient befüllt diese selbst mit einem bleichendem Gel und trägt sie täglich einige Stunden abends oder über Nacht. Spätestens nach ein bis zwei Wochen sind die Zähne im Allgemeinen um einen Ton heller. Mögliche Nachteile: Bei unsachgemäßer Anwendung kann es zu Reizungen des Zahnfleischs kommen. Zudem sollte während der gesamten Behandlungszeit auf Färbendes (Kaffee, Rotwein, Tee, Nikotin etc.) verzichtet werden. Beim sogenannten In-Office-Bleaching muss der Patient selbst nicht machen, da der Arzt das noch höher dosierte Bleaching-Gel aufträgt. Nach einer Einwirkzeit von etwa 15-30 Minuten wird das Aufhellungsergebnis erstmalig kontrolliert. Insgesamt dauert die Behandlung drei- bis viermal wiederholt werden, bevor das gewünschte Ergebnis eintritt. Je nach Ernährungsgewohnheiten und Mundhygiene hält die Aufhellung ein bis drei Jahre. Wie bei allen Bleaching-Methoden können aber nur eigene Zähne aufgehellt werden und kein Zahnersatz.

Gibt es noch effektivere Verfahren?

Als effektivste Methode gilt das Power-Bleaching. Hierbei wird das Gel ebenfalls vom Arzt aufgetragen, aber zusätzlich per Laser oder UV-Licht bestrahlt. Dadurch erhöht sich die Wirkung. Weiterer Vorteil: Auch bei starken Verfärbungen sichert diese Methode in der Regel gute Resultate. Die Behandlung in der Zahnarzt-Praxis dauert etwa eine Stunde. Wichtig ist auch hier eine gründliche ärztliche Kontrolle vorab, um mögliche Zahn-Irritationen zu vermeiden.

© Laura

Fotocredits: Pexels

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.