

Medizin-Spezial

# Schöne weiße Zähne wie die Stars



Fotoquelle: Dr. Jochen H. Schmidt empfiehlt als effektivste Methode das Power-Bleaching.

**Immer mehr Menschen legen großen Wert auf ein strahlend weißes Gebiss. Schließlich haben auch viele Influencer makellose Zähne. Entsprechend groß ist das Angebot spezieller Bleichmittel oder Weißmacher-Zahncremes für zuhause. Doch die Pasten frischen in der Regel die ursprüngliche Farbe höchstens etwas auf. Ein Zahnarzt bietet wirkungsvollere Alternativen.**

Der häufige Genuss von Nikotin, Kaffee, Tee und Rotwein verfärbt die Zähne. Auch im Laufe des Lebens werden sie gelber. Gut, dass Zahnärzte dafür viele moderne und bezahlbare Lösungen anbieten. Neben speziellen Zahnweißer-Cremes für zuhause gibt es wirkungsvollere Profi-Methoden zur „dentalen Aufhellung“ beim Zahnarzt. Das Angebot reicht von der Professionellen Zahnreinigung über das Home-Bleaching bis hin zum Power-Bleaching. Doch was bringen diese Alternativen? Was sind Vor- und Nachteile, eventuelle Risiken und Kosten?

## **Professionelle Zahnreinigung**

Es muss nicht unbedingt gleich ein Bleaching sein. „Zahnaufhellend wirkt bereits vielfach eine professionelle Zahnreinigung“, sagt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. Sie fördert nicht nur die Gesundheit der

Zähne, sondern hellt diese auch sichtbar auf. In der Regel wird die Behandlung von einer speziell ausgebildeten Prophylaxe- Fachkraft durchgeführt. Sie entfernt mit speziellen Instrumenten weiche und harte Beläge von allen Zähnen. Dabei verschwinden auch Verfärbungen sowie Zahnstein. Eine anschließende Politur sorgt für glatte Zahnoberflächen, so dass Plaque nicht mehr so leicht an den Zähnen haften bleibt

und die Zähne wieder strahlen können. Abschließend erhalten die Zähne eine Stärkung in Form eines Fluoridüberzuges. Ein möglicher Nachteil einer professionellen Zahnreinigung: es werden Bakterien aus den Zahntaschen freigesetzt. Diese können durch winzige Risse im Zahnfleisch in die Blutbahn gelangen und so für Menschen mit Immunschwäche oder einer erheblichen Allgemeinerkrankung ein Risiko darstellen. Die Kosten liegen, je nach Zeitaufwand, zwischen 90 bis 200 Euro und werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen.

### **Bleaching: vier unterschiedliche Methoden**

Noch wesentlich mehr Aufhellung bringen professionelle Bleachings beim Zahnarzt. Eine der gängigen Methoden ist das „Home- Bleaching“. Dafür fertigt der Zahnarzt individuelle dünne Bleichschielen aus Kunststoff an. Gefüllt mit einem Karbamidperoxid-Gel, werden diese vom Patienten einige Stunden täglich abends oder nachts getragen. Die Patienten müssen das Aufhellungs-Mittel selbst auf die Trägerfolie auftragen. Es können Beeinträchtigungen beim Sprechen auftreten. Das Resultat zeigt sich nach spätestens ein bis zwei Wochen. Die Zähne sind im Allgemeinen um einen Ton heller.

Ein Home-Bleaching kostet rund 400 bis 500 Euro. Die Wirkung kann mehrere Jahre anhalten. Beim „In-Office-Bleaching“ verwendet der Zahnarzt Präparate in weitaus höherer Konzentration. Der Patient muss selbst nichts machen, da der Arzt das hochdosierte Bleaching-Gel direkt auf die Zähne aufträgt. Er kontrolliert nach einer Einwirkzeit von rund 30 Minuten das Aufhellungsergebnis. Ein weiterer Vorteil dieser Methode ist, dass sie auch für einzelne Zähne angewendet wird. Bei unsachgemäßer Anwendung können Reizungen des Zahnfleischs auftreten. In manchen Fällen muss die Behandlung drei bis viermal wiederholt werden, bevor das gewünschte Ergebnis eintritt. Die Aufhellung hält je nach Ernährungsgewohnheiten und Mundhygiene ein bis drei Jahre an. Die Kosten richten sich nach der Intensität der Verfärbungen und der Anzahl entsprechender Sitzungen. Sie liegen im Schnitt bei rund 500 Euro.

„Die effektivste Methode ist das Power-Bleaching“, sagt Schmidt und erklärt: „Hierbei wird das Gel im Unterschied zum Office-Bleaching aber zusätzlich per Laser oder UV-Licht bestrahlt. Dadurch erhöht sich die Wirkung.“ Ein weiterer Vorteil: Auch bei starken Verfärbungen sichert diese Methode in der Regel gute Resultate. Die Behandlung in der Zahnarztpraxis dauert etwa eine Stunde. „Bei Löchern oder Rissen in den Zähnen sind Zahnirritationen nicht ausgeschlossen. Wichtig ist deshalb vorher eine gründliche zahnärztliche Kontrolle“, so der Experte. Die Kosten liegen bei etwa 600 bis 700 Euro. Selbst für tote Zähne gibt es eine Zahnaufhellung. Beim „Internal Bleaching“ wird der Zahn von Innen aufgehellert. Diese Methode ist allerdings nur nach einer gründlichen Wurzelkanalbehandlung möglich. Dabei wird ein Loch bis zur Wurzelfüllung gebohrt und dort das Bleaching-Gel für ein paar Tage eingelegt. Die Nachteile: bei unsachgemäßer Behandlung droht die Gefahr externer Wurzelresorptionen (Abbau von Zahnbein) und Frakturen. Die Kosten liegen bei rund 50 bis 100 Euro pro Zahn.

### **Risiken und Nebenwirkungen**

„In Frage kommt ein Bleaching nur, wenn Zähne und Zahnfleisch gesund sind“, sagt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. Denn bei „Defekten im Zahnschmelz, undichten Füllungen oder frei liegenden Zahnhälsen kann das Bleichgel in das Zahninnere gelangen und im schlimmsten Fall Nerven schädigen. Wirkungslos ist die Methode grundsätzlich bei Kronen, Füllungen oder Veneers, da prinzipiell nur der natürliche Zahnschmelz farblich aufgehellert werden kann. Nach einem Bleaching kommt es häufiger zu einer erhöhten Empfindlichkeit oder Reizungen von Zahn und Zahnfleisch. Möglich sind auch Veränderungen der Schmelzoberfläche in Form von Entmineralisierungen.

Ob sich der betroffene Zahn erholt, ist wissenschaftlich nicht geklärt. Selbst dem besten Bleaching sind von der Natur Grenzen gesetzt. Schließlich ist die Grundfarbe der Zähne

erblich bedingt. Zudem spielen Faktoren wie Alter oder Dicke der Zahnschmelzschicht eine Rolle. Wird der Zahnschmelz im Laufe des Lebens dünner, so schimmert das darunter liegende Zahnbein immer dunkler durch – dann helfen auch gründliches Zähneputzen oder Power-Bleachings nichts.

## **Dr. Jochen H. Schmidt**



Der Zahnarzt und Implantologe ist Leiter des Carree Dental in Köln.

**Fotoquelle: Privat**

© Bonner Generalanzeiger

Fotocredits: Carree Dental und privat

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.