

Wie werden meine Zähne

Mittel zur Aufhellung gibt es viele. Doch nicht jedes hält, was es verspricht. Unser Experte Dr. Schmidt erklärt, **welche Methoden gute Ergebnisse bringen und trotzdem schonend sind**



Unser Experte

Dr. Jochen H. Schmidt,
Zahnarzt und Leiter
des Carree Dental in
Köln, Website:
www.carree-dental.de

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.

bella: 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 Zahnhälse hat, der sollte sie auf keinen Fall nutzen.

Bleibt also nur das Bleaching?

Nein, zahnaufhellend wirkt meist bereits eine professionelle Zahnreini-

gung. Und das Beste: Gleichzeitig fördert sie die Gesundheit der Zähne und des Zahnfleischs. Die Behandlung wird von einer Prophylaxe-Fachkraft durchgeführt. Sie 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 beste Aufhellung?

Am wirksamsten sind professionelle Bleachings beim Zahnarzt. Eine der gängigen Methoden ist das Home-Bleaching. Dafür fertigt der Zahnarzt individuelle dünne Bleichschiene aus Kunststoff an. Der Patient befüllt sie selbst mit einem bleichenden 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 wie Kaffee, Rotwein, Tee oder Nikotin verzichtet werden.

Beim sogenannten In-Office-Bleaching muss der Patient selbst nichts machen, da der Arzt das noch höher dosierte Bleaching-Gel aufträgt. Nach einer Einwirkzeit von etwa 15 bis 30 Minuten wird das Aufhellungsergebnis erstmalig kontrolliert. Insgesamt dauert die Behandlung maximal 60 Minuten. Ein weiterer Vorteil dieser Methode: Sie kann auch nur für einzelne Zähne angewandt werden.

Wie lange hält das Ergebnis?

In manchen Fällen muss 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 wirksamere 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. ●



Die Preise im Überblick

PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG:

zwischen 80 und 120 Euro

HOME-BLEACHING:

zwischen 200 und 300 Euro einmalig inklusive Schiene (siehe Foto). Bei erneuter Anwendung nur noch 20 bis 30 Euro für das Bleichmittel

IN-OFFICE-BLEACHING:

durchschnittlich 500 bis 800 Euro

POWER-BLEACHING:

zwischen 300 und 700 Euro

weißer?

Richtig bleachen

Beim Zahnarzt bekommen
Sie eine professionelle
Behandlung, z. B. mit
individuellen Bleichschienen

TEXT: RMH; FOTOS: ISTOCKPHOTO, SHUTTERSTOCK, PRIVAT

VITALE MUSKELN* FÜR EIN AKTIVES LEBEN



BIO-AKTIVE
MAGNESIUM
IONEN

Bioelectra[®]
MAGNESIUM

400 mg ULTRA

Kapseln

Für eine normale Muskelfunktion*

VEGANE
REZEPTUR

**Volle Magnesium-Kraft
für Ihre Muskeln***

- **Einfach** 1x täglich einzunehmen
- **Leicht** zu schlucken – kleine Kapsel
- **Hochdosiert** und gut verträglich

Bewährte Qualität aus der Apotheke.

*Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Bioelectra[®] MAGNESIUM 400 mg ultra Kapseln. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Stand: Juli 2021

HERMES
ARZNEIMITTEL