

**FOLGEN: SCHMERZEMPFINDLICHKEIT, GRAUE FARBE,  
PARADONTITIS**

# **Finger weg von Bleich- Zahnpasten!**

**... sonst ruinieren Sie sich die Zähne**



**Gut zu sehen sind die kleinen Partikel in dieser Zahnpasta – sie können im schlimmsten Fall Ihre Zähne ruinieren**

Foto: Moment/Getty Images

Artikel von: **LARISSA KÖNIGS** veröffentlicht

am

**18.04.2018 - 14:44 Uhr**

*Ein strahlendes Lächeln für den Frühling? Gerne, aber mit Vorsicht!*

**Aktuell werben wieder sämtliche Zahnpasta-Hersteller von Colgate bis Oral-B für Zahncremes mit Bleaching-Effekt. Alle versprechen: Ein strahlendes Lächeln in Wochen, ohne teures Bleaching beim Zahnarzt. Doch Zahnärzte und Implantologen warnen: Diese Cremes sind zum Großteil nicht nur unwirksam, sondern auch noch wirklich schädlich!**

Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental (<https://www.carree-dental.de/team/zahnaerzte/dr-jochen-h-schmidt-msc/>) in Köln: „Mit speziellen Zahncremes lassen sich Flecken von Kaffee oder Tee zwar oberflächlich entfernen, der Farbton kann aber nicht verändert werden. Grundsätzlich ist Vorsicht geboten: Haben die Pasten einen RDA-Wert (dieser gibt die Abrasionsstärke an) von über 100, so wirken sie wie Schleifpapier! Dann reiben sie den Zahnschmelz stark ab und sollten deshalb nicht täglich angewendet werden.“

► **Die erschreckenden Folgen: zurückgehendes Zahnfleisch, Hypersensibilität der Zähne, erhöhte Schmerzempfindlichkeit.**

Die Zähne werden porös und brüchig, weil der Zahnschmelz an Widerstandsfähigkeit verliert. Ist der Zahnschmelz einmal weg, baut er sich nicht wieder auf. Der Zahn hat keinen Schutz mehr.



**Deutlich zu erkennen: Die Partikel in der Zahnpasta. Sie sind nicht nur schlecht für die Zähne, sondern – wenn es sich um Mikropplastik handelt – auch für die Umwelt**

Foto: E/Getty Images

**Und Dr. Schmidt betont: „Die Zahncremes können zu mehr Verfärbungen führen als zuvor!“**

Die bessere Alternative: schwarze Kohle-Zahncremes, die aktuell sehr im Trend sind. Dr. medic. stom. (RO) Diana Svoboda (<http://www.zahnklinik-dipura.de/>), ärztliche Leiterin der diPura Fachklinik für Zahnästhetik und Implantologie in Essen: „Die enthaltene Aktiv-Kohle dient nicht nur dazu, der Zahnpasta ihre ungewöhnliche schwarze Farbe zu verleihen, sie löst auch leichte Verfärbungen von den Zahnoberflächen. Kohle-Zahnpasten erreichen zwar nicht das Ergebnis eines professionellen Bleachings, eignen sich aber hervorragend, um Beläge oder Rückstände von Kaffee oder Tee zu entfernen.“ Aktivkohle ist ein pflanzliches Produkt mit reinigender Wirkung.

**Dr. Schmidt betont aber: „Ob sich durch die Aufnahmefähigkeit der Kohlenstoffteilchen Schmutzpartikel und am Zahn haftende Ablagerungen wirklich gründlich entfernen lassen, bezweifeln viele Zahnmediziner.“**

Von Do-it-yourself-Zahnaufhellungen z.B. mit Backpulver und Zitronensaft wird übrigens eindringlich abgeraten. Svoboda: „Durch die reibende Wirkung der Pulverpartikel wird der Zahnschmelz – die Schutzschicht unserer Zähne – stark angegriffen. Häufig fühlen sich die Zahnoberflächen nach dem Putzen mit Backpulver deshalb auch sehr rau an und sind spürbar empfindlicher.“

Die Folgen sind, wie auch bei den aufreibenden Zahncremes, stärkeres Schmerzempfinden, schnellere Verfärbung der Zähne und ein erhöhtes Plaque-Risiko.

**ANZEIGE: Jetzt den passenden Job in Vollzeit, Teilzeit oder als Praktika im BILD-Stellenmarkt finden!** (</ratgeber/stellenmarkt/jobsuche/jobs-startseite-44558876.bild.html>)