

Kölnische Rundschau ▶ Ratgeber ▶ Gesundheit

▶ Gelbe Zähne: Hausmittel wie Backpulver, Zigarrenasche oder Zitronensaft: Hilft Backpulver gegen Zahnverfärbungen?

## Hausmittel im Check Hilft Backpulver gegen Zahnverfärbungen?

🕒 09.08.16, 14:00 Uhr

EMAIL

FACEBOOK

TWITTER



Wer weiße Zähne haben möchte, der sollte darauf achten, dass keine Produkte benutzt werden, die den Zahnschmelz abreiben.  
Foto: dpa

In Internet-Ratgebern ist immer mal wieder etwas anderes zu lesen:

Backpulver, Zigarrenasche oder Zitronensaft sollen angeblich verfärbte Zähne wieder aufhellen. Doch stimmt das wirklich? Falls sie hässliche Verfärbungen lösen, schaden sie dann unter Umständen dem gesunden und intakten Zahnschmelz?

Zahnarzt Dr. Jochen Schmidt, der am [Carree Dental in Köln](#) praktiziert, warnt: „Diese Hausmittel sind alles andere als optimale natürliche Bleichmittel.“ Denn „die enthaltenen Säuren und Schmirgelsubstanzen bewirken das Gegenteil des gewünschten Effekts“, warnt der Implantologe. „Sie zerstören den Zahnschmelz und lassen das darunterliegende Zahnbein immer stärker durchschimmern.“

Anzeige

# Tägliche Pflege bleibt unerlässlich

Wer strahlend schöne Zähne haben möchte, der sollte sie täglich gut pflegen. „Regelmäßiges Zähneputzen bietet den besten Schutz vor Karies und hässlichen Verfärbungen“, betont Dr. Schmidt. Wichtig ist die richtige Putztechnik.

**Sein Profi-Tipp:** Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen.

## Moderater Genuss von Rotwein, Kaffee und Tee

In Maßen genießen sollte man Nikotin, Koffein und Rotwein. „Ansonsten führen diese Genussmittel über kurz oder lang zu unschönen Ablagerungen von Farbstoffen auf der Zahnoberfläche“, erklärt der Zahnarzt. Klebrige Lebensmittel wie Honig, Schokosnacks oder Bananen beschleunigen die Plaquebildung zusätzlich – also auch hier etwas seltener zugreifen oder anschließend sorgfältig die Zähne putzen.

## Spezielle Zahnpasta hellt Zahnoberfläche auf

Haben Kaffee, Tee, Rotwein und Tabak bereits ihre Spuren hinterlassen, so können spezielle Zahnpasten dank des Wirkstoffs Titandioxid 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“, sagt der Experte. Und wer freiliegende Zahnhäse hat, der sollte sie auf keinen Fall verwenden.

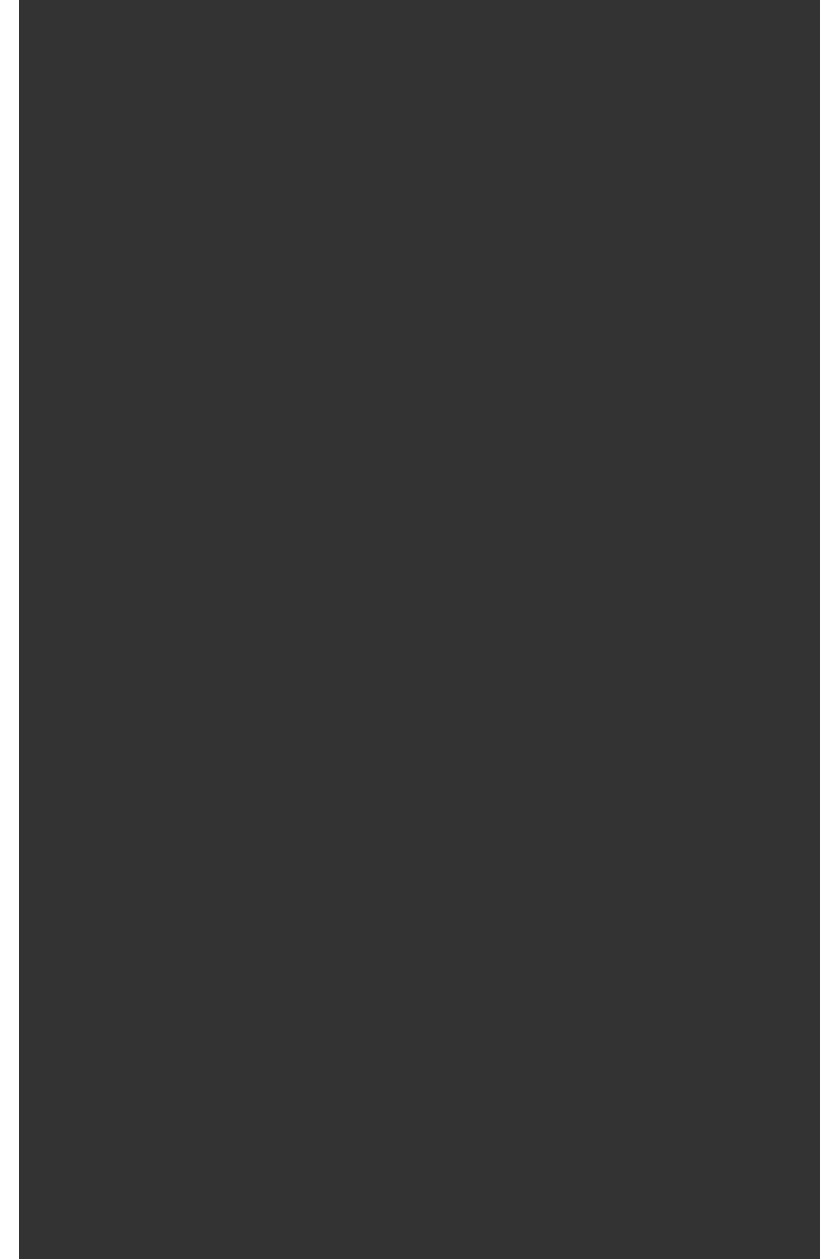
## Manchmal macht nur noch ein Bleaching die Zähne wieder heller

Haben sich die Verfärbungen im Zahnschmelz abgelagert, so hilft oft nur noch ein **Bleaching**: „Bei dieser Methode verändert eine chemische Oxidation die Farbpigmente im Zahnschmelz so sehr, dass die Zähne anschließend hell und sauber wirken“, erklärt Dr. Schmidt.

Allerdings setzt auch hier die Veranlagung natürliche Grenzen. Denn die Grundfarbe der Zähne ist 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 – da helfen auch gründliches Zähneputzen und Bleachings nichts.

## Tägliches Tragen einer speziellen Zahnschiene

Unterschieden wird zwischen Home- und Power-Bleaching. Beim „Home-





Bleaching“ fertigt der Zahnarzt eine Bleichschiene aus Kunststoff an. Diese ist mit einem aufhellenden Gel gefüllt und wird vom Patienten einige Stunden täglich daheim getragen.

Beim „Power- oder In-Office-Bleaching“ verwendet der Zahnarzt Präparate in weitaus höherer Konzentration. Deshalb kommt dieses Verfahren, das übrigens selbst bei starken Flecken durch regelmäßigen Nikotingenuss oder schwarzen Tee wirkt, ausschließlich in der Zahnarztpraxis zum Einsatz.

In Apotheken und Drogeriemärkten gibt es zudem diverse Produkte für das Zähneweißen zu Hause. Deren Wirkung ist jedoch aufgrund der reduzierten Konzentration des Bleichmittels deutlich reduziert. (dmn)

So bleiben die Zähne weiß



Wer wünscht sich das nicht - ein strahlendes Lächeln wie in der Zahnpasta-Werbung. Weiße Zähne stehen für Jugend und Gesundheit und sollen zu mehr Erfolg im Leben verhelfen. Entsprechend boomt der Markt der Zahnästhetik. Doch nicht jedes Mittel wirkt effektiv, nicht jede Methode ist frei von Risiken. Was man für seine Zähne tun kann.

dpa

1/7

#### Das könnte Sie auch interessieren



[Zahn-Aufhellung](#) **So bekommen Sie Ihre Zähne strahlend weiß**



[Zahnarzt klärt auf](#) **Die größten Irrtümer über das Zähneputzen**



[Bleaching, Pflege](#) **Wie werden Zähne wieder weiß?**