



Schöne Zähne dank Zitronensaft und Backpulver?

10 Experten-Tipps für attraktive und gesunde Zähne

Eine leicht gebräunte Haut und strahlend weiße Zähne – für viele der Inbegriff sommerlicher Attraktivität. Um der Natur etwas nachzuhelfen, greift so mancher zu Bleachings, alten Hausmitteln wie Backpulver oder anderen dentalen Anti Aging-Methoden. Doch diese haben auch ihre Schattenseiten, warnt Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt des Kölner Carree Dental.

Sommerzeit ist Eiszeit: Hin und wieder kein Problem. Vermeiden sollten Sie aber ständiges Eisschlecken, auch wenn das Thermometer noch so hoch steigt. Das gilt übrigens nicht nur für Schokoladen- oder Nusseis, sondern auch für Früchte-Sorten. Denn die Verbindung von Säure und Zucker ist „reines Gift“ für unsere Zahngesundheit. Ähnlich sieht es auch bei vermeintlich gesunden Fruchtsäften aus. Neben vielen Kalorien enthalten auch diese einen guten Teil Zitronensäure. Und diese schadet gegebenenfalls nicht nur dem Zahnschmelz, sondern auch dem Dentin, einem wesentlichen Teil der Zahnsubstanz. Wichtig ist auf jeden Fall gründliches Zähneputzen nach jeder Schleckerei. Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel wie Obst und Limonaden besser 30 Minuten mit der Reinigung warten. Dann hat der Speichel den Zahnschmelz wieder mit einer Schutzschicht überzogen und dieser wird beim Putzen nicht angegriffen.



Hände weg von Backpulver und Zitronensaft: Auch wenn in Internet-Ratgebern immer mal wieder Backpulver, Zigarrenasche oder Zitronensaft als natürliche Bleichmittel gepriesen werden – zahnmedizinisch ist davon dringend abzuraten. Denn die enthaltenen Säuren und Schmirgelsubstanzen bewirken das Gegenteil des gewünschten Effekts: Sie zerstören den Schmelz und lassen das darunter liegende Zahnbein immer stärker durchschimmern.



Kein Bleaching bei Karies: Bei einem Bleaching verändert eine chemische Oxidation die Farbpigmente im Zahnschmelz so sehr, dass die Zähne anschließend hell und sauber wirken. Infrage kommt diese Methode aber nur dann, wenn Zähne und Zahnfleisch gesund sind. Der einfache Grund: Bei Karies oder freiliegenden Zahnhälsen kann das Bleichgel in das Zahninnere gelangen und im schlimmsten Fall Nerven schädigen. Wirkungslos ist die Methode bei Kronen, Füllungen oder Veneers (Verblendschalen), da prinzipiell nur der natürliche Zahnschmelz farblich aufgehellt werden kann. 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 ausschließlich in der Zahnarztpraxis zum Einsatz. Die Aufhellung hält je nach Ernährungsgewohnheiten und Mundhygiene ein bis drei Jahre.



Weißmacher-Cremes gefährden Zahnschmelz: Haben Kaffee, Tee, Rotwein und Tabak im Laufe der Jahre ihre Spuren hinterlassen, so können spezielle Zahnpasten dank des Wirkstoffs Titandioxid die 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. Wer freiliegende Zahnhäse hat, sollte sie auf keinen Fall verwenden.



Koffein, Rotwein und Spinat nur in

Maßen: Nikotin, Koffein und Rotwein sollten nur in Maßen genossen werden. Ansonsten führen diese Genussmittel über kurz oder lang zu unschönen Ablagerungen von Farbstoffen auf der Zahnoberfläche. Auch der an und für sich so gesunde Spinat und Rhabarber bekommen den Zähnen aufgrund reichlich enthaltener Oxalsäure weniger gut. Klebrige Lebensmittel wie Honig, Schokosnacks oder Bananen beschleunigen die Plaquebildung – also auch hier etwas seltener zugreifen beziehungsweise anschließend gut die Zähne putzen.



Zahnschmuck erfordert gründliche Pflege:

Sogenannter Zahnschmuck ist vor allem bei jungen Leuten ein gefragtes modisches Accessoire. Neben Tattoos, die einfach auf die Zähne geklebt werden, gibt es auch dünne Goldfolien (Dazzler), teilweise mit Diamanten oder Rubinen verziert. Twinkles sind kleine Glitzersteine aus Glas oder echten Diamanten, Rubinen oder Edelsteinimitationen. Mit speziellen Klebern werden diese Hingucker auf den Frontzähnen befestigt. Das Risiko: Auf den unregelmäßigen Oberflächen machen sich bakterielle Zahnbeläge leichter breit, was Karies fördern kann. Deshalb ist eine besonders gründliche Zahnpflege unerlässlich. Mögliche Folgeschäden wie Parodontitis bergen insbesondere Methoden, bei denen die Steine im Schmelz „verankert“ werden.



Mundspülungen nur sporadisch: Mundspülungen sind eine gute Ergänzung der Mundhygiene. Doch sie sollten nicht dauerhaft zum Einsatz kommen, denn das kann der natürlichen Mundflora schaden.

Geben Sie Ihren Zähnen Fluorid: Rund fünf Tuben Zahnpasta „verputzt“ der Deutsche durchschnittlich pro Jahr. Hunderte von Zahncremes versprechen perfekte Pflege und optimalen Schutz. Achten sollten Sie bei der Auswahl auf fluoridhaltige Produkte. Denn diese Mineralsalze schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien und sind damit die beste Maßnahme, um Karies vorzubeugen.



Rütteln, nicht schrubben: Nach wie vor greift die überwiegende Mehrheit der Deutschen bei der täglichen Mundpflege zur guten alten Handzahnbürste. Um das Zahnfleisch nicht zu verletzen, empfehlen sich gut abgerundete Kunststoffborsten. Diese stets sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Unabhängig von Art und Funktion der Bürste, ist Fingerspitzengefühl gefragt: Zu starkes Schrubben schädigt die Zahnschmelzsubstanz, da hilft die beste Bürste nichts.



Blender gegen graue Frontpartien:

Während bei der klassischen Krone der ganze Zahn mit Gold oder Porzellan überzogen wird, kaschiert ein Veneer (engl. Abdeckung, Fassade) nur die sichtbare Frontpartie. Um dabei auch kleinste Abweichungen auszuschließen, werden diese hauchdünnen Verblendschalen aus Keramik passgenau angefertigt und per Spezialkleber auf der Zahnoberfläche befestigt. Eingesetzt werden können sie jedoch erst, nachdem der betreffende Zahn um circa einen halben Millimeter oder etwas mehr abgeschliffen wurde. Ansonsten würde sich die Verblendschale später von der Zahnfront abheben. In der Regel halten die „Blender“ rund zehn Jahre, bevor sie durch neue ersetzt werden müssen. Veneers gelten zwar als risikoarm (nur sehr selten kommt es zu Allergien), sie eignen sich jedoch nicht bei toten Zähnen, Karies oder anderen gravierenden Zahnfehlern. In diesen Fällen könnte das marode Zahnmaterial wegbrechen.



Unser Experte

Dr. Jochen H. Schmidt,
leitender Zahnarzt Carree Dental,
Köln, www.carree-dental.de

