



Für ein
schönes
Lächeln!



Wenn die Sommersonne unsere Haut gebräunt hat, dann sind im Kontrast dazu strahlend weiße Zähne für viele Menschen der Inbegriff der Attraktivität. Um diesen Effekt zu erreichen, kann der Natur mit Bleachings oder Hausmitteln wie Backpulver und anderen Methoden nachgeholfen werden. Doch einige davon haben Schattenseiten, warnt Dr. Jochen H. Schmidt vom Kölner Carree Dental. Er gibt Tipps für ein perfektes Lächeln.

In Maßen naschen

Wenn das Eis auch noch so gut schmeckt, egal ob Schokoladen- oder Fruchteis, die Verbindung von Säure und Zucker ist »reines Gift« für die Zähne. Ähnlich sieht es auch bei vermeint-

lich gesunden Fruchtsäften aus. Neben vielen Kalorien enthalten auch diese Zitronensäure, die gegebenenfalls nicht nur dem Zahnschmelz schadet, sondern auch dem Dentin, einem Teil der Zahnschubstanz. Also besser in Maßen naschen und anschließend gründlich die

Zähne putzen. 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.

Backpulver, Zitronensaft, Bleaching

Dringend ist von Backpulver, Zigarrenasche oder Zitronensaft als natürliche Bleichmittel abzuraten. Die darin enthaltenen Säuren und Schmirgelsubstanzen zerstören den Schmelz und lassen das darunter liegende Zahnbein immer stärker durchschimmern.

Bei einem Bleaching verändert eine chemische Oxidation die Farbpigmente im Zahnschmelz so sehr, dass die Zähne anschließend hell und sauber wirken. Jedoch nur, wenn Zähne und Zahnfleisch gesund sind! Ansonsten kann bei Karies oder frei liegenden Zahnhälften das Bleichgel ins Zahninnere gelangen und im schlimmsten Fall Nerven schädigen. Wirkungslos ist die Methode bei Kronen, Füllungen oder Veneers (Verblendschalen), da ja nur



Foto: Catalin Pop/FotoIia

der natürliche Zahnschmelz aufgehellt wird. Beim »Home-Bleaching« fertigt der Zahnarzt eine Bleichschiene aus

Kunststoff an, die mit einem aufhellenden Gel gefüllt und täglich einige Stunden zu tragen ist. Beim »Power- oder In-Office-Bleaching« verwendet der Zahnarzt Präparate in weitaus höherer



Foto: proDente e.V.

Dazzler (aufklebbare Symbole aus Gold-Folie) und Twinkles (massive Schmuckstücke mit Edelsteinen besetzt) sind in. Zwar risikoärmer als Mundpiercings, dennoch machen sich auf unregelmäßigen Oberflächen bakterielle Beläge schneller breit.

Konzentration. Deshalb kommt dieses Verfahren ausschließlich in der Zahnarztpraxis zum Einsatz. Die Aufhellung hält je nach Ernährungsgewohnheiten und Mundhygiene ein bis drei Jahre.

Ablagerungen vermeiden

Ein Zuviel an Nikotin, Koffein und Rotwein führt zu unschönen Ablagerungen von Farbstoffen auf der Zahnoberfläche. Auch Spinat und Rhabarber sind für Zähne wegen der reichlich enthal-

tenen Oxalsäure weniger gut. Klebrige Lebensmittel wie Honig, Schokosnacks oder Bananen beschleunigen die Plaquebildung – also auch hier etwas seltener zugreifen und anschließend gut die Zähne putzen. Mundspülungen sind eine gute Ergänzung der Mundhygiene, doch zu oft angewendet können sie der natürlichen Mundflora schaden. Bei der Wahl der Zahnpasta gilt es, auf fluoridhaltige Produkte zu achten. Diese Mineralsalze schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien und beugen somit Karies vor.

Rütteln, nicht schrubbten

Nach wie vor greifen viele Menschen bei der täglichen Mundpflege zur guten alten Handzahnbürste. Um das Zahnfleisch nicht zu verletzen, empfehlen sich 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 Schrubbens schädigt die Zahnschmelzsubstanz.

Zahnpflegemittel erhalten Sie in der Apotheke.