

## SIEBEN TIPPS VOM EXPERTEN

# Hilfe, was hilft gegen meine gelben Zähne?



U=HTTP://WWW.BILD.DE/BRD=HTTP://WWW.BILD.DE/BILD-

PLUS/RATGEBER/GESUNDHEIT/STRATEGIEN/GESUNDHEIT/ZAEHNE/TIPPS-

28.01.2015 - 11:50 Uhr

GE

FL

**Entschuldigung, Sie haben da was Gelbes im Mund! Achso, das sind ja Ihre Zähne.....**

Platter Stammtisch-Witz? Ja. Aber er spricht ein Problem an, mit dem fast jeder früher oder später vertraut ist: gelbe oder fleckige Zähne. Denn unsere Beißerchen haben es schwer, auf Dauer blitzblank zu bleiben. Zu groß sind die Verführungen wie Kaffee, Tee, Nikotin oder Wein, die aber leider mit der Zeit hässliche Spuren auf dem Gebiss hinterlassen.



Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln  
Foto: Carree Dental / Köln

Ein Anblick, der für Zahnarzt Dr. med. Jochen H. Schmidt vom Kölner Carree Dental, Alltag ist. Seinen Patienten predigt er immer wieder: „Putzen Sie bitte regelmäßig Ihre Zähne.“ Schmidt: „Das ist immer noch der beste Schutz vor Karies und hässlichen Verfärbungen. Wichtig ist aber die richtige Putztechnik!“

**Und die geht so:** Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Schmidt: „Aber Achtung! Zu starkes Schrubben schädigt die Zahnschicht, da hilft dann auch die beste Bürste nichts.“

**Bei BILD erklärt der Experte sieben Do's & Dont's bei gelben und verfärbten Zähnen**

## 1. Zahnpflegekaugummi

Schmidt: „Ist nach dem Essen einmal keine Zahnbürste zur Hand, tut es in Ausnahmefällen auch ein (Zahnpflege-)Kaugummi. Denn durch den vermehrten Speichelfluss werden

Speisereste besser gelöst und aus dem Mund gespült. Zahnbeläge und Farbstoffablagerungen haben da kaum eine Chance. Aber Vorsicht: Nicht über Stunden kauen, sonst wird der Kaugummi zur Bakterienschleuder – und er ist natürlich kein Dauer-Ersatz für die Bürste!“

## **2. Professionelle Zahnreinigung**

Schmidt: „Mit der professionellen Zahnreinigung (PZR) lassen sich äußere Zahnverfärbungen durch Kaffee, Rotwein, Nikotin, Fruchtsäfte oder Zahnstein exzellent entfernen. Speziell ausgebildete Prophylaxe-Fachkräfte entfernen harte und fest haftende Zahnbeläge und minimieren so die Gefahr schädlicher Bakterien im Mundraum. Eine anschließende Politur sorgt für glatte Zahnoberflächen, an denen Plaque nicht mehr so leicht haftet.“

## **3. Finger weg von „alten Hausmitteln“**

Auch wenn in Internet-Ratgebern immer mal wieder Backpulver, Zigarrenasche oder Zitronensaft als natürliche Bleichmittel gepriesen werden, Zahnmediziner raten dringend davon ab. Schmidt: „Die enthaltenen Säuren und Schmirgelsubstanzen bewirken das Gegenteil des gewünschten Effekts! Sie zerstören den Zahnschmelz und lassen das darunter liegende Zahnbein immer stärker durchschimmern.“

## **4. Einige Lebensmittel nur in Maßen**

Schmidt: „Nikotin, Koffein und Rotwein sollten Sie nur in Maßen zu sich nehmen, denn sie führen über kurz oder lang zu unschönen Ablagerungen von Farbstoffen auf der Zahnoberfläche. Klebrige Lebensmittel wie Honig, Schoko-Snacks oder Bananen beschleunigen die Plaquebildung zusätzlich – also auch hier etwas seltener zugreifen bzw. anschließend gut die Zähne putzen.“

## **5. Vorsicht bei Weißmacher-Zahncremes!**

Schmidt: „Haben Kaffee, Tee, Rotwein und Tabak bereits ihre Spuren hinterlassen, können spezielle Zahnpasten dank des Wirkstoffs Titanoxid Zahnoberflächen aufhellen. Doch Vorsicht: Manche [Produkte](#) reiben den Zahnschmelz stark ab – bitte nicht täglich anwenden. Am besten vorher den Zahnarzt fragen. Sind die Zähne von Natur aus gelblich, zeigen Weißmacher-Zahncremes übrigens kaum einen Effekt. Und wer freiliegende Zahnhälse hat, der sollte sie auf keinen Fall verwenden.“

## **6. Veneers kaschieren graue Frontpartien**

Schmidt: „Per Spezialkleber auf der Zahnoberfläche befestigt, verschwinden selbst gravierende Schönheitsmakel durch innere Zahnverfärbungen hinter diesen hauchdünnen Verblendschalen aus Keramik. In der Regel halten die ‚Blender‘ [\(<http://www.bild.de/ratgeber/gesundheit/zaehne/zaehne-implantate-bleaching-promis-veneers-19402576.bild.html>\)](http://www.bild.de/ratgeber/gesundheit/zaehne/zaehne-implantate-bleaching-promis-veneers-19402576.bild.html) ca. zehn Jahre, bevor sie durch neue ersetzt werden müssen.“

## **7. Bleaching**

Schmidt: „Haben sich die Verfärbungen im Zahnschmelz abgelagert, 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. 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. Spätestens nach ein bis zwei Wochen sind die Zähne um einige Töne heller. Aber Vorsicht: In Apotheken und Drogeriemärkten gibt es diverse Produkte für das Zähneweißen zu Hause. Deren Wirkung ist jedoch deutlich reduziert und die Mittel können den Zahnschmelz angreifen!

► Beim ‚Power- oder In-Office-Bleaching‘ verwendet der Zahnarzt Präparate in weitaus höherer Konzentration, die selbst bei starken Flecken durch regelmäßigen Nikotingenuss oder schwarzen Tee wirken.“

**Aber bedenken Sie:** Aufhellungen haben natürliche Grenzen. Strahlend weiße Zähne sind nicht nur eine Frage der Pflege. Die Grundfarbe der Zähne ist erblich bedingt. Zudem spielen Faktoren wie Alter oder Dicke der Zahnschmelzschicht dabei eine Rolle: Wird der Zahnschmelz im Laufe des Lebens dünner, so schimmert das darunter liegende Zahnbein immer dunkler durch – da helfen auch gründliches Zähneputzen oder Power-Bleachings nichts.

#### Ihre Reaktion zu diesem Thema



U=HTTP://WWW.BILD.DE/BRD=HTTP://WWW.BILD.DE/BILD-

#### STYLEBOOK.DE PRÄSENTIERT



AUF DIE LÄNGE  
KOMMT ES DOCH  
LAUFSTEG-PENIS-BLITZER

(<http://www.stylebook.de/artikel/Penis-Blitzer-bei-Rick-Owens-596958.html>)



EMMA WATSON  
WIRD DISNEY-  
„DIE SCHÖNE UND DAS BIEST“

([http://www.stylebook.de/stars/Emma-Watson-uebernimmt-Rolle-in-Die-Schoene-und-das-Biest\\_1-598416.html](http://www.stylebook.de/stars/Emma-Watson-uebernimmt-Rolle-in-Die-Schoene-und-das-Biest_1-598416.html))

## DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



**Muss Abfindung an ihren Schulfreund zahlen**

(<http://www.bild.de/bild-plus/regional/leipzig/melanie-mueller/schulfreund-wehrte-sich-gegen-biografie-39354792,view=conversionToLogin.bild.html>)



**Mini-Royal ist ganz schön aktiv**

([http://www.stylebook.de/stars/Kate-Middleton-spricht-ueber-Schwangerschaft\\_1-595348.html](http://www.stylebook.de/stars/Kate-Middleton-spricht-ueber-Schwangerschaft_1-595348.html))



**UFC FIGHT NIGHT**  
**Schweden-Schläger erleidet**

(<http://www.bild.de/video/clip/ufc-videos/gustafsson-geht-ko-39488768,auto=true.bild.html>)



mourinho/mourinho-schaemt-sich-

**MOURINHO NACH FA**

schweren K.o.



„Ich schäme mich! Das ist eine Schande!“



39489600,auto=true.bild.html)

ANZEIGE

	<p><b>TOTAL IM TREND MIT BASICS</b>          farbenfroh &amp; angesagt          in die neue Saison starten!          Neue Kinder Styles bei C&amp;A</p> <p>› JETZT ENTDECKEN</p>		<p><b>Jetzt Urlaubsfreude          buchen und sparen!</b>          Neckermann macht's möglich!</p>
	<p><b>Jetzt Urlaubsfreude          buchen und sparen!</b>          Neckermann macht's möglich!</p>		<p><b>TOTAL IM TREND MIT BASICS</b>          farbenfroh &amp; angesagt          in die neue Saison starten!          Neue Kinder Styles bei C&amp;A</p> <p>› JETZT ENTDECKEN</p>
	<p><b>Jetzt Urlaubsfreude          buchen und sparen!</b>          Neckermann macht's möglich!</p>		<p><b>TOTAL IM TREND MIT BASICS</b>          farbenfroh &amp; angesagt          in die neue Saison starten!          Neue Kinder Styles bei C&amp;A</p> <p>› JETZT ENTDECKEN</p>
	<p><b>SCHNELL ZUSTEIGEN!</b>          Condor Flüge zu Traum-          zielen schon ab 59,99 Euro.  <u>Jetzt Urlaubsflug buchen</u></p>		
	<p><b>SCHNELL ZUSTEIGEN!</b>          Condor Flüge zu Traum-          zielen schon ab 59,99 Euro.  <u>Jetzt Urlaubsflug buchen</u></p>		
	<p><b>SCHNELL ZUSTEIGEN!</b>          Condor Flüge zu Traum-          zielen schon ab 59,99 Euro.  <u>Jetzt Urlaubsflug buchen</u></p>		

asp?  
 3501492497%3BS%3Bsystemtarget=%24qc%3d1307003641%3b%241%3b%24ql%3dmedium%3b%24qpc%3d50667%3b%24qpp%3

asp?  
 0309476564%3BS%3Bsystemtarget=%24qc%3d1307003641%3b%241%3b%24ql%3dmedium%3b%24qpc%3d50667%3b%24qpp%3

asp?  
 09476564%3BS%3Bsystemtarget=%24qc%3d1307003641%3b%241%3b%24ql%3dmedium%3b%24qpc%3d50667%3b%24qpp%3

asp?  
 3501492497%3BS%3Bsystemtarget=%24qc%3d1307003641%3b%241%3b%24ql%3dmedium%3b%24qpc%3d50667%3b%24qpp%3

asp?  
 0309476564%3BS%3Bsystemtarget=%24qc%3d1307003641%3b%241%3b%24ql%3dmedium%3b%24qpc%3d50667%3b%24qpp%3

(http://ww251.smartadserver.com/diff/251/3875306/go4.3875306%3B327416%3B881132783084240990%3B93

(http://ww251.smartadserver.com/diff/251/3927924/go1.asp?

3927924%3B327416%3B881132783084240990%3B930309476564%3BS%3Bsystemtarget=%24qc%3d1307003641%3b%241%3b%24ql%3dmedium%3b%24qpc%3d50667%3b%24qpp%3

ANZEIGE