



Bleaching, Conditioner & Co.

WEIS(S)HEITEN FÜR SCHÖNE ZÄHNE

Von ELISABETH STEINBRECHER

Weiße Zähne sind ein Schönheitsideal. Wer nicht von Natur aus mit einem strahlenden Gebiss gesegnet ist, der kann dennoch etwas für blendende Zähne tun. **BESSER LEBEN** mit erhellenden Infos über Home-Bleaching, Tooth-Conditioner, Aktivkohle & Co.

Wie bekomme ich weißere Zähne?

Jeder Mensch hat eine individuelle Zahnfarbe. Bei dem einen ist sie eher gelblich oder grau, beim anderen super weiß. Bestimmt wird das durch die Struktur der Zähne: Je dünner der Zahnschmelz ist, umso dunkler wirken die Zähne, weil das unter dem halbtransparenten Zahnschmelz liegende Zahnbein (Dentin) stärker durchschimmern kann.

Um die natürliche Zahnfarbe aufzuhellen, muss man die Zähne chemisch bleichen lassen. Unabhängig von der natürlichen Zahnfarbe gibt es aber auch Faktoren, die die Zähne oberflächlich verfärben können. >

Was verfärbt die Zähne?

Ganz klar: Rotwein, Kaffee und Tee (z. B. Schwarztee). Je weniger Sie davon konsumieren, desto strahlender bleibt Ihr Lächeln. Auch Früchte wie Heidelbeeren oder Schwarzkirschen, Traubensaft oder Gewürze wie Curry und Safran haben eine stark färbende Wirkung. Ein weiterer Übeltäter: Zigaretten. Nikotin macht hässliche Flecken und begünstigt die Wirkung von Rotwein & Co. noch zusätzlich.

Wie funktioniert Bleaching überhaupt?

Bei einem Bleaching (engl.: to bleach = bleichen) verändert eine chemische Oxidation die Farbpigmente im Zahnschmelz so sehr, dass die Zähne hell und sauber wirken. Es gibt verschiedene Methoden (siehe Kasten), die chemische Substanz ist aber immer Karbamidperoxid. Das ist ein Mix aus Karbamid, einem farb- und geschmacklosem Trägergel, und Wasserstoffperoxid (H₂O₂), wie es auch zum Bleichen beim Haarefärben benutzt wird. Es entfärbt die Farbstoffe aus Kaffee, Tee, Tabak & Co., die sich mit der Zeit im Zahnschmelz eingelagert haben.

Können sich Zähne auch von innen verfärben?

Ja! Zum Beispiel durch das Absterben von Zahnnerven oder durch Medikamente, z. B. manchen Antibiotika.

Ohne Chemie gegen Verfärbungen - geht das?

Simpel, aber effektiv: Zähne putzen! Die Bürste entfernt frische, oberflächliche Farblagerungen.

Wichtig: Haben Sie Saures getrunken oder gegessen, sollten Sie nicht sofort hinterher die Zähne putzen. Saure Lebensmittel greifen nämlich den Zahnschmelz an. Heißt konkret: Gibt es Orangensaft zum Frühstück oder Wein zum Abendessen, warten Sie eine Stunde mit dem Putzen, dann hat der Speichel den Schmelz repariert.

Zähneputzen kann man gar nicht oft genug - oder?

Falsch. Es könnte Ihren Zähnen sogar schaden! Denn wer zehnmal täglich mit einer harten Zahnbürste putzt, der schrubbt den Zahnschmelz ab. Zweimal täglich gründlich

putzen reicht aus: morgens nach dem Frühstück, abends vor den Zubettgehen. Richtwert für die Zeit sind drei Minuten. Ganz wichtig: Ersetzen Sie niemals Zeit durch Kraft, das macht Zähne und Zahnfleisch kaputt! Reinigen Sie einmal am Tag auch die Zahnzwischenräume (z. B. mit Zahnseide).

Was bringen Weißmacher-Zahncremes?

Sie entfernen hartnäckigere Beläge, die durch Nikotin, Kaffee oder Rotwein entstehen. Sind aber die Zähne von Natur aus gelblich, haben diese Cremes keinen Effekt. Wer freiliegende Zahnhälse hat, der sollte die Spezialpasten auf keinen Fall verwenden, denn sie würden die empfindlichen Zahnhälse angreifen.

Auch bei gesunden Zähnen können sie Schaden anrichten, denn die Pasten funktionieren wie Scheuermilch. Sie enthalten Putzkörper (z. B. Schlammkreide oder Marmorpulver), damit polieren sie die Zahnoberfläche. Sind die Putzkörper zu grob, wird die Zahnschmelz regelrecht wegschrubbt. Wie bei einem Ceran-Kochfeld, das man jeden Tag mit einem groben Scheuermittel abwischt. Auch rauhen sie die Zahnoberfläche auf, so verfärben sich die Zähne schneller.

Achten Sie deshalb beim Kauf auf den RDA-Wert (auf der Tube). Er gibt an, wie stark die Creme den Zahn abschmirgelt. Ein Wert zwischen 35 und 80 ist in Ordnung. Fragen Sie im Zweifel Ihren Zahnarzt. Er kennt Ihre Zahnstruktur und wird Ihnen sagen, ob Sie die richtige Creme benutzen.

Öfter als ein- bis zweimal die Woche sollten Sie eine Weißmacher-Zahncreme nicht benutzen.

Und wie wirken Zahncremes mit Aktivkohle?

Aktivkohle ist ein pflanzliches Produkt mit reinigender Wirkung. Die Kosmetikindustrie hat sie als neues Wundermittel entdeckt. Seitdem kommen immer mehr Aktivkohle-Produkte auf den Markt: Pflegemasken, Shampoos und auch Zahncremes, die die Zähne aufhellen sollen. Ob die Wunderkohle in Zahnpasta tatsächlich wirkt, darüber sind sich Experten nicht einig. Fakt ist: Kohlezahnpasten sind relativ teuer (um die 10 Euro/74 ml) und gewöhnungsbedürftig, denn sie sind schwarz.

Was sind Tooth-Conditioner?

Eine Art Pflegecreme für die Zähne. Sie enthalten Mineralionen in konzentrierter Form, die den Zahnschmelz härten und die Zähne leicht aufhellen. Man trägt sie mit dem Finger oder einem Wattestäbchen nach dem Putzen auf. Kosten: ab 25 Euro pro Tube.

Können Hausmittel, z. B. Salz, Zähne aufhellen?

Nein! Glauben Sie bloß nicht daran, dass Sie mit Salz, Backpulver, Zigarettenasche oder Zitronensaft Ihre Zähne aufhellen können. Die enthaltenen Säuren und Schmirgelsubstanzen bewirken das Gegenteil: Sie zerstören den Schmelz und lassen das darunterliegende Zahnbein immer stärker durchschimmern.

Was tun bei sehr dunklen Zähnen?

Bringt ein Bleaching nicht den gewünschten Effekt, dann sind sogenannte Veneers das Mittel der Wahl. Veneers (engl.: Fassade) sind hauchdünne Verblendschalen aus Kunststoff oder Keramik. Sie werden vor allem auf die Eck- und Schneidezähne gesetzt. Zuvor werden die Zähne abgeschliffen,

dann die Schalen mit einem speziellen Klebstoff befestigt. Veneers sind teuer und müssen aus eigener Tasche bezahlt werden. Ein Frontzahn kann bis zu 1000 Euro kosten. Allerdings halten die „Blender“ in der Regel auch zehn Jahre.

Ist professionelle Zahnreinigung wichtig?

Auf jeden Fall! Die Prophylaxeassistentin putzt Zähne und Zahnzwischenräume, poliert anschließend das Gebiss. Neben dem kosmetischen Effekt dient das in erster Linie der Gesunderhaltung (Prophylaxe) der Zähne. Je nach Eigenleistung sollten Sie ein- bis viermal im Jahr zur Zahnreinigung. Wer gut putzt, muss seltener hin. Eine Behandlung kostet 50 bis 100 Euro, wird in der Regel nicht oder nur teilweise von den Kassen übernommen. Außerdem: mindestens zweimal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt gehen.

Fachliche Beratung: Dr. Jochen H. Schmidt, Zahnarzt aus Köln

WAS SIE ÜBER BLEACHING WISSEN SOLLTEN

Um blendend weiße Zähne zu bekommen, hilft der Griff zur Chemie. Gebleicht werden sollte aber nur, wenn Zähne und Zahnfleisch intakt sind. Bei Karies oder freiliegenden Zahnhälsen kann Bleichgel ins Zahninnere gelangen und schlimmstenfalls Nerven schädigen. Auch sollten die Zähne zuvor professionell gereinigt werden. Die wichtigsten Fragen zum Bleaching:

WELCHE METHODEN GIBT ES?

Home-Bleaching: Der Zahnarzt fertigt eine Bleichschiene aus Kunststoff an. Diese wird mit einem aufhellenden Gel gefüllt und täglich mehrere Stunden getragen, z. B. über Nacht. Spätestens nach ein bis zwei Wochen sind die Zähne um einige Töne heller. Kosten: um die 300 Euro (keine Kassenleistung).

Power-Bleaching: Diese Methode (auch „In-Office-Bleaching“) ist teurer, geht schneller und entfernt selbst starke Verfärbungen (z. B. durch Nikotin, Schwarztee). Der Zahnarzt trägt ein höher dosiertes Bleichgel auf die Zähne, das muss bis zu 30 Minuten einwirken, zusätzlich wird

es erwärmt (per Licht oder Laser). So wird in kurzer Zeit viel H_2O_2 freigesetzt, die Zähne bleichen schneller. Kosten: 200 bis 700 Euro pro Sitzung (keine Kassenleistung), ca. ein bis drei Sitzungen.

Bleichen „toter“ Zähne: Nach z. B. einer Wurzelbehandlung kann sich ein Zahn mit der Zeit gräulich verfärben. Um ihn wieder aufzuhellen, öffnet der Arzt den toten Zahn und bringt in den oberen Zahnnerv für drei bis fünf Tage einen mit Wasserstoffperoxid-Lösung getränkten Wattebausch ein. Im Anschluss wird die Höhlung mit einer zahnfarbenen Füllung verschlossen. Kosten: 30 bis 70 Euro pro Zahn (keine Kassenleistung).

TUT BLEACHING WEH?

Nicht direkt. Hinterher können die Zahnhäule überempfindlich sein, dass vergeht aber nach ein bis zwei Tagen.

WIE HÄUFIG KANN ICH BLEICHEN?

Nach einem Bleaching sollten Sie eine Pause von ein bis zwei Jahren einlegen. Durch die chemische Behandlung wird der Zahnschmelz anfälliger, z. B. gegen-

über Säuren. Zwar verschwindet dieser Effekt nach ein paar Wochen wieder, dennoch sollten Sie Ihren Zähnen Erholung gönnen.

WAS BRINGEN BLEICHMITTEL AUS DER DROGERIE?

Strips und Gels aus Apotheken und Drogerien sind gering dosiert, deswegen ist ihre Bleichwirkung auch entsprechend mager. Diese Mittel kosten zwischen 15 und 40 Euro.

WIE LANGE HÄLT DER AUFHELLUNGSEFFEKT?

Etwa ein bis drei Jahre. Allerdings: Je mieser die Zahnpflege und je häufiger färbende Genussmittel an Ihre Zähnen kommen, desto schneller werden die Zähne wieder dunkel.

WIE FINDE ICH EINE GUTE BLEACHING-PRAXIS?

Jeder Zahnarzt kann ein Bleaching durchführen. Wichtig ist, dass er verschiedene Methoden anbietet und dies mit dem Patienten bespricht. Eine Zertifizierung gibt es nicht. >

Helfer fürs Zähneputzen



Die richtige Technik ist das eine, aber auch das Werkzeug muss gut sein. Diese Utensilien sind die richtigen Verbündeten im Kampf gegen Zahnbelag.

Zahnbürsten

Weiche Bürsten schonen das Zahnfleisch, reinigen aber nicht so gut. Harte Bürsten reinigen besser, bei zu kräftigem Putzen verletzen sie aber das Zahnfleisch. Im Zweifel mittlere Stärke wählen. Wichtig: Abgerundete Kunststoff-Borsten wählen, keine Naturborsten, die brechen schnell. Bürste alle zwei bis drei Monate wechseln, nach viralen Infekten sofort.

Elektrische Zahnbürste

Sie putzen effektiver als Handzahnbürsten. Schall-Zahnbürsten reinigen mit elektromagnetischen Impulsen (ca. 20 000 Schwingungen/Min.) selbst engste Zahnzwischenräume. Und oszillierende Zahnbürsten erreichen mit ihren runden, rotierenden Bürstenköpfen (ca. 4000 Schwingungen/Min.) auch die hinteren Zähne – wie z. B. die Braun Oral B Pro 6000 Smart Series (gr. Foto). Sie ist Testsieger der Stiftung Warentest („test“ 03/2016) und kostet ca. 100 Euro.

Zahncreme

Etwa fünf Tuben verputzt der Deutsche im Schnitt pro Jahr! Wichtigster Bestandteil ist Fluorid. Es schützt den Zahnschmelz vor Säuren

und Bakterien. Je mehr Fluorid in der Zahnpasta ist (max. 0,15 %), desto besser. Kinderzahncreme enthält weniger (ca. 0,05 %), weil sie die Pasta häufiger verschlucken. Der Geschmack ist Geschmackssache und Ihre Entscheidung.

Mundspülung

Gebrauchsfertige Mundspüllösungen wirken keimtötend, beugen Plaque und Zahnfleischbluten vor, sorgen für frischen Atem. Sie sollten dennoch nicht täglich spülen, das kann der natürlichen Mundflora schaden.

Zungenschaber

Er entfernt Bakterien von der Zungenoberfläche. Hinten auf den Zungenrücken setzen und nach vorne ziehen. Einige Male wiederholen. Etwa zweimal die Woche vor oder nach dem Putzen einsetzen.

Zahnseide

Reinigt die Zahn-Zwischenräume, täglich benutzen (ob vor oder nach dem Zähneputzen ist egal). Bei sehr eng stehenden Zähnen gewachste Seide nehmen, sie gleitet besser und verletzt den Zahnschmelz nicht.

Interdentalbürste

Reinigt größere Zwischenräume von Speiseresten und Belag. Größe entsprechend dem Zwischenraum wählen.