

Makellos

Weißer Zähne Zähne sollen vor allem gesund sein, aber auch schön aussehen. Viele wünschen sie sich weißer. Wie macht man das am besten? test beantwortet zwölf Fragen zum Thema.

Weg mit dem Gilb – strahlend weiße Zahnreihen sind nicht mehr allein Stars und Sternchen aus dem Showgeschäft vorbehalten. Fast jeder kann verschiedene Methoden zur Zahnaufhellung nutzen. Klare Grenzen gibt es aber auch.

Verhelfen spezielle Weißmacher-Zahnpasten zu weißeren Zähnen?

Nein, weißer machen die Spezialzahnpasten die Zähne nicht. Im besten Fall frischen sie die ursprüngliche Naturfarbe wieder etwas auf. Sie können allerdings Verfärbungen gut entfernen (siehe test 4/2011). Die meist bräunlich-schwarzen Beläge werden vor allem durch Pigmente aus Nahrungs- und Genussmitteln verursacht, wie zum Beispiel Tee, Kaffee, Rotwein oder Nikotin. Ihre reinigende Wirkung verdanken die Zahnpasten nicht etwa chemischen Bleichmitteln, sondern vor allem den eingesetzten Putzkörpern. Gesundem Zahnschmelz können sie nichts anhaben. Menschen mit freiliegenden Zahnhälsen sollten vorsichtig sein: Für sie sind die Weißmacher-Zahnpasten mitunter zu aggressiv.

Helmt die Prophylaxebehandlung beim Zahnarzt die Zähne auf?

Ja. Die professionelle Zahnreinigung (siehe test 9/2011), die heute zum Standardangebot vieler Praxen gehört, erzielt einen auf-

hellenden Effekt, der sich allein mit Zahnbürste und -pasta nicht erreichen lässt. In erster Linie dient sie jedoch der Gesunderhaltung der Zähne. Die Prophylaxeassistentin reinigt Zähne und Zahnzwischenräume und poliert anschließend das Gebiss. Die Kosten für eine Prophylaxebehandlung betragen je nach Aufwand 50 bis 150 Euro. Wem die dadurch wiedergewonnene Originalfarbe noch nicht gefällt, der sollte mit dem Zahnarzt die Möglichkeiten besprechen, die Zähne chemisch aufzuhellen, also zu bleichen, Bleaching genannt.

Auch vor dem Bleaching ist die Prophylaxebehandlung in jedem Fall zu empfehlen. Die aufhellenden chemischen Wirkstoffe erreichen ihr Ziel besser, wenn die Zähne schon von äußeren Verfärbungen und Zahnstein befreit sind.

Muss ich zum Bleichen immer den Zahnarzt aufsuchen?

Es empfiehlt sich dringend, unter zahnärztlicher Aufsicht zu bleichen. Zuerst muss nämlich abgeklärt werden, ob die Zähne für die Prozedur überhaupt geeignet sind. Der Zahnarzt muss sie auf Karies, feinste Risse im Schmelz, defekte Füllungs-ränder oder freiliegende Zahnhäse kontrollieren. Nur bei gesunden Zähnen und intaktem Zahnfleisch sollte gebleicht werden. Sonst können die Wirkstoffe ins Zahninnere eindringen und entzündliche Prozesse in Gang setzen. Der Zahnarzt weist auch auf die Grenzen des Machbaren hin – schneeweiße Zähne bekommt nun mal nicht jeder. Und Kronen, Brücken und Füllungen lassen sich in der Farbe nicht durch das Bleichmittel beeinflussen.



Was ist von freiverkäuflichen Bleichmitteln für zuhause zu erwarten?

Der Boom ist abgeebbt. Mitunter bieten Apotheken und Drogerien zwar noch Mittel an, doch viele Angebote haben sich wegen geringer Dosierung der Wirkstoffe als nicht sehr effektiv erwiesen. Von hochdosierten Bleichmitteln aus dem Internet sollte man ohne zahnärztliche Empfehlung und Kontrolle Abstand nehmen. Die Zähne könnten Schaden nehmen.

Wie bleicht der Zahnarzt?

Es gibt drei Wege zum neuen Weiß: Für das Bleichen zuhause, **Home-Bleaching** genannt, fertigt der Zahnarzt eine individuell passgerechte Kunststoffschiene an. In die Schiene träufelt der Nutzer zuhause das Bleichgel und setzt sie stundenweise – nach Anweisung des Zahnarztes – ein. Der Bleichprozess kann sich je nach Wirkungsintensität des Gels insgesamt bis zu zwei Wochen hinziehen.

Schneller und für den Patienten unkomplizierter ist das **Office-Bleaching**, das Bleichen in der Zahnarztpraxis. Hier trägt der Arzt höher dosiertes Bleichmittel direkt auf die Zähne auf. Nach der Einwirkzeit kontrolliert er, ob die Aufhellung ausreicht. Wenn nicht, muss die Prozedur wiederholt werden. Für ein dauerhaftes Ergebnis sind oft bis zu drei Behandlungen notwendig.

Beim **Power-Bleaching** wird der Bleichvorgang manchmal mit energiereichem Licht – mit Laser oder UV-Licht – unterstützt. Dabei entwickelt sich Wärme, die den Bleichvorgang beschleunigt. Es gibt aber begründete Befürchtungen, dass diese Erwärmung den Zahnnerv schädigen kann.

Bereits nach sechs Wochen etwa sieht das Ergebnis des Power-Bleaching mit Licht nicht besser aus als Bleichen ohne Licht.

Wie viel heller werden die Zähne?

Der Aufhellungsgrad kann individuell sehr unterschiedlich ausfallen. Mit zwei bis drei Stufen auf der Zahnfarbskala ist auf jeden Fall zu rechnen. Beim Power-Bleaching anfangs sogar mit bis zu acht Stufen. Das Ergebnis dunkelt aber vergleichsweise schnell wieder nach. Oft ist schon nach einigen Wochen kein Unterschied mehr zu anderen Bleichmethoden zu sehen.

Lässt sich auch nur ein Zahn bleichen?

Ja, auch einzelne Zähne, die sich nach Verletzungen oder Wurzelbehandlungen dunkel gefärbt haben, lassen sich aufhellen: Der Zahnarzt gibt das Bleichmittel direkt in den aufgebohrten Zahn.

Was kostet die Behandlung?

Das neue Weiß ist nicht billig. Für ein Bleaching beim Zahnarzt ist je nach verwendeter Methode und Zeitaufwand mit 250 bis 600 Euro zu rechnen. Das Bleichen eines einzelnen Zahns kostet 70 bis 150 Euro. Die Preise können von Praxis zu Praxis stark schwanken, sodass sich ein Vergleich immer lohnt. Die Kosten für die rein ästhetischen Behandlungen muss jeder selbst tragen. Gesetzliche Krankenkassen zahlen nicht.

Wie wirken die Bleichmittel?

Alle Mittel, die die Beißer weißer machen, funktionieren nach demselben Prinzip: Sie enthalten Wasserstoffperoxid oder Carbamidperoxid. Beide Substanzen setzen im

Mund aktiven Sauerstoff frei. Der dringt in den Zahnschmelz ein, spaltet dort gefärbte Moleküle auf und wandelt sie in farblose um. Eine chemische Reaktion, vergleichbar der beim Blondieren von Haaren.

Wie lange hält die Bleichwirkung an?

Ein Bleaching zeigt etwa ein bis drei Jahre Wirkung – je nach Beanspruchung der Zähne und der Mundhygiene. Wer viel raucht, Rotwein oder Tee trinkt, muss möglicherweise schneller wieder aufhellen lassen.

Ist das Aufhellen wirklich risikolos, gibt es Nebenwirkungen?

Für die gesunde Mundhöhle stellt das Bleichen kein Risiko dar, vorausgesetzt, die Behandlung wird fachgerecht durchgeführt. Das ist durch Studien bewiesen. Direkt nach dem Bleichen können aber kurzfristige unangenehme Nebenwirkungen auftreten: eine erhöhte Empfindlichkeit der Zähne und Zahnhälse. Fluoridgele schaffen meist schnell Abhilfe.

Wem ist vom Bleichen abzuraten?

Schwangeren oder stillenden Frauen ist generell vom Bleichen abzuraten. Genauso Kindern und Jugendlichen. Erst wenn der Zahnschmelz völlig ausgereift ist, mit etwa 16 Jahren, darf es losgehen.

Grundsätzlich ist bei jüngeren ein besseres Ergebnis zu erzielen als bei alten Menschen. Mit den Jahren nutzt sich der Zahnschmelz ab. So schimmert das darunter liegende gelbliche Zahnbein (Dentin) immer stärker durch. Auch das beste Bleichmittel kommt nur noch schwer dagegen an – ein neuer Fall für den Zahnarzt. ■



Weißmacher-Zahnpasten. Sie können die ursprüngliche Farbe etwas auffrischen.



Beim Zahnarzt. Auf der Zahnfarbskala lässt sich realistisch abschätzen, wie hell die Zähne durchs Bleichen werden können.