

Schönere Zähne - der Traum vieler

Zähne werden mit dem Alter dunkler und Rauchen, Tee- sowie Kaffeekonsum können sie verfärben. Dank «Bleaching», lassen sich störende Farbpigmente aus den Zähnen herauslösen – doch das an sich einfache Verfahren gehört in fachkundige Hände.

Makellos weisse Zähne und ein strahlendes Lachen werden mit Gesundheit, Vitalität und Sympathie verbunden; wer fleckige oder gelbe Zähne hat, wird schnell in der Gesellschaft als ungepflegt angesehen. Häufige Folge dieser Verfärbungen ist, dass man weniger lacht und dass das Selbstbewusstsein schwindet. Doch mit zunehmendem Lebensalter tendieren auch die weissesten Zähne dazu, sich zu verfärben. Verantwortlich dafür sind einerseits altersbedingte Veränderungen der Zahnhartsubstanz, andererseits Lebensgewohnheiten: Insbesondere Kaffee, Tabak, schwarzer Tee, aber auch Medikamente, Rotwein, Gewürze, Beerenfrüchte, Fruchtsäfte und sogar Mundspüllösungen hinterlassen farbliche Spuren. Farbveränderungen können ausserdem durch Beschädigungen an der Zahnoberfläche sowie durch Ablagerungen von farblich dunkleren Fremdstoffen unter dem Zahnschmelz oder durch Zahnunfälle und Füllungen (zum Beispiel die früher verwendeten Amalgamfüllungen) entstehen.

Bleaching Dank einem chemischen, gesundheitlich unbedenklichen Verfahren, dem sogenannten «Bleaching» (Aufhellen), können störende Farbpigmente aus natürlichen Zähnen herausgelöst werden. Das medizinische Aufhellen des Zahnschmelzes ist eine lang erprobte, wissenschaftlich gut dokumentierte Technik, die sich grundsätzlich für jeden eignet und zahnschonend ist. Allerdings bedingt ein Bleaching kariesfreie Zähne und gesundes Zahnfleisch, sonst kann das Bleichmittel in den Zahn eindringen und ihn schädigen. Es hat zudem keine Wirkung auf Keramik- und Kunststoffoberflächen; sind Füllungen, Kronen usw. vorhanden, müssen diese unter Umständen im Anschluss an das Bleaching erneuert werden, da sie ihre Farbe beibehalten

Vor dem Bleaching sollten die Zähne kontrolliert und professionell gereinigt werden.

und im Vergleich zu den übrigen Zähnen zu dunkel wirken. Auch Flecken im Zahnschmelz, die man von Auge nicht sieht, können durch ein Bleaching stärker hervortreten. Aus diesen Gründen muss vor der Behandlung eine zahnärztliche Kontrolle und eine professionelle Reinigung durchgeführt werden,



vorher

nachher

um sicherzugehen, dass alle externen Beläge von den Zähnen entfernt werden und dass keine unbehandelten Kariesstellen vorliegen. Wichtig ist daher, sich umfassend in der Zahnarztpraxis beraten zu lassen.

Schnelles Resultat in der Praxis Wer sich für ein Bleaching entscheidet, hat die Wahl zwischen verschiedenen Methoden. Der zeitliche und finanzielle Aufwand variiert je nach Methode. Beim In-Office-Bleaching, welches in der Zahnarztpraxis durchgeführt wird, trägt der Zahnarzt, die Zahnärztin ein hochkonzentriertes peroxidhaltiges Bleichgel direkt auf die Zähne auf, nachdem das Zahnfleisch zuvor abgedeckt wurde, um Irritationen zu vermeiden. Beim sogenannten Power-Bleaching wird die Wirkung des Aufhellungsmittels mithilfe von Speziallicht verstärkt, es kann auch ein Laser eingesetzt werden. Dies ist die effektivste Methode der Zahnaufhellung und das Resultat ist bereits nach einer Sitzung sichtbar. Anschliessend werden die Zähne gut gespült, und es wird ein Fluoridpräparat aufgetragen, um den Zahnschmelz zu stärken. Je nach Verfärbungsgrad und gewünschtem Aufhellungsresultat sind eine bis mehrere Sitzungen notwendig, während der einstündigen Behandlung wird die Anwendung zwei- bis dreimal wiederholt. So kann der Patient selber bestimmen, wann die gewünschte Aufhellung erreicht ist.

Professionelle Anwendung ist wichtig

Weshalb sollte die Zahnaufhellung von einem Zahnarzt durchgeführt oder begleitet werden?

Die Zahnärztin, der Zahnarzt muss vor der Behandlung überprüfen, ob Zähne und Zahnfleisch gesund sind; zudem muss vor der Behandlung eine professionelle Zahnreinigung durchgeführt werden, damit die Zähne nach dem Bleaching schön gleichmässig aufgehellt sind. Und nur bei der Anwendung in der Zahnarztpraxis können die Patienten wirklich sicher sein, dass keine zahnschädigende Substanz aufgetragen wird.

Es gibt ja auch Bleaching-Materialien für zu Hause. Wie erfolgversprechend und sicher sind diese?

Der Wirkungsgrad dieser Bleichmittel ist sehr gering; wenn man zudem den zeitlichen und finanziellen Aufwand anschaut, lohnt sich das kaum. Zum Vergleich: Bei uns kostet beispielsweise ein Power-Bleaching 490 Franken, der Aufwand beschränkt sich auf wenige Stunden, und der Patient ist sicher, dass das Bleichmittel von uns korrekt angewendet wird.

Anwendung zu Hause Eine weitere Aufhellmethode ist das sogenannte Home-Bleaching, welches zu Hause, aber mit zahnärztlicher Begleitung durchgeführt wird. Der Patient führt die Behandlung über einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen selber durch, wobei ein schwächeres Bleichgel als in der Zahnarztpraxis verwendet wird. Er trägt täglich eine vom Zahnarzt angefertigte Schiene. Voraussetzung für den Erfolg ist, dass die Patienten sich genau an den Behandlungsplan und die Dosierung des Bleichgels halten und ein wenig Geduld und Ausdauer beweisen, da die Resultate sich erst nach mehreren Behandlungsdurchgängen zeigen.

Aufhellung einzelner Zähne Sozusagen ein Bleaching von innen kommt infrage, wenn sich ein einzelner Zahn infolge einer Wurzelbehandlung verfärbt hat: In den Zahn wird eine Bleichsubstanz eingeschlossen, die einen oder mehrere Tage wirkt. Dieses Prozedere wird so oft wiederholt, bis der gewünschte Farbton erreicht ist. Bei richtiger Durchführung hat ein Bleaching eigentlich nur eine einzige bekannte Nebenwirkung: Es kann kurzfristig zu einer Überempfindlichkeit der Zähne auf Süßes, Saures oder verschiedene Temperaturen kommen. Dieser Ef-

Was halten Sie von speziellen Zahnpasten, um die Zähne aufzuhellen?

Bei diesen Zahncremes ist Vorsicht geboten: Sie hellen nur gering auf und enthalten häufig viele Schmirgelstoffe, was bei regelmässiger Anwendung zu einer Aufrauung des Zahnes führt. Dies ist kontraproduktiv, denn so können Farbstoffe noch besser in den Zahn eindringen. Auch von Hausmitteln wie Backpulver oder Zitronensaft ist abzuraten, denn auch diese sind sehr schädlich für den Zahnschmelz.

Wie oft kann ein Bleaching angewendet werden?

Professionell angewendet ist ein Bleaching unschädlich für die Gesundheit und die Zähne, die Behandlung kann also immer wieder durchgeführt werden. Viele Patienten haben eher Angst, dass ein Bleaching die Zähne zu sehr aufhellt, weil sie das Bild von amerikanischen Schauspielern mit strahlend weissen Zähnen vor Augen haben. Diese extreme Aufhellung ist aber mit einem Bleaching gar nicht möglich, nur mit Veneers (lichtdurchlässige Keramikschaalen für die Zähne). Nach einem Bleaching sehen die Zähne nicht künstlich, sondern einfach natürlich aufgehellt aus.

fekt verschwindet aber meistens sogar schon nach ein paar Stunden. Während das Bleaching durchgeführt wird und ein bis zwei Tage danach sollte man stark färbende Nahrungsmittel wie Rotwein, Traubensaft, Kaffee, schwarzen Tee, Speisen mit Safran und natürlich auch Tabak möglichst vermeiden. Nach einem Bleaching ist die Dauerhaftigkeit des Erfolgs stark abhängig von den Ernährungsgewohnheiten und der Mundpflege. Bei guter Pflege halten aber die Ergebnisse des Bleachings mindestens ein bis anderthalb Jahre an, gelegentliche Auffrischungsbehandlungen können nötig sein.



Die Autoren

Teresa und Lukas Krapf-Dobr
Dres. med. dent.
Inhaber Zahnarztpraxis Altstadt Burgdorf
Mitglieder Schweizerische Zahnärztesgesellschaft (SSO)

Praxis:

Kirchbühl 5, 3400 Burgdorf
Tel. 034 422 12 30
team@altstadtpraxis.ch

Website
Zahnarztpraxis
Altstadt Burgdorf
ansetzen

