

STRAHLENDES LÄCHELN – *unsere Visitenkarte*

Weisse Zähne gelten als Schönheitsideal. Sind sie verfärbt, verspricht **BLEACHING** Abhilfe. Das Angebot an Aufhellern ist gross – Dentalexperthen zeigen ihre Vor- und Nachteile auf.

Text Michelle Willi

Ein Lächeln kann Wunder wirken. Doch nicht immer kommen dabei strahlend weisse Zähne zum Vorschein. Manche Menschen haben von Natur aus ein sehr weisses Gebiss, während andere mit einem gelblicheren Farbton leben müssen. «So, wie Menschen verschiedene Haarfarben haben, so unterscheidet sich auch die Tönung ihrer Zähne», sagt der Luzerner Zahnarzt Markus Schulte. Die natürliche Farbe der Zähne ist primär genetisch bedingt. Allerdings gibt es auch äussere Faktoren: «Verändert sich die Farbe der Zähne im Laufe des Lebens, sind meist die Lebensgewohnheiten die Ursache», sagt Florian Wegehaupt, Leiter Kariologie am Zentrum für Zahnmedizin der Universität Zürich. Intensives Rauchen, Kaffee, Tee, Rotwein und auch stark farbige Lebensmittel wie Curry, Safran, Heidelbeeren oder Randen können der Grund für die Verfärbung sein.

Der Zahn besteht aus drei Bestandteilen: Im Inneren befindet sich der Zahnnerv, der leicht rötlich bis farblos ist. Um ihn herum wird der Zahn mit Dentin aufgebaut. Dentin ist ein knochenähnliches Gewebe, das den grössten Teil des Zahnes ausmacht und hauptsächlich bestimmt, welche Farbe ein Zahn hat. Darüber, als äusserste Schicht, liegt der transparente bis weissliche Zahnschmelz.

Es gibt, vereinfacht gesagt, zwei Ursachen für äussere Verfärbungen: Einerseits können über Jahre entstehende oberflächliche Ablagerungen auf den Zähnen die Farbe verändern. Andererseits können Farbpartikel aus Getränken und Nahrung durch mikroskopisch kleine Risse im Zahnschmelz in das Dentin

eindringen und die Zähne gelblich machen.

Strahlend weisse Zähne gelten als Schönheitsideal – schon lange. Bereits die Römer sollen versucht haben, ihre Zähne zu bleichen. Sie experimentierten mit menschlichem und tierischem Urin, mit Chemikalien und Säuren.

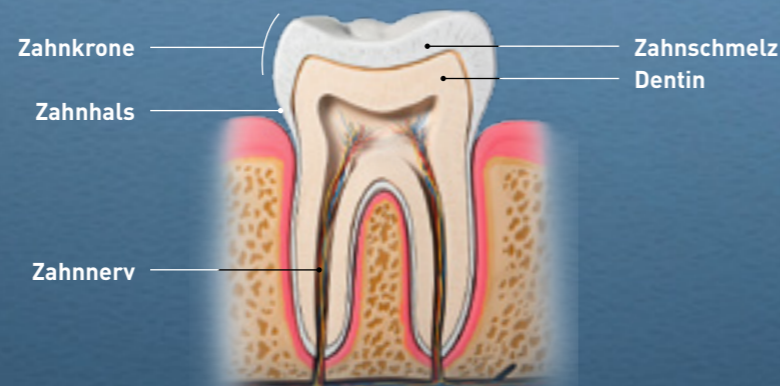
Wer sich heute weissere Zähne wünscht, dem bietet der Markt viele Produkte: aufhellende Zahnpasta, Spezialzahnbürsten, Mittel zum Auftragen oder Klebestreifen, sogenannte Whiteningstrips, mit dem Bleichmittel Wasserstoffperoxid.

Vorsicht bei Internetprodukten
Zahnpasten, die nach dem sogenannten abrasiven Prinzip funktionieren, können bei Ablagerungen helfen. «Sie enthalten Schmirgelstoffe, die die Beläge abschleifen», erklärt Markus Schulte. Werden solche Pasten aber intensiv und über lange Zeit angewendet, kann das den Zahnschmelz und die Zahnhäule angreifen und die Zähne empfindlich machen. Das in Bleichmitteln zum Auftragen oder in

Aufhellungsstreifen enthaltene Wasserstoffperoxid bleicht die Farbpartikel, ähnlich wie beim Blondieren der Haare. Allerdings kann es sein, dass das Wasserstoffperoxid auf den oberflächlichen Ablagerungen stärker oder schwächer wirkt als auf dem Rest des Zahns. Dadurch können die Zähne fleckig werden. Generell bringen Präparate zur Selbstanwendung nur begrenzt etwas, ist der Luzerner Zahnarzt Markus Schulte überzeugt: «Frei verkäufliche Mittel sind meist gering dosiert und bleiben zu wenig lange im Mund, um wirklich effektiv zu sein.»

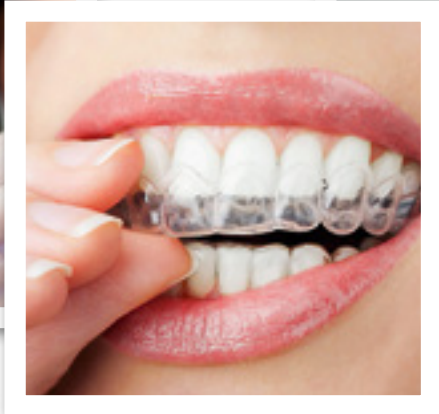
Vorsichtig sein sollte man bei Bleaching-Präparaten aus zweifelhafter Herkunft: «Wer im Internet Produkte bestellt, die zum Beispiel in China hergestellt wurden, erhält möglicherweise ein viel zu starkes Mittel, das nicht den europäischen Richtlinien entspricht», warnt Markus Schulte. ➔

AUFBAU EINES ZAHNES





Anwendung zu Hause: Schiene mit Bleichpaste füllen (l.). Bis zwei Wochen mehrere Stunden täglich tragen (M.).



Behandlung beim Zahnarzt: UV-Licht (oben) verstärkt die Wirkung des aufgetragenen Bleaching-Gels.

Neben Produkten aus dem Supermarkt können auch Zahnärzte oder Bleaching-Studios zu weisseren Zähnen verhelfen. Eine Variante ist das sogenannte In-Office-Bleaching. Dabei werden Zahnfleisch und empfindliche Zahnhälse mit einem Schutzlack abgedeckt und die Zähne mit einem Bleaching-Gel aus Wasserstoffperoxid bestrichen. Mit UV-Licht wird die Wirkung verstärkt. Die Behandlung dauert einmalig rund 90 Minuten.

Die zweite Variante ist das Home-Bleaching. Dafür wird dem Patienten eine Schiene angepasst, die er zu Hause mit Bleichpaste füllen und während zehn bis vierzehn Tagen in der Nacht oder tagsüber einige Stunden tragen kann.

Das In-Office-Bleaching bringt sofort ein Ergebnis und findet unter der Kontrolle des Zahnarztes statt. Beim Home-



«So wie wir verschiedene Haarfarben haben, unterscheidet sich auch die Tönung der Zähne.»

Markus Schulte, Zahnarzt

Bleaching besteht die Gefahr, dass das Zahnfleisch in Mitleidenschaft gezogen wird oder dass die Zähne zu intensiv gebleicht werden und dann unnatürlich weiss sind. Manche Zähne werden beim starken Bleichen zudem fast transparent, und das Dunkel der Mundhöhle schim-

mert durch – was den Bleicheffekt zu- nichte macht. Darum ist es sinnvoll, auch während des Home-Bleachings für eine Kontrolle zum Zahnarzt zu gehen.

Die Preise belaufen sich je nach Anbieter beim In-Office-Bleaching auf 700 bis 1000 Franken, beim Home-Bleaching auf 300 bis 600 Franken.

Gelblich ist nicht gleich ungesund

Beide Verfahren können während der Behandlung unangenehm sein, teilweise sogar Schmerzen bereiten. Meist verschwinden diese wieder, allerdings können die Zähne nach der Behandlung einige Stunden bis mehrere Tage empfindlich auf Wärme und Kälte reagieren. In seltenen Fällen kann die Überempfindlichkeit längerfristig bestehen bleiben: «Darum ist es unabdingbar, dass die Patienten vor einer Behandlung ausführlich über Vor- und Nachteile informiert werden», sagt der Zürcher Zahnarzt Florian Wegehaupt. Unter anderem muss ihnen bewusst sein, dass zum Beispiel Füllungen oder künstliche Zähne nicht gebleicht werden können. Ausserdem verliert das Bleaching – je nach Lebensweise – nach rund zwei bis vier Jahren seine Wirkung.

«Bleaching ist ein kosmetischer Eingriff, der unter Umständen mehr schadet als nützt», sagt Wegehaupt. Er rät seinen Patienten eher davon ab: «Gelbliche Zähne sind nicht zwingend ein Zeichen für ungesunde Zähne, auch ein kerngesunder Zahn kann gelblich sein», sagt Florian Wegehaupt. Das beste Mittel gegen verfärbte Zähne sei ohnehin Prävention: «Wer seine Lebensgewohnheiten anpasst, etwa nicht raucht oder übermässig Kaffee trinkt und seine Zähne mit regelmässigem Zähneputzen gewissenhaft pflegt, muss sie auch nicht bleichen lassen.»

ZAHNPASTEN FÜR JEDEN ZWECK



ZAHNBELAG zu entfernen und die Zähne vor Karies zu schützen, sind die wichtigsten Aufgaben von Zahnpasta. Doch das Angebot ist riesig, die Entscheidung fällt schwer. Universalzahnpasten versprechen einen Komplettschutz für Zähne und Zahnfleisch.

WESENTLICHER BESTANDTEIL sind dabei Fluoride, die den Zahnschmelz widerstandsfähiger machen und das Wachstum von Bakterien hemmen. Fluoride stehen

immer wieder in der Kritik, in hohen Dosen schädlich für den gesamten Organismus zu sein. Die aufgenommenen Mengen sind aber im Normalfall zu gering, um einen Einfluss zu haben.

ZAHNPASTEN, die weisere Zähne versprechen, enthalten abrasive, also abschmirgelnde Stoffe, die mit dem «Radioactive Dentin Abrasion»-Wert (RDA) angegeben werden.

Der Wert steht aber nicht auf allen Zahnpasten und lässt sich zudem schlecht vergleichen, da unterschiedlich gemessen wird. Stark abrasive Zahnpasten sollte nicht länger als ein paar Wochen verwendet werden, da sie auf Dauer die Zahnhälse angreifen können.

MIT DER BEZEICHNUNG «sensitiv» versehene Pasten sind vor allem bei freiliegenden Zahnhälzen sinnvoll, da sie kaum Schmirgelstoffe enthalten und schonend reinigen.