

www.stylesy.de/thema/weisse-zaehne



E-BOOK
RATGEBER

WEIßE ZÄHNE

1	Weiße Zähne	3
2	Wissenswertes zum Bleaching	3
2.1	Schadet Bleaching den Zähnen?	3
2.2	Welche Verfärbungen können aufgehellt werden?	4
2.3	Welche Verfärbungen können nicht aufgehellt werden?	4
2.4	Oft reicht bereits eine professionelle Zahnreinigung.....	5
3	Warum verfärben sich Zähne?	5
3.1	Zahnschmelz als Ursache.....	6
3.2	Alle Zähne sind gelb.....	6
3.3	Altersbedingte Verfärbungen	6
3.4	Krankheitsbedingte Verfärbungen	7
3.5	Auch Medikamente verfärben	7
3.6	Verfärbungen durch Nikotin.....	7
3.7	Verfärbungen durch Kaffee	8
3.8	Verfärbungen durch Wein	8
4	Office Bleaching beim Profi	9
4.1	Professionelle Zahnaufhellung	9
4.2	Zahnarzt oder Bleaching-Studio?	10
4.3	Vorübergehende Reduktionsbleiche	10
4.4	Langfristiges Oxidationsbleaching	11
4.5	Aufhellung mit Licht oder Softlaser	12
4.6	Aufhellung mit Kunststoffschiene	12
4.7	Kosten der Behandlung	13
4.8	Lohnt sich ein professionelles Bleaching?	13
4.9	Erneuerungen von gefärbten Füllungen	14
5	Home Bleaching	14
5.1	Große Auswahl	15
5.2	Anleitungen durch den Zahnarzt	15
5.3	Vorteil gegenüber Studios	15
5.4	Produkttests lesen	16
5.5	Home Bleaching mit Gels.....	16
5.6	Homebleaching mit Klebestreifen	17
5.7	Zähne gründlich reinigen.....	17
5.8	Gesundheit des Zahnfleischs untersuchen lassen.....	18
5.9	Karies behandeln lassen	18
5.10	Gebrauchsanweisung genau befolgen	19
5.11	Zahnarzt bei Problemen aufsuchen.....	19
6	Fazit	20

1 Weiße Zähne

Glücklicherweise gibt es heute viele Methoden, die Verfärbungen von Zähnen zu beseitigen und sie wieder in ihren natürlichen, weißen Zustand zu versetzen. Die Möglichkeiten reichen dabei von der Zahnaufhellung durch Zahnpasta oder Bleichmittel für zuhause bis hin zu professionellem Bleaching beim Zahnarzt. Die verschiedenen Möglichkeiten zum Aufhellen der Zähne unterscheiden sich nicht nur in der verwendeten Technik, sondern auch in der Effektivität und Wirkungsdauer. Das sogenannte Home Bleaching, also chemische Produkte, durch welche die Zähne zuhause behandelt werden können, ist zwar günstig, der Effekt verschwindet aber nach einiger Zeit wieder. Ein professionelles Office Bleaching hält viel länger, ist aber auch dementsprechend teuer.

2 Wissenswertes zum Bleaching

Viele Menschen haben den Wunsch, endlich wieder über weiße Zähne zu verfügen und unbeschwert lächeln zu können. Hier kann eine Bleachingbehandlung durchaus helfen, diesen Traum zu erfüllen. Allerdings muss beachtet werden, dass die Zahnaufhellung nicht umsonst ist. Besonders bei professionellen Zahnbleachings können sehr hohe Kosten entstehen. Außerdem muss den Interessenten klar sein, dass das schöne Ergebnis dieser Behandlung nicht für die Ewigkeit ist und sich die alten Verfärbungen nach einiger Zeit wieder einstellen.

Außerdem gibt es einige Punkte zum Bleaching, die Sie unbedingt wissen sollten, bevor Sie Ihre Entscheidung treffen. Beratungsbedarf besteht dabei nicht nur bezüglich der konkreten Auswahl eines bestimmten Bleachingverfahrens. Auch die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch muss berücksichtigt werden. Außerdem können nicht alle Zähne mit Chemikalien aufgehellt werden, das betrifft vor allem Zahnersatz, Füllungen und Kronen.

2.1 Schadet Bleaching den Zähnen?

Bei einer Bleachingbehandlung werden Chemikalien eingesetzt, die den Zähnen entweder Sauerstoff entziehen oder Sauerstoff hinzufügen. Keinesfalls dürfen diese Stoffe mit dem Zahnfleisch oder der Zunge in Berührung kommen. Es liegt also der Verdacht nahe, dass die entsprechenden Chemikalien auch für die Zähne nicht ganz gesund sein können. Tatsächlich führt eine dauerhafte Anwendung von Wasserstoffperoxid dazu, dass der Zahnschmelz zerstört wird und dann über keinen Schutz gegen Bakterien verfügt. Darüber hinaus ist zerstörter Zahnschmelz auch eine der Hauptursachen für die Verfärbung von Zähnen. Wer es mit dem Bleaching also übertreibt, läuft Gefahr, das eigentliche Problem noch schlimmer zu machen.

In den meisten Fällen führen Bleachings aber nicht zu ernsthaften Problemen mit den Zähnen. Das gilt zumindest dann, wenn die Zähne gesund sind und die Mittel richtig angewendet werden. Allerdings sollte aus der Bleachingbehandlung keinesfalls ein Dauerzustand werden, damit die Zähne sich erholen können. Ein seriöser Zahnarzt wird mehrere Bleachings deshalb niemals in kurzen Zeitabständen durchführen. Beim Homebleaching ist die Gefahr einer zu intensiven Behandlung der Zähne mit Chemikalien dagegen schon deutlich größer. Lassen Sie sich deshalb vom Zahnarzt beraten, wie oft und lange Sie das Mittel anwenden sollen und dürfen.

2.2 Welche Verfärbungen können aufgehellt werden?

Das chemische Bleaching ist sehr effektiv. Bereits das Reduktionsbleaching, das im Vergleich zum Oxidationsbleaching deutlich günstiger ist, kann die meisten Verfärbungen sehr zuverlässig entfernen beziehungsweise unsichtbar machen. Die wichtigste Voraussetzung für den Erfolg des Bleachings sind aber stets gesunde Zähne. Da die eingesetzten Chemikalien mit den Farbstoffen auf dem Zahnschmelz reagieren, muss dieser auf den Zähnen noch vorhanden sein. Ist das der Fall, führt das Zahnbleaching in den allermeisten Fällen zu sehr zufriedenstellenden Ergebnissen, die jedoch niemals von Dauer sind, sondern je nach Methode von wenigen Tagen bis hin zu einigen Jahren anhalten. Bei den Mitteln für das Homebleaching muss etwas genauer differenziert werden. Hier sind nicht alle beworbenen Mittel ihr Geld wert, dafür können Zähne mit den besseren Produkten bereits für wenig Geld aufgehellt werden.

Selbst bei hartnäckigen Verfärbungen durch Kaffee oder den Teer beim Rauchen können zumindest die professionellen Bleachingverfahren beeindruckende Ergebnisse hervorbringen. Hier sollten Sie sich allerdings gut überlegen, ob Sie das entsprechende Geld in eine solche Behandlung investieren wollen. Denn um langfristig über weiße Zähne zu verfügen, müssen Sie entweder Ihr Konsumverhalten verändern, oder die Bleachings regelmäßig durchführen lassen und bezahlen.

2.3 Welche Verfärbungen können nicht aufgehellt werden?

Für Verfärbungen gibt es viele Ursachen. Die häufigsten Gründe dafür, dass die Zähne nicht mehr in einem strahlenden weiß strahlen, sondern eher gelblich oder gar braun erscheinen, sind Ablagerungen und Farbstoffe von Essen und Trinken. Diese stellen für professionelle Bleachingmethoden in der Regel kein Problem dar. Schwieriger wird es aber bei kranken Zähnen. Karies sollte unbedingt vorher entfernt werden. Ist der Zahn bereits abgestorben, wird auch ein Bleaching nicht mehr zum Erfolg führen können. Hier sollten Sie über einen Zahnersatz nachdenken, der die gewünschte Farbe besitzt.

Ebenfalls nicht für das Bleaching geeignet sind Füllungen und Kronen. Denn um mit den Chemikalien in den Bleachingpräparaten reagieren zu können, muss es sich um noch aktive,

mit Zahnschmelz versehene Zähne handeln. Tatsächlich stellen Kronen und Füllungen das schwierigste Bleachinghindernis dar. Denn während der Zahnarzt die noch gesunden Zähne aufhellen kann, behalten Kronen und Füllungen ihre jeweilige Farbe und passen dann unter Umständen nicht mehr zum Gesamtbild. Natürlich ist es möglich, Kronen und Füllungen durch hellere Elemente zu ersetzen. Allerdings haben Sie dann wieder das gleiche Problem, wenn die anderen Zähne sich wieder verfärben. Hier sollten Sie sich von Ihrem Zahnarzt beraten lassen, welche Lösung für Sie am sinnvollsten ist.

2.4 Oft reicht bereits eine professionelle Zahnreinigung

Bevor Sie sich über die verfügbaren Mittel für ein Homebleaching schlau machen, sollten Sie auf jeden Fall einen Termin beim Zahnarzt ausmachen. Dieser wird häufig eine professionelle Zahnreinigung durchführen können. Dabei werden bereits viele Ablagerungen, die für Verfärbungen verantwortlich sein können, entfernt. In den allermeisten Fällen führt eine professionelle Zahnreinigung bereits zum Aufhellen der Zähne. Gerade bei oberflächlichen und nicht so dramatischen Verfärbungen kommt der Farbton der Zähne einem gesunden Weiß dann schon sehr nahe.

Darüber hinaus ist eine professionelle Zahnreinigung deutlich günstiger als ein Zahnbleaching. Der Zahnarzt berechnet hierfür zwischen 30 und 80 Euro, idealerweise wird die professionelle Zahnreinigung dabei zweimal im Jahr durchgeführt. Die meisten privaten Krankenversicherungen und Zahnzusatzversicherungen übernehmen diese Kosten sogar. Bei der gesetzlichen Krankenversicherung ist das zwar in der Regel nicht der Fall, allerdings sollte diese Investition in die Zahngesundheit und eine Verbesserung der Zahnästhetik es Ihnen Wert sein.

3 Warum verfärben sich Zähne?

Vor allem Raucher und Kaffeetrinker kennen das Problem: Beim Blick in den Spiegel wirken die Zähne vergilbt und sehen ungesund aus. Manchmal haben sie sich über die Jahre auch so sehr an diesen Anblick gewöhnt, dass die Verfärbungen gar nicht mehr auffallen. Um die deutliche Abweichung vom eigentlich weißen Farbton zu verdeutlichen, kann ein Stück weißes Papier neben die Zähne gehalten werden. Der Grad der Verfärbung hängt dabei von vielen Faktoren ab. Insbesondere Stoffe aus dem Zigarettenrauch wie Teer können weiße Zähne deutlich in einen tiefgelben Farbton tauchen. Aber auch schwarzer Tee und einige Gemüsesorten können zu Verfärbungen führen, die sich in der Regel jedoch einfach wieder entfernen lassen. Schließlich spielt auch die Genetik eine Rolle, manche Menschen sind anfälliger für Zahnverfärbungen, während andere auch als Raucher noch über halbwegs weiße Zähne verfügen. Außerdem lässt sich feststellen, dass die Verfärbungen in aller Regel mit zunehmendem Alter immer deutlicher werden.

3.1 Zahnschmelz als Ursache

Um die Frage zu beantworten, warum sich Zähne gelb verfärben, muss zunächst einmal geklärt werden, was weiße Zähne überhaupt weiß macht. Hierfür ist der Zahnschmelz verantwortlich, also quasi der äußere Schutzmantel unserer Zähne. Dieser besteht aus Calcium und Phosphat, harten Materialien, die besonders viel Licht reflektieren. Trifft das Licht nun auf die Zähne, wird es fast vollständig reflektiert und trifft auf die Netzhaut des Betrachters, dessen Gehirn diese Informationen dann als weiß interpretiert. Unter dem Zahnschmelz liegt jedoch das Zahnbein Dentin, das eine eher gelbliche Farbe hat.

3.2 Alle Zähne sind gelb

Grundsätzlich sind also alle Zähne gelb, zumindest von innen. Ein gesunder Zahnschmelz deckt das gelbe Zahnbein aber vollständig ab, weshalb die gelbe Farbe nicht wahrgenommen wird. Wird der Zahnschmelz nun angegriffen, scheint das Dentin durch und sorgt für die gelbe Farbe. Von diesen Verfärbungen sind jedoch oberflächliche Ablagerungen, etwa von Kaffee oder schwarzem Tee zu unterscheiden. Diese bleiben bei regelmäßiger und guter Zahnhygiene in aller Regel nur kurzfristig bestehen und können zumindest mit einer professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt gut entfernt werden. Die Behandlung eines angegriffenen Zahnschmelzes gestaltet sich dagegen schwieriger.

3.3 Altersbedingte Verfärbungen

Grundsätzlich gilt, dass einige Menschen anfälliger für Verfärbungen der Zähne sind, als andere. Wer zu den besonders anfälligen Menschen gehört und möglichst lange über weiße Zähne verfügen will, sollte deshalb auf die bekannten Verfärbungsquellen wie Zigaretten und Kaffee verzichten. Auch eine gute Zahnhygiene und regelmäßige professionelle Reinigungen beim Zahnarzt lassen die Zähne lange in ihrem natürlichen weißen Farbton strahlen. Altersbedingte Verfärbungen lassen sich jedoch kaum verhindern, denn sie sind ein Ergebnis des natürlichen Alterungsprozesses des menschlichen Körpers. Mit fortschreitendem Alter werden die Zähne zunehmend dunkler, teilweise kann es auch zu sehr hellen Flecken auf den Zähnen kommen, die die Verfärbungen dann besonders deutlich hervortreten lassen.

In solchen Fällen raten Zahnärzte häufig zu einem internen Bleaching. Ein externes Bleaching, bei dem die Zähne nur äußerlich behandelt werden, ist hier in der Regel nicht ausreichend. Das interne Bleaching gehört allerdings zu den eher teuren Behandlungsmöglichkeiten zum Aufhellen der Zähne. Darüber hinaus ist ein Bleaching nicht immer unbedingt notwendig, um auch im Alter weiße Zähne zu haben. Mittlerweile werden sogar spezielle Zahncremes angeboten, die speziell für das Aufhellen älterer Zähne entwickelt wurden. Diese führen zwar in der Regel nicht zu ähnlich guten Ergebnissen wie ein professionelles Bleaching, sind dafür aber wesentlich kostengünstiger und können zumindest langfristig und bei regelmäßiger Anwendung zu durchaus wahrnehmbaren Erfolgen beitragen.

3.4 Krankheitsbedingte Verfärbungen

Weißer Zähne sind vor allem ein Anzeichen für eine gute Gesundheit. Umgekehrt können Krankheiten dazu führen, dass dieses strahlende Weiß an Kraft verliert und die Zähne sich verfärben. Hier muss zwischen Zahnerkrankungen und anderen Erkrankungen unterschieden werden. Der Zahnschmelz wird automatisch abgebaut, wenn die Zahnnerven erkranken oder absterben. Dann bröckelt der weiße Schutzmantel und das gelbe Dentin kommt zum Vorschein. Insbesondere können solche Verfärbungen auch ein Anzeichen für Karies sein, denn die Bakterien greifen als erstes den Zahnschmelz an, bevor sie sich zum Inneren des Zahns vorarbeiten.

3.5 Auch Medikamente verfärben

Aber auch, wenn der Körper an anderen Erkrankungen leidet, die mit den Zähnen in keinem direkten Zusammenhang stehen, können sich die Zähne verfärben. Dies ist dann meist auf die notwendigen Medikamente zurückzuführen. Besonders häufig entstehen Zahnverfärbungen bei der Einnahme von Antibiotika. In der Regel kann das Antibiotikum dann aber nicht einfach abgesetzt werden, da es ja zur Behandlung der eigentlichen Krankheit benötigt wird. In der Regel ist das auch kein Problem, da es oft nur zu leichten Verfärbungen kommt, die sich mit normaler Zahnhygiene wieder entfernen lassen. Wenn sich weiße Zähne im Zusammenhang mit dem Antibiotikum aber deutlich verfärben, sollte das Gespräch mit dem behandelnden Arzt gesucht werden. Dieser wird in der Regel entweder ein Ausweichmedikament empfehlen können oder den Patienten über die Möglichkeiten informieren, welche Arten der Zahnaufhellung nach der Behandlung möglich sind.

3.6 Verfärbungen durch Nikotin

Spätestens seit der Einführung der Warnhinweise auf Zigarettenverpackungen sind den meisten Rauchern die größten Gefahren des Tabakrauchens präsent. Die Tatsache, dass das Rauchen auch die Zähne schädigen kann, ist unter den Rauchern aber noch nicht ausreichend verbreitet. Der Grund dafür liegt den physikalischen und chemischen Vorgängen beim Rauchen. Wird eine Zigarette angezündet und der Rauch inhaliert, kommt es zur Kombustion, also einem Verbrennungsvorgang. Dabei werden über 20.000 Stoffe aus dem Tabak freigesetzt, von denen sich viele als Ablagerungen tief in den Zahnschmelz und in das Dentin eingraben. Dabei wird der Zahnschmelz häufig beschädigt. Wissenschaftliche Studien haben mittlerweile außerdem belegt, dass Raucher ein deutlich höheres Risiko tragen, sich einer Wurzelbehandlung unterziehen zu müssen, als Nichtraucher.

Zwar kann ein Zahnbleaching die ästhetischen Folgen des Rauchens, also die deutliche Vergilbung der Zähne, zumindest kurzfristig aufheben. Wenn nach dem Bleaching weiter geraucht wird, sind weiße Zähne jedoch nur von kurzer Dauer, denn die Verfärbungen kommen dann schnell wieder zurück. Im Gegensatz zu oberflächlichen Verfärbungen lassen

sich diese auch nicht durch eine normale Mundhygiene beseitigen. Raucher, die wieder langfristig weiße Zähne haben wollen, müssen deshalb wohl oder übel mit dem Rauchen aufhören und eine professionelle Zahnaufhellung durchführen lassen.

3.7 Verfärbungen durch Kaffee

Wenn Sie regelmäßig Kaffee trinken, wird Ihnen vielleicht schon aufgefallen sein, dass Ihre Zähne nicht mehr strahlend weiß sind, sondern mittlerweile einen deutlichen Gelbton angenommen haben. Hierbei spricht man von sogenannten Kaffeeflecken. Diese entstehen, wenn sich die Tannine im Kaffee auf dem Zahnschmelz ablagern. Die gute Nachricht ist, dass es sich dabei meist um oberflächliche Verfärbungen handelt. Mit einer optimalen Mundhygiene könne diese Kaffeeflecken bereits durchaus effektiv verhindert oder sogar nachträglich entfernt werden. Bei hartnäckigeren Verfärbungen sollte über eine professionelle Zahnaufhellung nachgedacht werden.

Schon unsere Großeltern kannten den Tipp, Kaffeeflecken mit Hausmitteln wie Backpulver oder Zitronensaft loszuwerden. Diese Techniken bringen jedoch nur oberflächlichen und kurzfristigen Erfolg. Dafür wird der Zahnschmelz abgeschliffen, es kommt zunächst tatsächlich zu einer Zahnaufhellung. Wiederholt man diese Behandlung jedoch zu oft, wird der Zahnschmelz zerstört. Die Zähne sind dann sogar noch stärker verfärbt als zuvor und das Zahninnere hat keinen Schutz mehr. Zahnärzte raten von der Selbstbehandlung mit Hausmitteln deshalb dringend ab.

Stattdessen sollten Sie versuchen, hartnäckige Kaffeeflecken zunächst mit speziellen Zahnpflegeprodukten zu bekämpfen. In der Drogerie werden sogenannte Whitening Zahncremes angeboten, die zu einer Zahnaufhellung führen. Sollte das nicht den gewünschten Erfolg bringen, können Sie eine professionelle Zahnreinigung bei einem Zahnarzt durchführen lassen. Dabei werden zumindest die oberflächlichen Verfärbungen zumeist restlos entfernt. Erst, wenn die Kaffeeflecken dennoch vorhanden sind, sollten Sie über ein Zahnbleaching nachdenken. Dabei muss Ihnen aber bewusst sein, dass die Zähne durch die Aufhellung nicht immun gegen erneute Verfärbungen werden. Es besteht also die hohe Wahrscheinlichkeit, dass der Erfolg der Zahnaufhellung durch späteren Kaffeegenuss wieder beseitigt wird.

3.8 Verfärbungen durch Wein

Wein gehört zu den klassischen Ursachen für Verfärbungen der Zähne. Das gilt insbesondere für den Rotwein, der zu typischen, blau-violetten Verfärbungen an Zähnen, Zahnfleisch und Lippen führen kann. Von den durch Lebensmittel verursachten Verfärbungen sind die Farbstoffe des Weins aber in aller Regel die harmlosesten. Sofern Sie grundsätzlich über eine gute Mundhygiene verfügen, kommt es nur zu oberflächlichen Verfärbungen, die nicht von langer Dauer sind und deshalb in aller Regel auch nicht professionell behandelt werden

müssen. Wer Sie den Rotwein genießen und dennoch Wert auf ein unbeschwertes und strahlendes Lächeln legen, können Sie den Verfärbungen mit einigen Tricks vorbeugen.

Sehr hilfreich ist es, vor dem Trinken von Rotwein die Zähne zu putzen. Dadurch wird der Zahnschmelz gestärkt. Die Farbstoffe im Rotwein können sich dann nicht so gut ablagern. Außerdem wird der Zahnbelag entfernt, an dem sich die Farbstoffe besonders deutlich festsetzen. Allerdings sollten Sie zwischen dem Zähneputzen und dem Weingenuss etwas Zeit vergehen lassen, es sei denn Sie bevorzugen Rotwein mit einem Beigeschmack von Zahnpasta. Ebenfalls sehr hilfreich ist es, zum Wein ausreichend Wasser zu trinken, im Idealfall mit Kohlensäure. Das Wasser verdünnt die Farbstoffe des Rotweins, die Kohlensäure löst sie vom Zahnschmelz. Mit diesem Trick schlagen Sie sogar gleich zwei Fliegen mit einer Klappe und beugen sogar dem Kater am nächsten Tag vor.

Im Gegensatz zu Rotwein führt Weißwein nicht zu direkten Verfärbungen der Zähne. Dafür ätzen die im Weißwein enthaltenen Säuren aber den Zahnschmelz an, es kommt zu mikroskopisch kleinen Rissen, die zahnmedizinisch aber kein Problem sind und schnell wieder verheilen. Trinken Sie aber nun direkt nach dem Weißwein etwa Kaffee, lagern sich die Tannine des Kaffees genau in diesen Rissen ab und verfärben die Zähne sehr deutlich. Der gleiche Effekt tritt ein, wenn Sie zuerst Weißwein und dann Rotwein trinken. Weißwein färbt die Zähne also nicht selbst, sorgt aber für eine gute Grundlage für spätere Übeltäter.

4 Office Bleaching beim Profi

Es gibt viele Möglichkeiten, mit denen Sie eine Aufhellung verfärbter Zähne erreichen können. Grundsätzlich lassen sich diese in vier Varianten unterteilen. Zunächst ist und bleibt eine optimale Zahnhygiene die Grundlage für eine Verhinderung und Bekämpfung von Zahnverfärbungen. Lässt sich der gewünschte Erfolg damit nicht erreichen, sollten Sie im Idealfall zweimal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung bei einem Zahnarzt durchführen lassen. Erst wenn diese auch keinen Erfolg bringt, kommt ein Bleaching in Betracht. Dabei haben Sie wiederum zwei verschiedene Möglichkeiten. Einerseits das sogenannte Home Bleaching mit Hausmitteln, andererseits das Office Bleaching beim Zahnarzt oder in einem spezialisierten Bleaching Studio. Auf jeden Fall sollten Sie sich jedoch umfassend von Ihrem Zahnarzt beraten lassen.

4.1 Professionelle Zahnaufhellung

Das Office Bleaching, also die Zahnaufhellung vom Profi, ist die mit Abstand effektivste Methode zur Aufhellung von Zähnen. Dabei werden Präparate mit besonders hoher Konzentration eingesetzt, die Verfärbungen sehr gründlich entfernen oder überdecken. Die Wirkungsdauer eines professionellen Bleachings kann bei guter Mundhygiene mehrere Jahre

betragen. Allerdings können mehrere Sitzungen nötig sein, um zum gewünschten Erfolg zu kommen. Nicht zu vernachlässigen sind auch die Kosten beim Office Bleaching. Diese bewegen sich in der Regel zwischen 300 Euro und 30 bis 70 Euro für jeden Zahn. Bevor Sie ein Office Bleaching in Betracht ziehen, sollten Sie deshalb auf jeden Fall Ihren Zahnarzt um ein ausführliches Beratungsgespräch bitten. Denn nicht in allen Fällen ist eine solche Behandlung tatsächlich nötig. Teilweise, insbesondere bei Erkrankungen des Zahnfleisches, können medizinische Probleme dadurch sogar verstärkt werden.

4.2 Zahnarzt oder Bleaching-Studio?

Die professionelle Zahnaufhellung wird sowohl vom Zahnarzt, also auch von einigen spezialisierten Bleaching Studios angeboten. Die Studios locken dabei oft mit im Vergleich zur Behandlung beim Zahnarzt sehr günstigen Preisen. Davon sollten Sie sich allerdings nicht zu sehr beeindruckt lassen. Letztendlich kommt es darauf an, dass Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind und die Behandlung nicht zu neuen, wesentlich schwerwiegenderen Problemen führt. Darüber hinaus ist ein gesundes Zahnfleisch eine wichtige Voraussetzung für ein professionelles Bleaching. Denn die dabei eingesetzten Präparate können insbesondere erkranktes Zahnfleisch schwer beschädigen. Ein Zahnarzt verfügt über die nötige Expertise, um Sie eingehend zu untersuchen und zu beraten. Die Beratung im Bleaching Studio wird dagegen meist mit dem Ziel geführt, Ihnen die teure Behandlung schmackhaft zu machen.

Darüber hinaus ist ein Zahnarzt auch dazu in der Lage, Ihnen kostengünstigere und für Ihren speziellen Fall bessere Behandlungen zu ermöglichen. Ein Beispiel hierfür ist die professionelle Zahnreinigung, die ohnehin zweimal im Jahr durchgeführt werden sollte und die größten Verunreinigungen und Verfärbungen entfernt. Außerdem können Sie beim Zahnarzt auch Mittel erhalten, mit denen Sie das Bleaching selbst und zuhause vornehmen können. Eine solche Zahnaufhellung ist in der Regel wesentlich günstiger als eine professionelle Behandlung und birgt geringere gesundheitliche Risiken.

4.3 Vorübergehende Reduktionsbleiche

Wenn beim professionellen Aufhellen der Zähne chemische Präparate zum Einsatz kommen, wird grundsätzlich zwischen zwei verschiedenen Methoden unterschieden. Die sogenannte Reduktionsbleiche und die Oxidationsbleiche. Die Reduktionsbleiche ist meist deutlich kostengünstiger als die Oxidationsbleiche, dafür aber auch weniger effektiv. Insbesondere die Wirkungsdauer bleibt weit hinter der Oxidationsbleiche zurück. Bevor Sie sich für eine der beiden Methoden entscheiden, sollten Sie sich zunächst ausführlich vom Zahnarzt beraten lassen und andere, weniger intensive Methoden in Betracht ziehen. Das kann Ihnen nicht nur viel Geld sparen, sondern reduziert auch das Risiko von gesundheitlichen Schäden für die Zähne.

Das Aufhellen der Zähne mit der Reduktionsbleiche kommt vor allem dann in Betracht, wenn es Ihnen darum geht, kurzfristig weiße Zähne zu haben. Etwa kurz vor Ihrer Hochzeit oder einem ähnlich festlichen Termin. Bei der Reduktionsbleiche werden Schwefelverbindungen eingesetzt, die den Zähnen Auserstoff entziehen. Das Ergebnis ist ein deutlich helleres Gebiss. Der Nachteil ist allerdings, dass die Zähne sich wieder verfärben, sobald sie mit Sauerstoff in Berührung kommen. Und dieser Prozess beginnt bereits unmittelbar nach der Behandlung. Darüber hinaus können mehrere Sitzungen erforderlich sein, bevor die Zahnfarbe überhaupt dem gewünschten Ergebnis entspricht.

Das Reduktionsbleaching muss nicht zwangsläufig in der Zahnarztpraxis durchgeführt werden. Mittlerweile gibt es viele Produkte auf dem Markt, die das Reduktionsbleaching auch zuhause ermöglichen sollen. Allerdings sollten Sie sich vor der Anwendung von Ihrem Zahnarzt beraten lassen, denn nicht alle Produkte halten, was sie versprechen. Hinzu kommt, dass die chemischen Inhaltsstoffe in den Heimprodukten meist deutlich niedriger dosiert sind als in den professionellen Präparaten beim Zahnarzt. Das wirkt sich zwar positiv auf die Kosten, aber eben auch negativ auf Erfolg und Wirkungsdauer aus.

4.4 Langfristiges Oxidationsbleaching

Trotz der durchaus hohen Kosten führt das Reduktionsbleaching höchstens zu kurzfristigen Ergebnissen. Wenn Sie dagegen länger etwas von Ihren weißen Zähnen haben wollen, dürfte das Oxidationsbleaching die richtige Methode sein. Im Gegensatz zum Reduktionsbleaching geschieht das Aufhellen der Zähne hier nicht durch den Entzug von Sauerstoff. Stattdessen wird den Zähnen Sauerstoff hinzugefügt, indem ein Gel mit Wasserstoffperoxid auf die Zähne aufgetragen wird. Diese chemische Verbindung besteht aus jeweils zwei Wasserstoffatomen und Sauerstoffatomen und ist sehr instabil. Beim Aufhellen der Zähne zerfällt das Wasserstoffperoxid in Wasserstoff und Aktivsauerstoff. Der Sauerstoff reagiert dabei mit den chemischen Verbindungen der Farbstoffe, die für die Verfärbungen der Zähne verantwortlich sind. Diese werden zerstört und die Verfärbungen verschwinden.

Eine Behandlung mit einem Oxidationsbleaching durch den Zahnarzt ist deutlich effektiver als eine Reduktionsbleiche. In der Regel bleibt die Wirkung für bis zu zwei Jahre bestehen, mit einer guten und regelmäßigen Zahnpflege kann die Wirkungsdauer zusätzlich verlängert werden. Allerdings entstehen hierbei auch höhere Kosten als beim Reduktionsbleaching. Diese Kosten können etwas reduziert werden, indem das Oxidationsbleaching zuhause vorgenommen wird. Der Zahnarzt kann sie über Gels mit den entsprechenden Inhaltsstoffen beraten. Hierbei sollten Sie allerdings beachten, dass die gesundheitlichen Risiken beim Oxidationsbleaching ebenfalls höher sind. Insbesondere darf das Gel nicht mit dem Zahnfleisch in Berührung kommen, da es sonst zu schweren Beschädigungen des Zahnfleisches kommen kann. Die Behandlung durch den Zahnarzt ist deshalb zwar teurer, aber auch wesentlich sicherer. Außerdem verfügt der Zahnarzt über Präparate mit einer höheren

Konzentration von Wasserstoffperoxid, die dann vor allem bei hartnäckigen Verfärbungen auch bessere Ergebnisse bringen.

4.5 Aufhellung mit Licht oder Softlaser

Eine Behandlung, die tatsächlich nur der Zahnarzt vornehmen kann und darf, ist das Bleaching mit Lichtbehandlung oder einem sogenannten Softlaser. Auch hierbei wird die Oxidationsmethode verwendet. Dafür setzt der Zahnarzt Ihnen zunächst einen Wangenhalter ein. Dieser stellt sicher, dass das Wasserstoffperoxidgel tatsächlich nur an die Zähne gelangt. Zunge, Zahnfleisch und Wangen werden geschützt. Mit einer Gummifolie wird das Zahnfleisch zusätzlich geschützt, teilweise wird stattdessen auch ein Schutzlack aufs Zahnfleisch aufgetragen.

Der Einsatz einer Lichtquelle oder eines Lasers beim Oxidationsbleaching hat vor allem zwei Vorteile. Einerseits zerfällt das Wasserstoffperoxid durch die Anregung mit Licht oder Laser sehr viel schneller in seine Bestandteile. Andererseits entsteht dabei auch mehr Aktivsauerstoff. Das führt wiederum dazu, dass das Aufhellen der Zähne deutlich besser sichtbar wird und länger anhält. Der größte Nachteil dieser Methode besteht in den Kosten. Der Zahnarzt muss jeden einzelnen Zahn separat behandeln. Deshalb wird diese Behandlung in der Regel nicht zu einem Pauschalpreis angeboten, sondern pro Zahn berechnet.

Das Oxidationsbleaching mit Licht oder Laser wirkt natürlich ebenfalls nicht für immer. Zwar werden die vorhandenen Verfärbungen beseitigt und die Zähne strahlen danach in einem frischen Weiß. Allerdings können mit der Zeit wieder neue Verfärbungen auftreten, weshalb das Oxidationsbleaching dann im Abstand von ein paar Jahren wiederholt werden muss. Allerdings können Sie die Wirkungsdauer verlängern, indem Sie auf eine gute Zahnpflege achten und Ihr Konsumverhalten entsprechend anpassen. So sollten Sie insbesondere auf Kaffee und Tabak verzichten.

4.6 Aufhellung mit Kunststoffschiene

Etwas weniger effektiv als das Officebleaching mit Reduktions- oder Oxidationsbleichung ist das Zahnbleaching mit einer individuell angepassten Kunststoffschiene. Die Anpassung wird dabei vom Zahnarzt in der Praxis vorgenommen, danach können Sie mit der Schiene aber nach Hause. Je nachdem wie stark die Verfärbungen auf Ihren Zähnen sind, müssen Sie die Schiene für eine bis acht Stunden tragen. Die Kunststoffhülle ist mit einem Peroxidgel gefüllt, das seinen Wirkstoff nach und nach an die Zähne abgibt. Im Prinzip folgt die Kunststoffschiene also dem Funktionsprinzip der Oxidationsbleiche beim Officebleaching.

Die Vorteile der Kunststoffschiene im Vergleich zu den anderen Varianten des professionellen Zahnbleaching liegen vor allem im relativ geringen Preis. Außerdem muss wesentlich weniger Zeit in der Praxis auf dem Stuhl verbracht werden, für Menschen mit einer ausgeprägten

Zahnarztphobie ist das sicher eine gute Nachricht. Allerdings liegt die Peroxidkonzentration auch deutlich unter den Präparaten, die beim professionellen Oxidationsbleaching mit einem Laser eingesetzt werden. Im Ergebnis ist die Kunststoffschiene daher nicht so effektiv wie andere Methoden des Bleachings. Bei lediglich geringen Verfärbungen kann die Kunststoffschiene zwar sicher ausreichen, die Wirkungsdauer beträgt aber in der Regel nur einige Wochen, höchstens Monate, während das Oxidationsbleaching mit Laser auf eine Wirkungsdauer von etwa zwei Jahren kommen kann. Außerdem sind in vielen Fällen mehrere Behandlungen mit der Kunststoffschiene nötig.

4.7 Kosten der Behandlung

Beim Zahnbleaching geht es den allermeisten Interessenten in erster Linie um die Kosten. Immerhin handelt es sich nicht um eine medizinisch notwendige Behandlung, sondern dient nur ästhetischen Zwecken. Gerade starke Verfärbungen der Zähne können sich allerdings sehr negativ auf das Selbstbewusstsein auswirken, weshalb viele Menschen dazu bereit sind, eine entsprechende Summe in weiße Zähne zu investieren. Die Kosten hängen dabei nicht nur von der gewählten Methode und der Anzahl der notwendigen Behandlungen ab. Selbst zwischen den einzelnen Zahnarztpraxen und Bleachingstudios bestehen zum Teil erhebliche Preisunterschiede. Viele Patienten lassen das Zahnbleaching auch im europäischen Ausland durchführen, womit man derzeit ein echtes Schnäppchen machen kann.

Fest steht, dass die Krankenkasse die Kosten für das Zahnbleaching nicht übernimmt, das gilt sowohl für die gesetzliche, wie auch die private Krankenversicherung. Auch wenn der Versicherungsschutz der privaten Krankenversicherungen gerade bei Zahnarztleistungen in der Regel sehr umfangreich ist, sind rein ästhetische Behandlungen wie das Zahnbleaching in den Policen ausdrücklich ausgeschlossen. Die Kosten müssen deshalb privat übernommen werden. In der Regel bewegen sie sich zwischen 300 Euro für ein kurzfristiges Reduktionsbleaching sowie 30 bis 70 oder sogar 100 Euro pro Zahn für ein Oxidationsbleaching mit Laser. Für die Behandlung eines vollständigen Gebisses kann dann schnell ein Betrag von mehreren tausend Euro anfallen.

4.8 Lohnt sich ein professionelles Bleaching?

Angesichts der doch sehr hohen Kosten für ein langfristiges professionelles Bleaching sollten Sie sich natürlich gut überlegen, ob sie dieses wirklich benötigen. Insbesondere müssen Sie bei der Entscheidung berücksichtigen, dass die Zähne selbst mit der teuersten und besten Bleachingmethode nicht dauerhaft weiß bleiben. Das gilt selbst dann, wenn Sie penibel auf eine gute Mundhygiene achten, denn Verfärbungen der Zähne sind bis zu einem gewissen Grad normal und nehmen vor allem im Alter zu. Wenn Sie dennoch immer über ein strahlend weißes Lächeln verfügen wollen, müssen Sie mehrere Behandlungen einkalkulieren, die dann natürlich alle bezahlt werden müssen.

Sinn macht ein professionelles Zahnbleaching aber vor allem dann, wenn die Verfärbungen so gravierend sind, dass Sie psychisch darunter leiden. Vor allem starke Raucher haben oft hartnäckig vergilbte, teilweise sogar braune Zähne. Auch Zahnkrankheiten wie Karies und Parodontose können zu hartnäckigen Verfärbungen führen. Schließlich spielen noch die Gene eine Rolle, einige Menschen sind für Verfärbungen der Zähne einfach anfälliger als andere.

Sollte es sich allerdings um alltägliche und normale Verfärbungen handeln, sollten Sie vor einem Zahnbleaching zunächst einmal die anderen zur Verfügung stehenden Methoden ausprobieren. Dazu gehört vor allem die regelmäßige professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt. Diese entfernt Ablagerungen auf dem Zahnschmelz und damit die häufigste Ursache für Verfärbungen. Oft kann das also schon reichen, um den Zähnen wieder eine gesunde Farbe zu verleihen. Außerdem gibt es heute eine Vielzahl von Produkten von Whitening Zahncremes bis hin zu Klebestreifen, welche die Zähne aufhellen können. Damit können Sie im Vergleich zur professionellen Behandlung viel Geld sparen. Auf jeden Fall sollten Sie sich von Ihrem Zahnarzt beraten lassen, bevor Sie eine Entscheidung treffen.

4.9 Erneuerungen von gefärbten Füllungen

Ein weiterer Kostenfaktor bei der professionellen Zahnbleichung sind die gefärbten Füllungen, die eventuell ersetzt werden müssen. Das gilt vor allem bei sehr zahlreichen Füllungen oder gefüllten beziehungsweise überkronten Frontzähnen. Bei der Herstellung von Kronen wird meistens ein Farbton gewählt, der dem Rest des Gebisses entspricht. Sind die Zähne verfärbt, wird also auch die Krone einen entsprechenden Farbton aufweisen. Wenn Sie die Zähne nun bleichen lassen, sind alle Zähne strahlend weiß. Die Füllungen und Kronen bleiben aber in ihrem Farbton, denn die chemische Behandlung wirkt sich nur auf die noch lebenden und gesunden Zähne aus.

Sollte ein Wechsel von Füllungen oder Kronen tatsächlich nötig sein, ist es mit einem einmaligen Wechsel aber in der Regel nicht getan. Denn selbst wenn dann auch die Kronen im gleichen Weiß erstrahlen wie die anderen Zähne, verfärben sich die lebenden Zähne mit der Zeit wieder. Die Kronen bleiben dann aber weiß. Dadurch fallen die Verfärbungen wegen des Kontrastes zu den Füllungen noch stärker auf. Also müssen die Zähne erneut gebleicht oder die Füllungen wieder gewechselt werden. Beides ist natürlich mit hohen Kosten verbunden. Der Zahnarzt ist allerdings verpflichtet, Sie im Rahmen des Beratungsgesprächs auf dieses Problem hinzuweisen und die beste Lösung mit Ihnen zu erörtern.

5 Home Bleaching

Die Zahnaufhellung zuhause ist die günstige Alternative zur Behandlung beim Profi. Bei leichten bis mittleren Verfärbungen kann diese Methode durchaus zu guten Ergebnissen

führen, allerdings ist hierbei auch vieles zu beachten. Einerseits gilt wie bei allen chemischen Aufhellungsverfahren, dass die Chemikalien kranke Zähne und das Zahnfleisch angreifen und beschädigen können. Deshalb verfügen die Produkte zum Homebleaching auch grundsätzlich über eine deutlich niedrigere Konzentration an Chemikalien. Das macht sie natürlich auch weniger effektiv. Während eine Behandlung durch den Zahnarzt schon nach der ersten Sitzung deutliche Ergebnisse zeigt, die auch lange anhalten, kann es notwendig sein, die Hausmittel häufiger anzuwenden.

5.1 Große Auswahl

Ein Vorteil ist aber, dass es heute viele unterschiedliche Produkte auf dem Markt gibt. Da wären zunächst die Whitening Zahncremes. Diese können die Zähne spürbar aufhellen, müssen aber auch regelmäßig angewendet werden und sind teurer als normale Zahncremes. Mit den Whitening Cremes können Sie aber wenig falsch machen. Im schlimmsten Fall haben sie nicht den gewünschten Effekt, sie stellen aber kein Risiko für Zähne und Zahnfleisch dar. Gleiches gilt für die Klebestreifen, die für kurze Zeit an das Gebiss geklebt werden und dann ihre Chemikalien abgeben. Etwas komplizierter und riskanter in der Anwendung sind dagegen die Kunststoffschienen. Diese müssen auf jeden Fall von einem Zahnarzt angepasst werden. Auch dessen Anweisungen zum Tragen der Kunststoffschiene sollten sehr genau befolgt werden.

5.2 Anleitungen durch den Zahnarzt

Zwar gibt es unter den beworbenen Produkten viele Hersteller, die ihr Versprechen nicht halten können, in vielen Fällen können die Mittel fürs Homebleaching jedoch tatsächlich zum Erfolg führen. Das hängt aber vor allem von Ihren Vorstellungen ab. Die Hausmittel werden in aller Regel nicht mit einer professionellen Aufhellung konkurrieren können. Das Ergebnis wird meist weniger perfekt sein und nicht so lange anhalten. Dafür sind die Mittel eben auch deutlich günstiger. Bevor Sie sich für ein konkretes Mittel entscheiden, sollten Sie auf jeden Fall das Gespräch mit Ihrem Zahnarzt suchen. Der wird zunächst feststellen, was die Ursache und der Schweregrad Ihrer Zahnverfärbungen ist und Ihnen dann ein Produkt empfehlen, das in Ihrer individuellen Situation empfehlenswert ist.

5.3 Vorteil gegenüber Studios

Im Unterschied zu den mittlerweile weit verbreiteten Bleachingstudios geht es dem Zahnarzt auch nicht lediglich darum, Ihnen eine teure Behandlung oder das Produkt eines bestimmten Herstellers zu verkaufen, mit dem er Verträge abgeschlossen hat. Die Beratung durch den Zahnarzt ist deshalb in den meisten Fällen deutlich objektiver. Außerdem können Sie den Zahnarzt auch zur Nachkontrolle und bei Problemen aufsuchen und damit das Risiko von gesundheitlichen Nebeneffekten deutlich reduzieren.

5.4 Produkttests lesen

Falls Sie die weniger aggressiven Mittel wie Whitening Cremes oder Klebestreifen zunächst einmal selbst ausprobieren wollen, sollten Sie nicht die Katze im Sack kaufen. Nicht jedes Produkt, das als Hilfsmittel zum Aufhellen von Zähnen beworben wird, ist tatsächlich effektiv. Eine erste Anlaufstelle können dabei Kundenbewertungsportale im Internet sein, zum Beispiel die Bewertungsdatenbanken der großen Online Versandhäuser. Dabei sollten Sie allerdings berücksichtigen, dass diese Bewertungen höchstens einen groben Überblick über die Kundenzufriedenheit geben können. Denn nicht jedes Produkt mit vielen negativen Bewertungen ist schlecht, immerhin melden sich meist nur die unzufriedenen Käufer und geben ihre Meinung ab. Umgekehrt muss nicht jedes gut bewertete Produkt die beste Lösung für Ihren persönlichen Fall sein.

Wesentlich aussagekräftiger sind da schon die professionellen Produkttests. So testet beispielweise die Stiftung Warentest regelmäßig die wichtigsten Produkte zum Aufhellen von Zähnen. Die Testberichte werden dabei von Experten erstellt, welche die Produkte unter Laborbedingungen untersuchen. Dabei kommen dann auch detaillierte Informationen zu den Inhaltsstoffen und gesundheitlichen Risiken zu Tage. Außerdem geben Ihnen solche Tests eine Vergleichsmöglichkeit. Sie können also herausfinden, wie ein bestimmtes Produkt im Vergleich zur Konkurrenz abschneidet. Darüber hinaus gibt es mittlerweile auch auf die Zahnaufhellung spezialisierte Portale, auf denen die verschiedenen Produkte vorgestellt werden. Allerdings werden einige davon direkt von den Herstellern betrieben, was nicht immer transparent gekennzeichnet wird und natürlich Fragen bezüglich der Objektivität aufwirft.

5.5 Home Bleaching mit Gels

Die effektivste Methode der Zahnaufhellung für zuhause ist wohl die Kunststoffschiene mit Gelfüllung. Die Schiene müssen Sie von Ihrem Zahnarzt an Ihr Gebiss anpassen lassen. Dann wird mit einer Spritze ein Gel in die Schiene gefüllt. Dieses Gel funktioniert quasi genauso wie das Oxidationsbleaching mit Laser beim Zahnarzt. Nur ohne Laser und mit einer deutlich reduzierten Konzentration von Wasserstoffperoxid. Von dieser Methode sollten Sie daher keine Wunder erwarten, allerdings ist sie im Vergleich zur professionellen Behandlung deutlich günstiger. Es dauert in den meisten Fällen einige Stunden bis Tage, bis sich der gewünschte Effekt einstellt und die Aufhellung deutlich sichtbar wird.

Die gesundheitlichen Risiken eines Bleachings mit Kunststoffschiene halten sich zwar in Grenzen. Mit einer parallelen Betreuung durch den Zahnarzt sollten Sie keine allzu schlimmen Probleme haben, zumal die Anwendung kinderleicht ist. Allerdings besteht dennoch die Gefahr, dass das Wasserstoffperoxid aus der Kunststoffschiene austritt und Schäden am Zahnfleisch verursacht. Deshalb sollten Sie Ihre Zähne während der Behandlung regelmäßig vom Zahnarzt überprüfen lassen und diesen insbesondere bei Problemen wie Schmerzen in

den Zähnen oder am Zahnfleisch konsultieren. Das Aufhellen der Zähne mit Gels führt in der Regel zwar zu deutlichen Verbesserungen der Zahnfarbe, allerdings hält dieser Effekt nicht so lange an wie bei einer professionellen Behandlung.

5.6 Homebleaching mit Klebestreifen

Mit Tesafilm zu weißen Zähnen? Zumindest, wenn man den Herstellern der sogenannten Whitening Strips glaubt, ist das tatsächlich möglich. Die Klebestreifen werden meist im Internet in Bleachingsets verkauft und kosten etwa 30 Euro, gehören damit also zu den kostengünstigsten Bleichmitteln für die Zähne. Die Klebestreifen werden tatsächlich verwendet wie ein Tesafilm und auf die Zähne geklebt. Die Hersteller der Produkte empfehlen in der Regel, den Streifen über mindestens eine Woche für eine Stunde am Tag auf den Zähnen zu tragen. Die Anwendung ist komplett schmerzfrei, allerdings empfinden manche Menschen die Tatsache als unangenehm, dass Sie in dieser Zeit nicht essen und trinken dürfen und stören sich am Nachgeschmack nach der Anwendung.

Der größte Nachteil ist jedoch dem Funktionsprinzip der Whitening Strips geschuldet. Denn sowohl eine professionelle Zahnaufhellung in der Zahnarztpraxis als auch eine Kunststoffschiene für die Heimanwendung haben den Vorteil, dass sie restlos alle sichtbaren Stellen der Zähne erreichen. Das ist bei den Whitening Strips leider anders. Aufgrund der konvexen Form der Zähne und der teilweise etwas schiefen Anordnung zueinander können die Streifen gar nicht die kompletten Zähne abdecken. Das Ergebnis ist das eine nur teilweise Aufhellung der Zähne, die im Ergebnis zu einem fleckigen Weiß führt. Die meisten Zahnärzte raten deshalb von diesen Klebestreifen ab, auch wenn es keine gesundheitsgefährdenden Gründe hierfür gibt.

5.7 Zähne gründlich reinigen

Eine gute Zahnpflege ist nach wie vor das beste Mittel um zu verhindern, dass es überhaupt zu Verfärbungen der Zähne kommt. Auch bei der Anwendung von Produkten fürs Homebleaching ist es sehr wichtig, dass die Zähne gründlich gereinigt werden. Die Reinigung vor der Anwendung sorgt dafür, dass alle oberflächlichen Verunreinigungen entfernt werden und die Chemikalien wirklich direkt an den Zähnen wirken können. Doch auch nach der Anwendung des Bleachingmittels sollte eine weitere gründliche Zahnreinigung durchgeführt werden, um die Reste der Chemikalien aus dem Mundraum zu entfernen.

Die professionelle Zahnreinigung, auch PZR genannt, wird vom Zahnarzt durchgeführt und zumindest von der gesetzlichen Krankenversicherung nicht übernommen. Dennoch lohnt es sich, zumindest zweimal im Jahr in eine solche Reinigung zu investieren. Das gilt umso mehr, wenn Sie eine Zahnaufhellung beabsichtigen. Denn erst das restlose Entfernen sämtlicher Verunreinigungen schafft die Grundlage dafür, dass das Ergebnis auch tatsächlich ein fleckenloses und strahlendes Weiß ist. Darüber hinaus kann eine PZR ein Homebleaching sogar

überflüssig machen. Das ist besonders bei oberflächlichen Verfärbungen oft der Fall, die bei der professionellen Zahnreinigung entfernt werden können. Die Kosten einer PZR bewegen sich meist zwischen 30 und 70 Euro und sind damit deutlich günstiger als die meisten Methoden zur künstlichen Zahnaufhellung.

5.8 Gesundheit des Zahnfleischs untersuchen lassen

Vor der Entscheidung für eine bestimmte Methode des Bleachings sollten Sie auf jeden Fall Ihren Zahnarzt aufsuchen und sich beraten und untersuchen lassen. Beim Officebleaching ist eine solche Untersuchung natürlich obligatorisch. Beim Homebleaching gehen viele Anwender jedoch irrtümlich davon aus, dass eine Untersuchung gar nicht notwendig wäre, weil die Mittel ja nicht besonders aggressiv sind. Das ist jedoch nicht richtig. Auch niedrige Konzentrationen von Wasserstoffperoxid können bei krankem Zahnfleisch zu Problemen führen. Beispielsweise kann entzündetes Zahnfleisch gereizt werden oder die Entzündung verschlimmert sich und verursacht Schmerzen.

Der Zahnarzt wird bei Untersuchung darauf achten, ob sich das Zahnfleisch in einem guten Zustand befindet und die Behandlung ohne Bedenken stattfinden kann. Außerdem wird er den vorhandenen Zahnersatz und Füllungen auf Risse und Lücken untersuchen. Das ist auch wichtig, denn ansonsten kann das ätzende Wasserstoffperoxid in den Zahn eindringen und den Zahnnerv angreifen, was sehr schmerzhaft ist. Deshalb sollten auch die Bleachingmittel für die Anwendung zuhause nicht auf die leichte Schulter nehmen und vorher einen Termin beim Zahnarzt vereinbaren.

5.9 Karies behandeln lassen

Nicht alle Zähne eignen sich dafür, mit chemischen Mitteln aufgehellert zu werden. Das gilt vor allem für kranke und kariesbefallene Zähne. Denn unter Umständen haben die Bakterien bereits den Zahnschmelz durchdrungen. Dann kann es dazu kommen, dass der Zahnnerv durch das Wasserstoffperoxid angegriffen wird. Das ist mindestens schmerzhaft, im schlimmsten Fall droht dann sogar ein Verlust des betroffenen Zahns. Schon aus diesem Grund sollte vor der Anwendung eines Bleachingmittels ein Zahnarzt aufgesucht werden, der das Gebiss gründlich überprüft. Eventuell festgestellter Karies kann dann behandelt werden. Allerdings sollte vor dem eigentlichen Bleichen dann eine gewisse Zeit gewartet werden, damit der Zahn sich von der Kariesbehandlung erholen kann.

Sollte bei dieser Untersuchung festgestellt werden, dass eine Kariesbehandlung nötig ist, müssen Sie mit Ihrem Zahnarzt besprechen, ob eine Füllung das spätere Ergebnis des Bleachings negativ beeinträchtigen wird. Weiße Zähne mit mehreren andersfarbigen Füllungen stören nämlich häufig das Gesamtbild, das durch die Behandlung ja gerade verbessert werden soll. Eine Anpassung der Füllung an die gewünschte Zahnfüllung ist insbesondere dann wichtig, wenn sie sich an den Vorderzähnen befindet. Hier müssen Sie aber

bedenken, dass der Effekt des Bleachings nicht für immer anhält. Sobald die Zähne sich wieder verfärben, fallen die weißen Füllungen und Kronen dann wieder umso stärker auf.

5.10 Gebrauchsanweisung genau befolgen

Um die Chancen auf ein gutes Ergebnis des Homebleachings zu erhöhen, sollten Sie die Gebrauchsanweisung des Produkts auf jeden Fall genau befolgen. Am leichtesten ist dabei die Anwendung von Whitening Zahncremes, denn diese unterscheidet sich nicht vom normalen Zähneputzen. Auch die Klebestreichen lassen sich leicht anwenden, allerdings ist es damit schon deutlich schwerer, ein gutes Ergebnis zu erreichen, das nicht fleckig wirkt. Besonders wichtig ist die korrekte Anwendung aber bei der Zahnschiene mit Gelfüllung. Denn die Gelfüllung enthält eine zwar geringe aber nicht ganz unproblematische Konzentration von Wasserstoffperoxid, einem stark ätzenden Stoff, der auf keinen Fall an das Zahnfleisch, die Zunge oder die Wangen gelangen darf.

In der Regel liegt allen Produkten für das Homebleaching eine Anleitung in deutscher Sprache bei, an der Sie sich orientieren können. Noch sicherer ist es aber, sich beim Zahnarzt genau über die Anwendung zu informieren. Häufig kann er Ihnen wichtige Ratschläge und Tipps geben, die über die Informationen in der gedruckten Anleitung hinausgehen.

5.11 Zahnarzt bei Problemen aufsuchen

Für welches Mittel zum Homebleaching Sie sich auch entscheiden: Grundsätzlich gilt, dass Sie bei Problemen stets einen Zahnarzt konsultieren sollten. Im Idealfall haben Sie sich bereits vor der Produktauswahl beraten lassen. Sollten allerdings während der Behandlung Schmerzen oder auffällige Veränderungen an Zähnen oder Zahnfleisch stattfinden, müssen Sie spätestens dann einen Zahnarzt aufsuchen. Denn wenn die Chemikalien über Lücken in Kronen oder Füllungen oder kariesbefallene Stellen in die Zähne gelangen, können starke Schmerzen auftreten. Kommt es zur Verätzung des Zahnnervs, ist im schlimmsten Fall sogar ein Verlust des Zahns möglich.

Den Rat Ihres Zahnarztes sollten Sie auch dann einholen, wenn Sie zwar keine zahnmedizinischen Beschwerden durch das Bleaching haben, der gewünschte Erfolg sich aber nicht einstellt. Eine häufige Ursache hierfür ist eine falsche Anwendung des Produkts. Aber auch bei richtiger Anwendung, kann es vorkommen, dass das Produkt bei Ihnen nicht wirkt. Das bedeutet nicht zwangsläufig, dass das Bleachingmittel grundsätzlich wirkungslos ist. Vielmehr haben Zahnverfärbungen höchst unterschiedliche Ursachen und nicht jedes Mittel hilft in allen Situationen. Ihr Zahnarzt wird Ihnen dann in der Regel ein Produkt vorschlagen können, das besser zu Ihrer individuellen Art der Verfärbungen passt.

6 Fazit

Vor allem starke Zahnverfärbungen werden von den Betroffenen oft als erhebliche Belastung empfunden. In privater Gesellschaft fällt es ihnen häufig schwer, die Zähne beim Lächeln zu zeigen und es stellt sich ein Unzufriedenheitsgefühl mit dem eigenen Körper ein. Glücklicherweise ist ein Aufhellen der Zähne in den meisten Fällen medizinisch möglich. Gleich mehrere Methoden von der Whitening Zahncreme für zuhause bis hin zur professionellen Oxidationsbleiche beim Zahnarzt stehen zur Verfügung. Diese unterscheiden sich jedoch nicht nur in der Effektivität, sondern auch im Preis.

Ein Zahnbleaching lohnt sich vor allem dann, wenn der Wunsch, endlich wieder weiße Zähne zu haben besonders groß und die Bereitschaft vorhanden ist, Ihr Konsumverhalten anzupassen. Denn insbesondere das Rauchen und starker Konsum von Kaffee, schwarzem Tee oder Rotwein führen zu den starken Verfärbungen. Und wenn Sie bis zu mehreren Tausend Euro für eine professionelle Zahnaufhellung investieren, wollen Sie die Ergebnisse ja nicht bereits nach wenigen Wochen wieder zunichtemachen. Falls Sie sich bei Ihrem Konsumverhalten aber nicht einschränken wollen, gibt es mit den Mitteln für Homebleaching kostengünstige Alternativen, die dann auch mehrmals im Abstand von einigen Wochen oder Monaten eingesetzt werden können. Hier müssen Sie aber darauf achten, dass Ihre Zähne ausreichend Zeit zur Regeneration haben.

Unabhängig vom konkreten Mittel, für das Sie sich entscheiden, sollten Sie auf jeden Fall das Gespräch mit Ihrem Zahnarzt suchen. Er wird Sie über die effektiven Mittel beraten können und Ihnen genaue Hinweise zur Anwendung und zum Ablauf geben. Außerdem sollte vor jedem Bleaching eine genaue Untersuchung von Zähnen und Zahnfleisch durchgeführt werden. Karies oder lückenhafte Füllungen und Kronen können aus dem Aufhellen der Zähne nämlich schnell ein sehr schmerzhaftes Unterfangen machen und im Extremfall sogar Zähne abtöten.

Grundsätzlich sollten Sie sich also bewusstmachen, dass Bleaching kein Wundermittel für strahlend weiße Zähne ist. Insbesondere ist die Wirkung nicht von Dauer. Selbst bei einem professionellen Oxidationsbleaching bleiben die Zähne nur bis zu zwei Jahre weiß, dann kommen die Verfärbungen zurück. Um weiße Zähne länger genießen zu können, müssen Sie vor allem Ihre Zahnpflege und das Konsumverhalten entsprechend anpassen. Gepaart mit einer regelmäßigen professionellen Zahnreinigung können Sie damit im Vergleich zum Bleaching eine Menge Geld sparen.

Bildquelle: AntonioGuillem / bigstockphoto.com