

ÄSTHETISCHE ZAHNMEDIZIN

## Zähne nicht selbst aufhellen

Viele Menschen wünschen sich strahlend weisse Zähne. Unzählige Produkte versprechen eine rasche und preisgünstige Zahnaufhellung. Bevor Sie jedoch in Eigenregie Bleichmittel kaufen und dieses zu Hause auf Ihre Zähne auftragen, konsultieren Sie besser Ihre Zahnärztin, Ihren Zahnarzt.

Von Natur aus sind Zähne elfenbeinfarben. Ihre Farbgebung verändert sich mit zunehmendem Alter und hängt von den Lebensgewohnheiten ab. So hat jeder Mensch eine individuelle Zahnfarbe. Nicht alle Zahnverfärbungen lassen sich durch die im Handel erhältlichen Bleaching-Präparate beseitigen. Ihre Zahnärztin SSO, Ihr Zahnarzt SSO klärt mit einer gründlichen Voruntersuchung, ob sich Ihre Zähne für ein Bleaching eignen und welche Behandlungsmethode für Sie am besten ist. ZAHNINFO zeigt die Möglichkeiten und Grenzen, aber auch die Risiken des Zahnbleachings auf.



>> Fortsetzung auf Seite 2

---

**> 37,2** Der längste je extrahierte menschliche Zahn misst 37,2 Millimeter. Der von einem Zahnarzt im deutschen Offenbach am Main gezogene «Riesenzahn» ist um einen halben Millimeter länger als der bisherige Weltrekord: Dieser lag bei 36,7 Millimeter und wurde 2017 in Indien registriert.



Das Home-Bleaching mit einer massgeschneiderten Schiene vom Zahnarzt ist sicher und wirkt lange.

So funktioniert das Aufhellen der Zähne: Beim Zahnbleaching dringt Bleichmittel in die oberflächliche Zahnschicht ein und spaltet die Farbpigmente auf. Dadurch erscheint der Zahn weisser. Je nach Ausgangslage ist ein anderes Bleaching-Verfahren geeignet. Generell unterscheidet man folgende Methoden:

#### Home-Bleaching

Am nachhaltigsten ist das Home-Bleaching unter zahnärztlicher Aufsicht. Dazu fertigt die Zahnärztin oder der Zahnarzt eine massgeschneiderte Kunststoffschiene an. Der Patient füllt die Schiene mit Bleichmittel und trägt sie zu Hause während ein bis zwei Stunden täglich. Diese Methode ist sicher – abgesehen von überempfindlichen Zähnen direkt nach dem Bleichen treten kaum Nebenwirkungen auf.

#### Power-Bleaching

Beim Power-Bleaching, auch In-Office-Bleaching genannt, ist das Bleichmittel besonders hoch dosiert. Deshalb darf es nur ein Zahnarzt in seiner Praxis anwenden. Der Behandler entfernt zuerst den Zahnstein, legt die Zähne trocken, schützt Zahnfleisch und Mundschleimhäute und trägt dann das Bleichmittel auf die Zahnoberfläche auf. Eine starke Lichtquelle kann den Bleicheffekt der aufgetragenen Paste oder des Gels kurzfristig verstärken. Das Power-Bleaching benötigt weniger Zeit als ein Home-Bleaching, hält aber oft weniger lang an.

#### Internes Bleaching

Neben diesen beiden herkömmlichen Methoden kann der Zahnarzt auch ein internes Bleaching (Walking-Bleach-Technik) anwenden. Dies ist die gängige Methode zum Aufhellen von wurzelkanalbehandelten Zähnen. Der Zahnarzt öffnet dabei den Eingang des Wurzelkanals und bringt eine kleine Menge des Bleichmittels in das Innere des Zahns ein. Danach wird der Zugang mit einer provisorischen Füllung verschlossen. Nach drei bis fünf Tagen wird das Ergebnis beurteilt. Die Behandlung wird so lange wiederholt, bis das gewünschte Resultat erreicht ist. Zuletzt wird der Zahn durch eine definitive Füllung dicht verschlossen.

#### Zahnarzt stellt kompetente Begleitung sicher

Unabhängig davon, welche Methode zur Anwendung kommt: Wichtig ist, dass Sie sich von Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt beraten lassen. Ihr Behandler untersucht Ihr Gebiss vor dem Bleaching gründlich. Eine Zahnaufhellung bedingt gesundes Zahnfleisch und intakte Zähne. Vorsicht ist bei künstlichen Zahnschichten geboten – diese können nicht aufgehellt werden. Wer an oralen Erkrankungen wie Karies, entzündetem Zahnfleisch oder Parodontitis leidet, sollte auf ein Bleaching verzichten. Auch Schwangeren wird von einer Zahnaufhellung abgeraten. Je nach eingesetzter Technik kann das Bleaching zu Nebenwirkungen wie empfindlichen Zähnen führen.

## So entstehen Zahnverfärbungen

Zahnverfärbungen entstehen entweder oberflächlich oder in der inneren Zahnstruktur. Oberflächliche Verfärbungen bilden sich durch den Konsum von bestimmten Nahrungsmitteln, zum Beispiel Tee, Kaffee oder Rotwein, durch Rauchen oder durch bestimmte Medikamente. Innere Zahnverfärbungen haben verschiedene Ursachen: So werden Zähne mit zunehmendem Alter natürlicherweise dunkler. Auch Zahnunfälle, Medikamente, die während der Zahnbildung eingenommen werden oder eine Wurzelkanalbehandlung können dazu führen, dass sich die Zähne mit der Zeit verfärben. Grau oder gelb verfärbte Zähne sind meist durchaus gesund. Der Eckzahn ist aufgrund seiner Struktur immer etwas dunkler als die anderen Frontzähne. Das Aufhellen der Zähne ist eine rein ästhetische Massnahme. Wer zweimal am Tag seine Zähne putzt und einmal täglich die Zahnzwischenräume reinigt, kann schon viel für ein strahlendes Lächeln tun.

## Bleaching-Produkte im freien Handel

Das Bleichen mit Strips, Pasten, Lacks oder Gels aus der Drogerie ist weniger effizient als das Bleichen in zahnärztlicher Begleitung, da die Wirkstoffkonzentration in diesen Produkten gesetzlich begrenzt ist. Zudem besteht die Gefahr von gereiztem Zahnfleisch und Entzündungen, wenn das Bleichmittel nicht korrekt dosiert wird oder sich nicht passgenaue Zahnschienen und Strips verschieben. Seien Sie vorsichtig bei Produkten von unbekanntem Hersteller im Internet oder bei besonders günstigen Angeboten. Die frei verkäuflichen Präparate sind von sehr unterschiedlicher Qualität. Von «Hausmitteln» wie Backpulver oder Zitrone raten SSO-Zahnärzte dringend ab. Diese Stoffe können die Zähne schädigen. Wenden Sie sich an Ihre Zahnärztin, Ihren Zahnarzt, wenn Sie mit der Farbe Ihrer Zähne nicht zufrieden sind.



Beim Bleichen mit frei im Handel erhältlichen Produkten ist Vorsicht geboten.



RATGEBER

## Zähnebürsten mit der richtigen Technik

Oft wird beim Zähneputzen mit der Handzahnbürste zu viel Druck ausgeübt. Dadurch kann sich das Zahnfleisch zurückbilden und die hoch empfindlichen Zahnhälse frei legen. Diese werden so anfälliger für Karies und reagieren empfindlich auf Hitze, Kälte, Süßes oder Saures.

Normalerweise steckt der Zahnhals im Zahnfleisch und wird so vor äußeren Einflüssen geschützt. Beim restlichen Zahn wirkt der Zahnschmelz wie ein natürlicher Schutzmantel. Dieser ist am Zahnhals aber nur sehr dünn. Fehlt das schützende Zahnfleisch, gelangen die Speisen zu nahe an die Nerven im Innern des Zahnes, was Schmerzen verursacht.

Oft liegt die Ursache für freiliegende Zahnhälse in der falschen Zahnputztechnik. Beim Zähneputzen kann man auch übertreiben und zu stark schrubben – darunter leidet das Zahnfleisch. Auch wenn wir zu harte Zahnbürsten oder stark scheuernde Zahnpasten verwenden, zieht sich das Zahnfleisch zurück.

Sind Sie unsicher, ob Sie beim Zähneputzen alles richtig machen? Fragen Sie Ihren Zahnarzt SSO oder Ihre Dentalhygienikerin. Unter kundiger Anleitung können Sie die richtige Technik gleich in der Praxis üben.

## Kurzmeldungen

### Zucker... und Zucker!

Es gibt verschiedene Zuckerarten. Am bekanntesten ist der weisse Kristallzucker, mit dem man Tee oder Kaffee süsst. Aber auch Milchprodukte und Früchte enthalten Zucker. Nach dem Genuss von Speisen und Getränken, die natürlichen Zucker enthalten, zum Beispiel Honig oder Fruchtsaft, muss man ebenfalls die Zähne putzen. Unschädlich für die Zähne sind einzig gesüsstete Produkte, die mit dem «Zahnmannchen» gekennzeichnet sind.

### Früh übt sich

Tagsüber können kleine Kinder ihre Zähne spielerisch selber putzen. So lernen sie früh, ihre Zähne regelmässig zu pflegen. Am besten machen die Eltern es vor, dann wollen auch die Kinder Zähneputzen wie die Grossen. Abends vor dem Schlafengehen braucht es jedoch immer eine gründliche Reinigung durch einen Erwachsenen. Wem es mit einer normalen Zahnbürste nicht gelingt, die Kinderzähne zu putzen, kann es mit einer weichen Fingerhut-Zahnbürste aus Gummi oder Silikon versuchen. Diese sind in Drogerien erhältlich.

### Zahnbürste: Wann wechseln?

Die Zahnbürste sollte alle zwei bis drei Monate ausgewechselt werden – dies gilt auch für den Bürstenkopf bei einer elektrischen Zahnbürste. Abgenutzte oder verbogene Borsten putzen nicht richtig und können das Zahnfleisch schädigen. In den Borsten sammeln sich Keime. Es ist deshalb ratsam, die Zahnbürste auch nach einer Grippe oder einer Erkältung zu ersetzen.

### ZAHNINFO auf Facebook

Die Patientenzeitschrift ZAHNINFO ist auch in den Sozialen Medien präsent. Auf der Facebook-Fanpage erfahren Sie regelmässig Wissenswertes zu Prävention und Prophylaxe rund um die Mundgesundheit. Abonnieren Sie die Seite, um nichts zu verpassen:

[www.facebook.com/ZahninfoMag](http://www.facebook.com/ZahninfoMag)

### Mehr Informationen:

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

## RATGEBER

# Tabuthema Mundgeruch: Das können Sie tun

**Niemand spricht gerne über schlechten Atem. Dabei leidet etwa ein Viertel der Bevölkerung gelegentlich oder chronisch unter Mundgeruch (in der Fachsprache Halitosis). Was sind die Ursachen und was kann man dagegen tun?**

In neun von zehn Fällen liegt der Grund für Mundgeruch in der Mundhöhle oder im Rachenraum. Im Mund sind Millionen Bakterien aktiv, die organisches Material (zum Beispiel Nahrungsmittelresten) abbauen. Dieser Prozess kann zu schlechtem Atem führen. Dem kann man mit einer sorgfältigen, täglichen Mundhygiene entgegenwirken. Nur selten sind Erkrankungen des Hals-Nasen-Ohrenbereichs oder des Magen-Darmtraktes die Ursache für Mundgeruch.

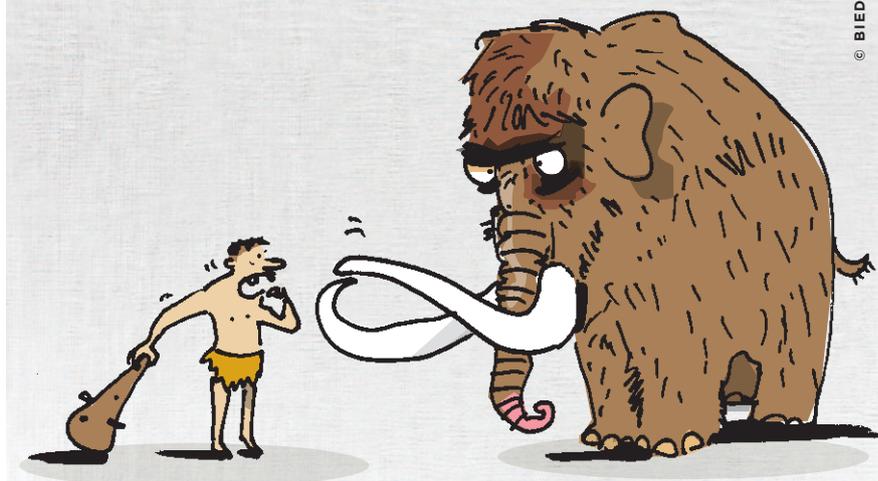
Das können Sie zusätzlich zum zwei Mal täglichen Zähneputzen tun, um üblem Atem vorzubeugen:

- Mechanische Reinigung der Zunge mit der Zahnbürste oder einem speziellen Zungenreiniger
- Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürstchen oder Zahnseide
- Regelmässige Spülung der Mundhöhle mit klinisch geprüften Mundspülungen, die geruchsbildende Bakterien bekämpfen

Sprechen Sie Ihren Zahnarzt und sein Team an, wenn Sie den Verdacht haben, an Mundgeruch zu leiden. Sie geben Ihnen gerne Tipps und erklären die richtige Anwendung der verschiedenen Hilfsmittel für die tägliche Mundpflege.

## CARTOON

Zähne sind schon seit  
jeher Werkzeug und  
Statussymbol



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

# SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Olivier Marmy/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Regula Sandi Grafisches Konzept atelierricher.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli AG, Bern Copyright SSO