

W **BLENDEND WEISS** T

Die aktuellen Bleachingmethoden für strahlend weisse Zähne auf dem Prüfstand: Was sie kosten, was sie bringen und was ihre Vor- und Nachteile sind.

— Text: Olivia Goricanec; Fotos: Karin Heer

Sie sind fast schon ein Must-Have, die strahlend weissen Zähne, mit denen uns die Stars entgegenlächeln und die so perfekt ins Image von Schönheit, Erfolg und Gesundheit passen. Dass makellose Zähne die Attraktivität erhöhen, wurde 2012 sogar wissenschaftlich nachgewiesen. Nur – wie so vieles, das dem guten Aussehen dient – sind auch weisse Zähne nicht naturgegeben, wie Marco Tackenberg von der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO versichert: «Unser Gebiss ist elfenbeinfarben.» Hinter blendendem, perfekt gebautem Weiss steckt also die Arbeit eines Zahnarztes oder ein chemischer Prozess. Häufig auch beides.

DIE ZÄHNE WERDEN DUNKLER

Dabei ist elfenbeinfarben nicht gleich elfenbeinfarben. So wie jeder Mensch einen eigenen Hautton hat, so unterschiedlich ist auch die Farbe unserer Zähne, bei den

einen ist sie heller als bei den anderen. Unabhängig davon gilt jedoch, dass sich die Zähne mit zunehmendem Alter verfärben, einen leichten Gelbstich annehmen. Was mit anatomischen Veränderungen des Zahns zu tun hat, wie Thomas Truninger von der Praxis Heller Kübler Truninger Zahnärzte in Zürich erklärt: «Im Querschnitt bestehen Zähne aus drei Teilen: Im Innern befinden sich der Zahnnerv, Blutgefässe und weiteres Gewebe, das vom Zahnbein, dem sogenannten Dentin, umgeben ist. Die äusserste Schicht des Zahns ist der Zahnschmelz, der nur die Krone, nicht aber die Wurzel eines Zahns bedeckt.» Während das Dentin eher gelblich ist, sei der Schmelz transparent bis bläulich weiss. Da sich mit zunehmendem Alter der Nerv immer mehr in die Wurzel zurückzieht respektive neues Dentin von innen an den Rand der Kammer «angebaut» wird, habe das zur Folge, dass der innere gelbliche Teil des Zahns mit der Zeit dicker, während der





Das A und O eines strahlenden Lächelns bleibt die richtige Zahnpflege: Mindestens zweimal täglich mindestens zwei Minuten lang die Zähne putzen und dabei die Kauflächen nicht vergessen ...



... und mindestens einmal täglich, am besten abends, mit Zahnseide oder Brushsticks die Zahnzwischenräume reinigen

weisse durchsichtige Teil eher abgetragen wird. Wir selber tragen mit Rotwein, Nikotin, Tee oder Kaffee sowie gewissen Medikamenten und einer schlechten Zahnpflege zusätzlich zur Verfärbung unserer Zähne bei.

BEIM ZAHNARZT ODER ZUHAUSE?

Wer es sich weisser wünscht, dem bietet der Markt viele Möglichkeiten und Produkte. Zu den minimalinvasiven Methoden gehören die sogenannten Veneers, Etchpieces und Composeers, dünne Keramik- oder Kunststoffschaalen, die auf die Aussenseite der Zähne geklebt werden und Form, Stellung und Farbe gleichzeitig korrigieren können. Das Internal Bleaching gehört ebenfalls zu den invasiven Methoden und wird nur bei wurzelbehandelten Zähnen angewandt. Dabei wird der Zahn von innen mit einem Bleichmittel behandelt. Zu den klassischen Bleichverfahren zählen das Home Bleaching, das In-Office respektive Power Bleaching sowie das Aufhellen mit Produkten wie Zahnpasta, Aufhellungsstreifen und -stiften, Spezialbürsten und so weiter. Bleaching kann sowohl in einer Zahnarztpraxis wie auch zuhause durchgeführt werden, wobei der wesentliche Unterschied in der Konzentration der Bleichmittel besteht.

DIE VORAUSSETZUNGEN

Die gute Nachricht: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass beim kontrolliert angewandten Zahnbleaching die Zähne keinen Schaden nehmen. Aber: Das Gebiss muss gesund, allfällige Karies behandelt sein. Mit zur Vorbereitung gehört eine professionelle Zahnreinigung, nicht zuletzt dem schönen Ergebnis zuliebe. Da ein Bleaching nur bei natürlichen Zähnen wirkt, können Füllungen und sonstige Rekonstruktionen nicht gebleicht werden. Ungeeignet ist das Bleaching bei Patienten, die ein Gebiss mit vielen künstlichen Materialien (Prothesen, Kronen oder Brücken) oder stark beschädigten oder stark gefüllten Zähnen besitzen. Frei liegende Zahnhälse sollten ebenfalls nicht aufgehellt werden, da sie überempfindlich werden können. Auch sind Allergien auf die Bestandteile des Bleichmittels oder der Schiene möglich. Schwangere oder stillende Frauen und Kinder dürfen aus gesundheitlichen Gründen nicht mit Bleichmitteln behandelt werden.

Wichtig: Die Ergebnisse variieren. Dazu Marco Tackenberg von der SSO: «Der Aufhellungseffekt ist je nach Zahnbeschaffenheit unterschiedlich und lässt nach einer gewissen Zeit nach.» Vor allem bei Zähnen, bei denen es lediglich um eine Optimierung des Weiss geht, sollte man nicht zu viel erwarten. «Wer von Natur aus sehr helle Zähne hat, wird nur einen geringen Bleicheffekt erzielen können. Hier müssen gelegentlich Erwartungen gedämpft werden», so der Dübendorfer Zahnarzt Richard Grimmel. Sind alle Voraussetzungen erfüllt und die Erwartungen nicht zu hoch, kanns losgehen.

IN-OFFICE /POWER BLEACHING

In der Zahnarztpraxis werden die Zähne zuerst gründlich gereinigt, Zahnbeläge entfernt und die Zähne trockengelegt. Vor dem Einsatz des Aufhellungsmittels wird das gesamte Weichgewebe zum Schutz abgedeckt. Dann wird ein hoch konzentriertes Bleichmittel (35 bis 40% Wasserstoffperoxid) auf die Zahnoberfläche aufgetragen und mit LED oder Laser aktiviert.

Behandlungsdauer: ca. 90 Minuten. **Wirkungsdauer:** je nach Lebenswandel mindestens ein bis zwei Jahre.

Preis: ab 550 Franken. **Vorteil:** Das Resultat ist nach einer Sitzung sichtbar. **Nachteil:** Kann nur von Zahnärzten durchgeführt und muss regelmässig wiederholt werden. Aufgrund der relativ hohen Wirkstoffkonzentration können die Zähne für einige Tage empfindlich sein.

HOME BLEACHING

Das Home Bleaching ist eine zahnärztlich überwachte Methode für zuhause. In der Zahnarztpraxis werden die Zähne gründlich gereinigt, Zahnbeläge entfernt und individuelle Kunststoffschienen für Unter- und Oberkiefer angefertigt. Die werden dann zuhause mit einem niedrig dosierten Bleichmittel (entweder mit 10 bis 15% Carbamidperoxid-Gel oder 10% Wasserstoffperoxid-Gel) gefüllt und für einige Stunden täglich getragen. Nach wenigen Tagen/Wochen ist das gewünschte Ergebnis erreicht. **Preis:** ab 350 Franken. **Vorteil:** Das Aufhellen erfolgt über einen längeren Zeitraum und lässt sich daher besser steuern, sowohl was den Aufhellungsgrad angeht als auch bezüglich möglicher Überempfindlichkeit. Zudem bleibt das Ergebnis meist über längere Zeit stabil als bei einem Power Bleaching, und die Schienen können später wieder verwendet werden. **Nachteil:** Diese Methode erfordert Geduld und Selbstdisziplin. Der Patient muss im Umgang mit Schiene und Bleichmittel gut instruiert sein. Während und eine gewisse Zeit nach dem Bleichen darf man keine verfärbenden Nahrungsmittel oder Getränke zu sich nehmen. Für starke Raucherinnen und Raucher ist ein Home Bleaching ungeeignet, da man während des Tragens der Schiene nicht rauchen darf.

Gemäss SSO ist das Home Bleaching – unter professioneller Anleitung – die nachhaltigste Methode. Im Vergleich zu den anderen Verfahren hält der Effekt am längsten an.

BLEICHPRODUKTE AUS DER DROGERIE

Auch bei den sogenannten OTC-Produkten (over the counter) die gute Nachricht vorweg: «Bei den Whitening-Produkten, die man in Drogerien und Apotheken kaufen kann, sind die erlaubten Konzentrationen so gering, dass sie bei korrekter Anwendung kaum gefährlich sein können», sagt Marco Tackenberg von der SSO. Aber: Problematisch seien die Zahnschienen, die – anders als beim Home Bleaching unter Anleitung des Zahnarztes – nicht individuell angepasst würden. So

“BEI VON NATUR AUS HELLEN ZÄHNEN ERZIELT MAN NUR EINEN GERINGEN BLEICHEFFEKT”



“STELLEN WIR ZAHNPROBLEME FEST, EMPFEHLEN WIR ZUERST EINEN BESUCH BEIM ZAHNARZT”

könne Bleichmittel aufs Zahnfleisch geraten und eine Reizung verursachen. Bei schlecht sitzenden Schienen kann auch ein Teil des Gels verschluckt werden, was allenfalls zu Magen- und Darmbeschwerden führt. Handelt es sich bei den Verfärbungen lediglich um Ablagerungen, dann genügt meist die Anwendung einer etwas abrasiveren oder besser polierenden Zahnpasta. «Pasten mit Whitening-Effekt sollte man aber nicht täglich benutzen, da sie oft einen höheren Abrasivwert (RDA-Wert) aufweisen und den Zahnschmelz stärker abnutzen können», sagt Zahnarzt Thomas Truninger. Obergrenze des RDA-Werts ist 70 bis 80, alles darüber schadet dem Zahn. Da alle Produkte mit Bleichmittel vom Gesetz aus niedriger dosiert sind, sind sie weniger wirksam.

BLEACHING-STUDIOS

Wer den Zahnarztbesuch oder das Aufhellen zuhause scheut, kann einen Termin in sogenannten Bleaching-Studios oder in Kosmetiksalons vereinbaren, teils sogar ohne Voranmeldung. Allerdings steht in Beautysalons kein zahnmedizinisches Fachpersonal zur Verfügung, was gewisse Risiken birgt. Anders in den Bleaching-Studios wie etwa in den Zürcher Filialen von Whiteberry Smile, hier wird man von Zahnärzten und zahnmedizinischen Assistenten vorab kurz untersucht, bevor Verfahren

und Farbton bestimmt werden. «Die letzte zahnärztliche Kontrolle und die letzte professionelle Zahnreinigung sollten nicht länger als ein Jahr zurückliegen», sagt Zahnärztin Barbara Braun vom Whiteberry-Smile-Team.

«Stellen wir Zahn- oder Zahnfleischprobleme fest, raten wir unseren Kunden vom Bleaching ab und empfehlen zuerst einen Besuch beim Zahnarzt.» Fachzahnarzt für Rekonstruktive Zahnmedizin Thomas Truninger ist gegenüber solchen Studios eher kritisch eingestellt: «Da es hier um reine Kosmetik geht, kommt der medizinische Aspekt einer zahnärztlichen Beratung oft zu kurz.» Auch die SSO empfiehlt, sich zuerst vom Zahnarzt beraten zu lassen, ob ein Bleaching Sinn macht. Falls ja, sei vorgängig eine professionelle Zahnreinigung erforderlich. Und hinsichtlich Kosten-Nutzen-Abwägung auch sinnvoll. «Müssen die Zähne im Bleaching-Studio wegen der sehr niedrig konzentrierten Bleichmittel alle sechs Monate nachgebleicht werden, ist ein Bleaching in der Zahnarztpraxis unter Umständen günstiger, wenn die Wirkung zwei bis vier Jahre anhält», sagt Marco Tackenberg.

Preis (z. B. bei Whiteberry Smile): 130 bis 310 Franken, für Gruppenbleachings (ab vier Personen) Spezialpreise.

ZAHNHYGIENE ZUERST!

Für ein dauerhaft strahlend schönes Lächeln führt kein Weg an der guten alten Zahnhygiene vorbei. «Neben der altersbedingten Verfärbung verändert sich die Zahnfarbe auch durch Ablagerungen, die durch regelmässiges richtiges Zähneputzen und eine professionelle Zahnreinigung mit abschliessender Politur entfernt werden können», sagt Zahnarzt Thomas Truninger, wobei die professionelle Reinigung alle sechs Monate stattfinden sollte. Zwei Minuten beträgt jeweils die Mindestdauer der täglichen Reinigung morgens und abends, die Zwischenräume sollten einmal pro Tag gesäubert werden. «Entweder mit Zahnseide oder bei genügend Platz mit einem Zahnzwischenraumbürstchen, dem sogenannten Brushstick», sagt Zahnarzt Richard Grimmel. Und welche Zahnbürste soll man verwenden? «Schallzahnbürsten sind bei etwas weniger geschickten Patienten den Handzahnbürsten vorzuziehen. Korrekt angewandt, gibt es aber zwischen den Handzahnbürsten und elektrischen Zahnbürsten vom Reinigungseffekt her keinen Unterschied.» Thomas Truninger empfiehlt seinen Patienten, ihre Zahnbürste zur Dentalhygienikerin mitzunehmen, um mit einer optimalen Putztechnik allfällig vernachlässigte Stellen in Zukunft besser zu reinigen. Insgesamt nehmen die Schweizerinnen und Schweizer die Zahnhygiene sehr ernst, gemäss SSO geben sie dafür durchschnittlich etwa 480 Franken pro Jahr aus. Auch im internationalen Vergleich sieht es bei uns in Sachen Zahngesundheit sehr gut aus: Der Kariesbefall sei in den vergangenen 50 Jahren um 90 Prozent zurückgegangen, so Marco Tackenberg von der SSO. Womit hierzulande die Voraussetzungen für ein mindestens gesundes Lächeln erfüllt sind.

Producer: Kathrin Gerber; Model: Mélissa Tur für Option/Zürich; Haare & Make-up: Nicola Fischer für Style Council/Zürich; Fotoassistenz: Tasia Abbatecola

ZÄHNE



Elektrische
Sonic-Pulse-
Zahnbürste
aus Silikon
Issa ca.
219 Fr. von
Foreo

Mund-
spülung
Advanced
White Multi-
Action
Mouthwash
ca. 7 Fr. von
Listerine

Zahnbürste
White
System with
Perlite ca.
4 Fr. von
Signal

Schallzahn-
bürste
Diamond
Clean ca.
300 Fr. von
Philips
Sonicare

Zahnpaste
Max White
Optic
ca. 6 Fr. von
Colgate

Zahnpaste
Hollywood
Smile
Toothpolish
ca. 9 Fr.
von Pearl
Drops

Aufhel-
lungsstift
Extreme
Whitening
Pen ca.
42 Fr. von
Swiss Dent

Zahnpaste
Whitening
Mint
Toothpaste
ca. 19 Fr.
von
Marvis

Zahnpaste
White Is
Black Tough
Whitening
Toothpaste
ca. 28 Fr.
von
Curaprox

Kaugummi
White
Cool Mint
ca. 7 Fr.
von V6

WEISSER

... ist heisser: Zahnbürsten für die gute Pflege und Whitening-
Produkte für die helle Freude an den Beisserchen.

— Redaktion: Olivia Goricanec; Foto: Joan Minder