

Der Zahn der Zeit nagt am Zahnweiss

ZAHNAUFHELLUNG Es geht nichts über ein strahlendes Lachen. Ausser eines mit schön weissen Zähnen. Hier sagen wir Ihnen, was Sie über das derzeit trendige Zahn-Bleaching wissen müssen.

ANNETTE WIRTHLIN
annette.wirthlin@luzernerzeitung.ch

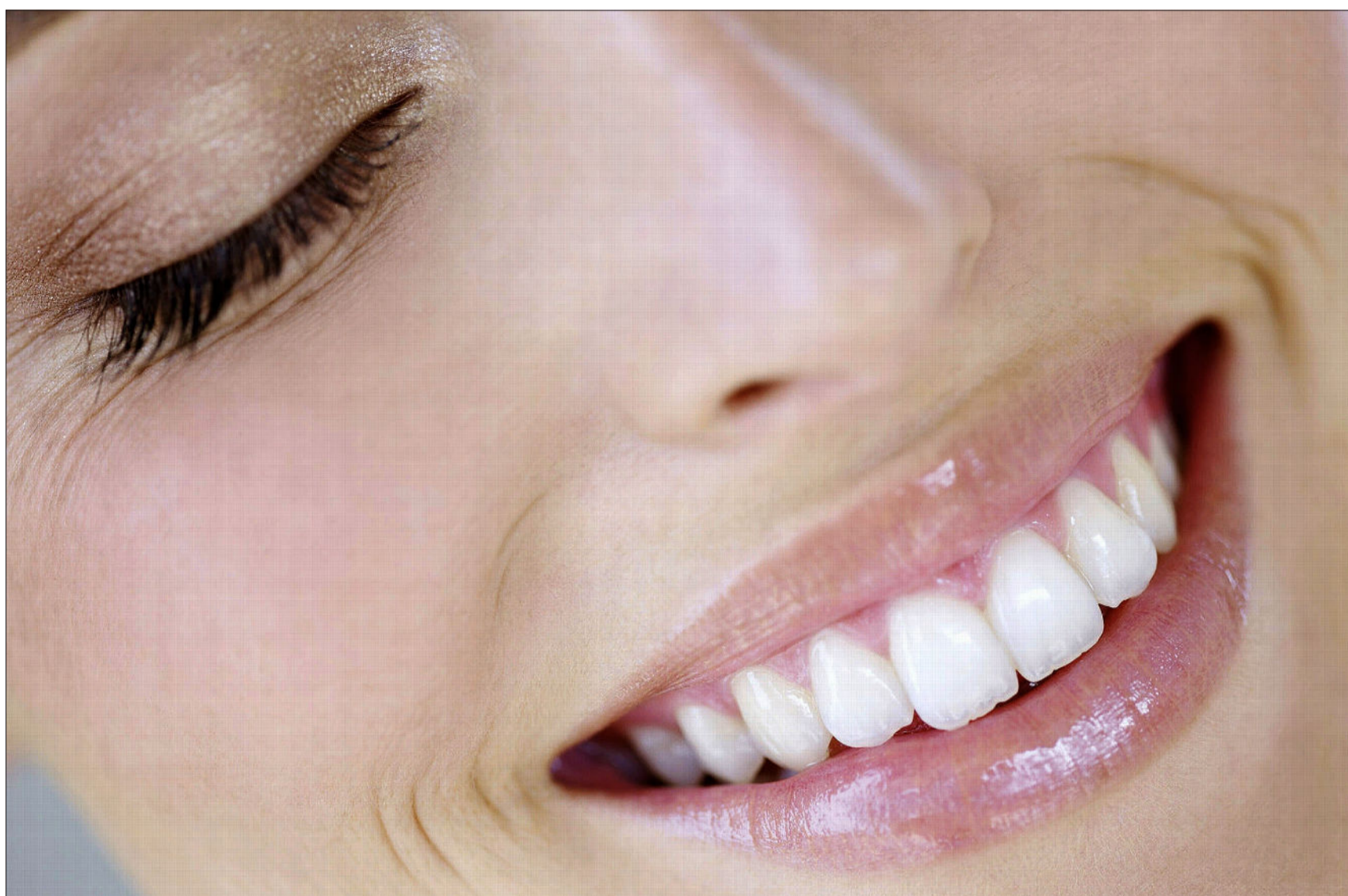
Amerikanische Filmstars lieben es, und auch hiesige Normalbürger sind immer mehr davon angetan: Zahn-Bleaching oder, zu gut Deutsch, die künstliche Aufhellung der Zähne. Schaut man seinen Mitmenschen mal etwas bewusster auf den Mund, stellt man schnell fest, dass die strahlende Weissheit ihrer Beisserchen wohl kaum allein auf fleissiges Putzen oder gute Gene zurückzuführen ist. Denn ein naturbelassener Zahn ist selten so perfekt weiss wie eine frisch verschneite Bergspitze.

Die Frage, welchen Farbton ein normaler, gesunder Zahn habe, kann der Luzerner Zahnarzt Jürg Eppenberger, Mitglied der Schweizerischen Zahnärztes-Gesellschaft SSO, nicht pauschal beantworten. Er sagt: «Die Zahnfarbe ist weit gehend genetisch bestimmt, und manche haben einfach von Natur aus etwas gelbere Zähne als andere.» Das Urteil, dass jemand zu gelbstichige Zähne habe, sei somit immer ein subjektives – also Geschmacksache. Eine Zahnbleichung sei nie medizinisch indiziert. «Auch dem dunkelgelbsten Zahn geht es wegen seiner Farbe nicht schlechter.»

Zahnerv mauert sich ein

Auch wer in der Jugend mit wunderbar weissen Zahnreihen gesegnet war, ist vor einem zunehmenden Gelbstich nicht gefeit. Denn alle Zähne werden mit dem Alter dunkler. «Dies kommt daher», erklärt Jürg Eppenberger, «dass sich der Zahnerv mit den Jahren immer mehr «einmauert». Die Zahnwände werden immer dicker gegen innen. Das hat einen Einfluss darauf, wie das Licht vom Zahn reflektiert wird.» Wahrscheinlich gelten weisse Zähne ja deshalb als Zeichen von Schönheit, weil sie mit Jugendlichkeit assoziiert werden.

Zusätzlich bewegt man sich vom «idealen» Zahnweiss weg, wenn man häufig Schwarztee, Kaffee, Tabak, Rotwein oder ähnliches konsumiert. Eppen-



Blendend weisse Zähne wirken jugendlich und natürlich. Doch wahrscheinlich wurde hier etwas nachgeholfen.

Getty

«Heute achten tendenziell mehr Leute auf ihre Zahnfarbe. Aber die Mehrheit findet ihre Zähne immer noch okay.»

«Wie eine Perlenkette»

Trotzdem kennt Eppenberger auch die Problematik, dass manche Kunden – typischerweise ältere Damen – es mit dem Weiss etwas übertreiben wollen. «Ich sage dann jeweils, das werde wie eine Perlenkette aussehen, aber genau das möchten sie ja haben.» Mit einem natürlichen Aussehen hat das freilich nicht mehr viel zu tun. Besonders wenn jemand sehr (solarium-)gebräunt ist, können stark gebleichte Zähne ja fast wie mit Tipp-Ex bestrichen wirken.

Welche verschiedenen Methoden der Zahnaufhellung gibt es, und wie effektiv sind sie? Als «sanfteste» und günstigste Variante (oder auch als Vorbehandlung für ein Bleaching) gibt es die mechanische Zahnreinigung. Diese kann durch die Dentalhygienikerin oder den Zahnarzt mit einer Polierpaste gezielt und schonungsvoll erfolgen – oder auch zu Hause mit einer abrasiven (schmirgelnden) Zahnpasta – etwa mit «sensation white», «perl weiss» oder ähnlich angeschrieben. Die Gefahr beim Hausgebrauch ist, dass die Zahnoberflächen beim häufigen Gebrauch geschädigt werden können. Regelmässige Anwendungen sind also nicht zu empfehlen.

Wenn ein Zahn arg verfärbt ist, kann man ihn vom Zahnarzt mit einer Kunststoff- oder Porzellanschale überziehen lassen. Bei betagten Menschen ist dies meist die einzige Lösung mit Effekt. Pro Zahn kann das bis zu 2000 Franken kosten. «Wenn man es zu einem Discountpreis machen lässt», warnt Eppenberger, «kann das Resultat sehr künstlich ausfallen und rasch wieder matt und alt aussehen.» Präzise angefertigte Schalen können 10, mit Glück und guter Hygiene bis 20 Jahre halten.

Kosten-Nutzen-Blödsinn

Auch wer sich für ein eigentliches Bleaching entscheidet, hat die Wahl zwischen drei verschiedenen Methoden. Beim sogenannten In-Office-Bleaching wird zuerst das Zahnfleisch mit einem «Gummituch» geschützt und dann ein relativ hoch dosiertes Bleichungsmittel (mit Wasserstoffperoxid oder Carbaminperoxid) auf die Zähne aufgebracht. Mit einer Halogen- oder Laserlampe kann das Ganze beleuchtet und der Prozess beschleunigt werden. Der Zeitaufwand ist gross, da sich der Kunde für einen starken Aufhellungseffekt vielleicht fünfmal für bis zu zwei Stunden auf den Zahnarztstuhl legen muss. Diese Methode kann laut Eppenberger bis zu 1000

Franken kosten: «Ich empfehle diesen Kosten-Nutzen-Blödsinn nicht.» Denn wie bei allen Bleaching-Methoden werden die Zähne wieder nachdunkeln und müssen für einen anhaltenden Effekt erneut gebleicht werden.

Mehr von seinem Geld hat man bei einem Home-Bleaching. Nur ein einziger kurzer Zahnarzttermin ist nötig, um einen persönlichen Zahnabdruck anfertigen zu lassen, aus dem eine präzise Plastikschiene hergestellt wird, die man nach Hause nehmen kann. Zu Hause füllt man die Schiene mit Bleichungsmittel und trägt diese eine halbe bis eine Stunde. Das wiederholt man so oft, bis man mit seinem Spiegelbild zufrieden ist. Zum erneuten Bleichen kann die gleiche Schiene immer wieder verwendet werden. Da nur die Herstellung der Schiene und das Bleichmittel etwas kosten, ist man mit 500 Franken bedient.

Noch günstiger wirds mit einem Fertig-Bleichungs-Kit aus dem Laden (siehe Test im Kasten). Der Nachteil: Diese standardisierten Zahnschienen sind immer ein Kompromiss. Weil sie nicht auf die individuelle Zahnform passen, kann das Bleichungsgel auch aufs Zahnfleisch gelangen. Die Lichtquellen, die teils bei den Fertig-Sets mitgeliefert

werden, um den Prozess zu beschleunigen, hält Jürg Eppenberger grösstenteils für Marketing-Gags.

Grundsätzlich harmlos

Grundsätzlich befindet Eppenberger Zahn-Bleaching für harmlos. Wenn man es jedoch zu lange oder unvorsichtig anwende, könne es Irritationen oder Entzündungen des Zahnfleisches auslösen. Auch vor dem Verschlucken des Mittels sei natürlich gewarnt. Immerhin ist das Bleichmittel potenziell krebbsgefährdend. Ratten haben in Tierversuchen mit der über 100-fachen Dosis Krebs bekommen.

Grundsätzlich sollte die Dosis beim Heimgebrauch niedriger sein als beim Zahnarzt, damit man sich sicher nicht schadet. «Es braucht dazu die Sensibilität eines jeden Käufers», so der Experte. Denn in der Schweiz gibt es kein Gesetz, das den Läden vorschreiben darf, welche Mittel verkauft werden dürfen. In der EU ist man strikter: Dort besagt ein Gesetz, dass Zahnärzte bis zu 6-prozentiges und Private nur 0,1-prozentiges Bleichmittel verwenden dürfen. In der Schweiz ist theoretisch für alle 6-prozentiges zugelassen; wer vorsichtig ist, lässt im Heimgebrauch

jedoch die Hände davon. Um Zahnfleischirritation zu vermeiden, soll zudem die angegebene Einwirkzeit nie überschritten werden.

Einige weitere Vorsichtsmassnahmen sind geboten. Vor einem Bleaching müssen die Zähne gut geputzt oder, falls dies länger nicht mehr der Fall war, bei der Dentalhygienikerin gereinigt werden. Karies muss zuerst behoben werden. Wer noch alte Füllungen hat, macht sich besser nicht selber hinter Bleachen. Weil sich Füllungen durch die Bleichung nicht verändern, sind sie nachher oft zu dunkel im Vergleich zu den gebleichten Zähnen, und auch Flecken im Zahnschmelz, die man von Auge nicht sieht, können dadurch stärker hervortreten.

Wenn schwarz als schön gilt

Wem dies alles zu mühsam ist, der kann sich damit trösten, dass bei einigen Völkern Asiens weisse Zähne als aggressiv und unmenslich galten. Durch das Kauen bestimmter Wurzeln oder Blätter, Kalksteinasche oder Tabak wurden die Zähne absichtlich geschwärzt. Vor allem ältere Menschen praktizieren die Zahnschwärzung zum Teil noch heute. Ist also alles reine Ansichtssache.



«Auch dem dunkelgelbsten Zahn geht es wegen seiner Farbe nicht schlechter.»

JÜRGE EPPENBERGER,
ZAHNARZT

berger: «Diese Stoffe dringen in die Zahnoberfläche ein und verfärben sie.»

Und es gibt noch einen weiteren Grund, weshalb sich Zähne verfärben können: nämlich als Folge gewisser zahnmedizinischer Behandlungen. So können etwa Zahnfüllungen – wie die früher verwendeten Amalgamfüllungen – den Zahn dunkler erscheinen lassen, oder nach einer Wurzelbehandlung kann es geschehen, dass ein Zahn schneller nachdunkelt. «Das kommt vor allem bei Jugendlichen öfters störend vor, aber man kann den betreffenden Zahn ja bleichen lassen.»

Dies sei denn auch der häufigere Fall, in dem Bleichings zur Anwendung kommen, sagt Eppenberger: «Wenn man ohnehin etwas flicken und die Farbe der Füllung oder Porzellanschale bestimmen lassen muss, entscheiden sich viele dafür, gleich in einem Aufwisch die gesunden Zähne etwas aufzuhellen. Die Zahl derer, die ein Bleaching aus rein ästhetischen Gründen verlangen, sei nach wie vor klein, auch wenn sie sich über die letzten ungefähr 10 Jahre wohl verdoppelt habe. Eppenberger:

Wie ein blau leuchtender Riesenschnuller

GETESTET wie. Renov'Smile. Wie der Name schon sagt, soll dieses Zahnweiss-Kit für zu Hause mein «Lächeln erneuern». Oder zumindest meine Zahnfarbe etwas auffrischen. Als Nichtraucherin, Kaffee-Abstinenzlerin und brave Zahnputzerin gehöre ich zwar vielleicht nicht zur Hauptzielgruppe. Doch gerade meine Eckzähne würden schon eine leichte Aufhellung vertragen – sie strahlen längst nicht mehr wie das weisse Sonntagsgeschirr im Schrank.

Die Anwendung ist grundsätzlich einfach. Ein zähflüssiges, lichtempfindliches Bleichungsgel aus Wasserstoffperoxid (3,5 Prozent) wird auf eine weiche «ergonomische Silikonschiene» aufgetragen. Diese Schiene nimmt man dann an sieben aufeinanderfolgenden Tagen für je 15 Minuten in den Mund, danach wird das Gel gründlich ausgespült. Um den Bleichungsprozess zu beschleunigen, setzt man auf die Zahnschiene von aussen noch eine LED-Lichtquelle auf, welche die Zähne und das Gel mit einem bläulichen Licht beleuchtet.

So weit, so gut. Das Resultat, dies



gleich vorweg, lässt sich sehen. Schon nach fünf «Behandlungen» sehen meine Zähne sichtbar weisser, aber immer noch sehr natürlich aus. Da die Eckzähne noch deutlich dunkler sind als die vorderen, versuche ich bei den letzten zwei Anwendungen, die Paste nur im Seitenbereich aufzutragen – aber so genau lässt sich das nicht steuern, da die Schiene ja nicht auf meine individuelle Zahnform angepasst ist und laufend etwas umherwackelt.

Und dies ist dann auch die Problematik bei der ganzen Sache. Dass man vollkommen hirnverbrannt aussieht mit diesem blau leuchtenden Riesen-

schnuller im Mund, wäre ja egal. Dass die Schiene – zumindest bei meiner Gebissgrösse – gefährlich nah am Halszäpfchen zu liegen kommt, ist schwieriger. Ergonomisch, von wegen! Ich musste während der Behandlungszeit voller Konzentration gegen den Brechreiz ankämpfen. Von der Menge an Speichel, die sich dabei im Mundraum ansammelt, wollen wir gar nicht erst reden. Nun, es soll ja nicht bequem sein, sondern die Zähne bleichen, und das tut es. Bei mir auch absolut ohne Irritation des Zahnfleisches.

Das im Jahr 2005 von zwei französischen Zahnärzten entwickelte Bleaching-Verfahren ist seit Oktober 2012 auch in der Schweiz erhältlich. Mit einem Preis von 99 Franken (unverbindliche Preisempfehlung) ist das Kit nicht gerade billig, doch die Zahnschiene und das Lichtgerät sind wiederverwendbar. Das Bleichungsgel gibt es in separaten Nachfüllpaketen zu kaufen.

HINWEIS:

Das Zahnweiss-Kit ist in allen Manor-Parfümerien erhältlich. Infos: www.renovsmile.com