

Was kann gegen das Verfärben der Zähne getan werden?

Kurzantwort: Unsere Mundflüssigkeit enthält viele verschiedene Substanzen, unter anderem Eiweisse und auch Bakterien. Diese Eiweiss- und Bakterienschicht kann Farbstoffe aufnehmen. Je nach Dicke dieser Schicht kann innert Minuten eine sichtbare Verfärbung auftreten. Diese Verfärbung kann aber einer gründlichen Zahnreinigung sofort entfernt werden, solange diese Schicht noch nicht verkalkt ist, meint Dr. med. dent. Jürg Eppenberger, Fachzahnarzt für Rekonstruktive Zahnmedizin, zugelassener Zahnarzt Hirslanden-Klinik St. Anna, Luzern.

Frage: Nach jedem Gläschen Rotwein verfärben sich meine Zähne und meine Zunge. Wie ist dies zu erklären? Was muss ich beachten, dass diese Verfärbung gar nicht erst entsteht- ausser dem Verzicht von Rotwein? H. R. in C.

Rotwein, aber auch Kaffee oder Tee enthalten Farbstoffe, die grundsätzlich andere Substanzen einfärben können. Wenn wir solche Getränke trinken, kommen sie in Kontakt mit den Oberflächen im Mund, so auch mit der Zunge und den Zähnen.

Zähne aufhellen

Wie verhalten sich nun die einzelnen Oberflächen im Mund?

Die gesunde natürliche Zahnschmelz, die aus hartem Zahnschmelz besteht, wird sich dadurch nicht oder nur sehr langsam, über viele Jahre, verfärben. Sollte diese Verfärbung stören (die Farbstoffe sind in tiefere Schichten des Zahnes vorgedrungen) so können die Zähne mit Bleichen (Bleaching) aufgehellt werden. Dieses Verfahren ist harmlos und in der Regel sehr erfolgreich. Künstliche Zahnschmelz, insbesondere Kunststofffüllungen, die sich verfärben, können nicht gebleicht werden. Falls eine professionelle Politur nicht hilft, müssten sie erneuert werden. Oberflächen aus Porzellan bei Kronen, Veneers oder Füllungen haben den Vorteil, dass sie sich nicht verfärben.

Eiweisse und Bakterien

Unsere Mundflüssigkeit enthält viele verschiedene Substanzen, unter anderem Eiweisse und auch Bakterien. Alle natürlichen und künstlichen Oberflächen unserer Zähne sind immer mit einer Eiweisschicht (Pellicle) bedeckt. Auch nach einer perfekten Zahnreinigung bildet sich diese Eiweisschicht erneut innert Minuten. Auch die Bakterien werden sich innert weniger Stunden an den Zahnoberflächen anhaften und falls sie durch das regelmässige Zähneputzen nicht gestört werden innert Tagen zu einem dicken Bakterienrasen anwachsen und verkalken (Zahnstein).

Zähne gründlich reinigen

Diese Eiweiss- und Bakterienschicht kann die oben beschriebenen Farbstoffe ebenfalls aufnehmen und je nach Dicke dieser Schicht kann innert Minuten eine sichtbare Verfärbung auftreten. Diese Verfärbung kann aber mit einer gründlichen Zahnreinigung sofort entfernt werden, solange diese Schicht noch nicht verkalkt ist. Am besten ist es deshalb, die Zähne zwei- bis dreimal täglich gründlich zu reinigen, unbedingt mindestens einmal pro Tag auch zwischen allen Zähnen. So können die sichtbaren Verfärbungen erst gar nicht entstehen.

Die Zungenoberfläche ist bei verschiedenen Menschen unterschiedlich stark verhornt. Es sind diese verhornten Anteile die leicht verfärbt werden können und so die Zunge sogar schwarz erscheinen lassen. Die Lösung ist auch hier das tägliche Reinigen der Zunge mit der Zahnbürste oder mit einem speziellen Zungenschaber.

Dr. med. dent. Jürg Eppenberger, Luzern
Fachzahnarzt für Rekonstruktive Zahnmedizin, Mitglied SSO
Zugelassener Zahnarzt Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern