

Strahlend weisse Zähne stehen für Gesundheit und Erfolg. Doch ein menschliches Gebiss ist von Natur aus elfenbeinfarben. Der Eckzahn ist aufgrund seiner Struktur immer etwas dunkler als die anderen Frontzähne. Zähne werden im Laufe des Alters natürlicherweise dunkler.

Die Zahnmedizin kennt professionelle Verfahren, verfärbte Zähne aufzuhellen, das sogenannte «Bleaching». Wer sich den Traum von helleren Zähnen erfüllen will, sollte die Möglichkeiten und Grenzen, aber auch die Nebenwirkungen des Zahnbleachings kennen.



### Wieso verfärben sich Zähne?

Zahnverfärbungen entstehen entweder oberflächlich oder in der inneren Zahnstruktur.

*Oberflächliche Verfärbungen* bilden sich durch den Konsum von bestimmten Nahrungsmitteln (z.B. Tee, Kaffee, Rotwein), durch Rauchen oder durch bestimmte Medikamente. Zur Beseitigung der Verfärbungen genügt in der Regel eine professionelle Zahnreinigung.

*Innere Zahnverfärbungen* haben verschiedene Ursachen:

- Die Zähne dunkeln mit zunehmendem Alter natürlicherweise nach.
- Zahnunfälle: Ein Schlag auf den Zahn kann zu Blutungen im Inneren des Zahns führen, wodurch sich der Zahn später verfärbt.
- Gewisse Medikamente, die während der Zahnbildung eingenommen werden, führen zu Einlagerungen und dadurch zu inneren Zahnverfärbungen.
- Wurzelbehandelte Zähne färben sich mit der Zeit dunkel.

Der Zahnarzt, die Zahnärztin SSO ermittelt nach eingehender Untersuchung die richtige Technik für das Aufhellen der Zähne.

### Wie funktioniert Bleaching?

Zahnbleaching ist ein Bleichprozess: Das Bleichmittel dringt in die oberflächliche Zahnschicht ein und spaltet die Farbpigmente auf, wodurch der Zahn heller erscheint. Die Wirkung hängt grundsätzlich von der Dauer der Anwendung ab. Bei stark verfärbten Zähnen können mehrere Behandlungen nötig werden, bis der gewünschte Helligkeitsgrad erreicht ist.

Vor dem eigentlichen Bleaching empfehlen sich folgende Schritte:

- Zahnmedizinische Untersuchung mit Bestimmung der Ausgangszahnfarbe.
- Aufklärung über Kostenvarianten und Risiken der Behandlung.
- Professionelle Zahnreinigung mit Entfernung des Zahnsteins.

### Mit welchen Methoden werden Zähne gebleicht?

#### Bleaching zuhause

Wenn das Bleichen der Zähne zuhause geschieht (*Home-Bleaching*), lässt der Zahnarzt eine spezielle Schiene anfertigen. Der Patient füllt sie mit einem Bleichmittel (in Form eines Gels) und trägt die Schiene täglich während



ein bis zwei Stunden. Die Dauer und Häufigkeit des Bleichens richtet sich nach dem gewünschten Grad der Aufhellung. Die Schiene kann mehrmals gebraucht werden. Das Home-Bleaching ist die nachhaltigste Methode zum Aufhellen der Zähne. Sie ist bei natürlichen Zähnen ohne Wurzelbehandlung geeignet. In der Regel dauert ein erstes Bleichen der Zähne etwa zwei Wochen, damit der Farbton um zwei bis drei Stufen heller wird.

#### Bleaching in der Zahnarztpraxis

Man kann die Zähne auch in der zahnärztlichen Praxis bleichen lassen (*In-Office-Bleaching*): Nach der Zahnreinigung wird das Zahnfleisch dicht abgedeckt. Danach wird ein hochkonzentriertes Bleich-Gel auf die zu behandelnden Zähne aufgetragen. Die Behandlung wird so lange wiederholt, bis das gewünschte Ergebnis erreicht ist. In der Zahnarztpraxis werden deutlich höhere Konzentrationen des Bleichmittels verwendet als beim Home-Bleaching.

#### Internes Bleaching

Internes Bleaching (*Walking-Bleach-Technik*) ist die gängige Methode zum Aufhellen von wurzelbehandelten Zähnen. Der Zahnarzt öffnet dabei den Eingang des Wurzelkanals und bringt das Bleichmittel in das Innere des Zahns ein. Danach wird der Zugang mit einer provisorischen Füllung verschlossen. Nach drei bis fünf Tagen wird das Ergebnis beurteilt.



Internes Bleaching: Verfärbter Frontzahn vor und nach der Behandlung.

Die Behandlung wird so lange wiederholt, bis das gewünschte Resultat erreicht ist. Zuletzt wird der Zahn durch eine definitive Füllung dicht verschlossen. Die meisten Zähne dunkeln mit der Zeit nach. Besonders Unfallzähne haben vermehrt Risse in der Oberfläche, die ein Nachdunkeln verursachen können.

**Wichtig** Füllungen und andere künstliche Materialien im Mund (z.B. Kronen oder Brücken) können nicht aufgehellt werden.

### Nebenwirkungen

Mögliche Nebenwirkungen des Bleachings sind abhängig von der eingesetzten Technik. Das *Home-Bleaching* kann zu einer Überempfindlichkeit der Zähne führen. Dieses Symptom verschwindet, wenn die Therapie unterbrochen wird. Sehr selten kommt es zu Reizungen des Zahnfleischs durch das Bleichmittel oder die Schiene.

Auch das *In-Office-Bleaching* kann zu Irritationen des Zahnfleischs oder zu überempfindlichen Zähnen führen. Das Bleichergebnis hält in der Regel weniger lang als beim *Home-Bleaching*, dafür sind die Zähne schon nach einer Sitzung sichtbar heller.

Bei der *Walking-Bleach-Technik* muss der Zahnarzt schonend vorgehen, damit der Zahn durch den Bleichvorgang möglichst wenig belastet wird. Der Zahn wird für die Behandlung ausgeschliffen und ist während der Bleichtherapie anfälliger auf Brüche. Er erlangt die volle Festigkeit erst wieder, wenn er definitiv gefüllt ist. Bei sorgfältiger Anwendung und professioneller Begleitung ist die Gefahr von Nebenwirkungen gering. Sprechen Sie bei auftretenden Problemen mit Ihrem Zahnarzt, Ihrer Zahnärztin SSO.

**Wichtig** Bleichmittel dürfen bei schwangeren oder stillenden Frauen und bei Jugendlichen unter 18 Jahren nicht angewendet werden.

### Hände weg von Hausmitteln

Hellen Sie Ihre Zähne nicht mit Hausmitteln auf: Substanzen wie Natron (Backpulver) oder Zitronensaft können die oberste Zahnschicht angreifen und den Zähnen bei wiederholter Anwendung schaden. Tragen Sie Sorge zu Ihren Zähnen und verwenden Sie nur Mittel, die speziell für das Aufhellen der Zähne zugelassen sind.

### Bleaching und Zahngesundheit

Das Aufhellen der Zähne ist eine ästhetische Massnahme – mit Zahngesundheit hat Bleaching nichts zu tun: Grau oder gelb verfärbte Zähne sind meist durchaus gesund. Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen weisen nach, dass die Zähne durch professionelles Bleaching nicht geschädigt werden: Sie sind weder anfälliger auf Karies, noch geht Zahnschicht verloren. Falls Sie mit dem Erscheinungsbild Ihrer Zähne nicht zufrieden sind, lassen Sie sich beraten: Ihr Zahnarzt, Ihre Zahnärztin SSO hilft Ihnen beim Behandlungsentscheid.

### Für weitere Informationen

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

### Bestelladresse

SSO-Shop, Postgasse 19, Postfach, 3000 Bern 8  
[www.sso-shop.ch](http://www.sso-shop.ch), [info@sso.ch](mailto:info@sso.ch), Fax 031 310 20 82

Wissenschaftliche Beratung:  
Dr. med. dent. Brigitte Zimmerli, Zahnärztin SSO/SSPRE  
Bilder: Fotolia, Dres. med. dent. Brigitte Zimmerli, Konrad Meyenberg  
1. Auflage Januar 2014, 3500 Ex., Art. 1041

# Bleaching