

## ZAHNAUFHELLUNG | BLEACHING

### **Voraussetzungen, Verfahren, Nebenwirkungen und Kosten**

Zähnebleichen liegt im Trend, zumal der Markt auch Produkte für die schnelle Anwendung zuhause bietet. Wer seine Zähne selbst aufhellen will, sollte jedoch nicht auf den Rat des Fachmannes verzichten. Ein zu sorgloser Gebrauch der Bleichmittel kann nämlich nicht nur zu Schönheitsfehlern führen, sondern auch Zähne und Zahnfleisch nachhaltig angreifen.

Methoden, die Zähne aufzuhellen, gibt es viele. Dazu gehören Verfahren, die nur der die Zahnärztin oder der Zahnarzt vornehmen kann, solche, die in der Praxis vorbereitet und zuhause fortgeführt werden und diejenigen, die jeder Patient alleine zuhause anwenden kann. Bei allen Verfahren wirkt ein Bleichmittel auf die Zähne ein und lässt sie heller werden. Die im Handel frei verkäuflichen Mittel haben eine geringere Wirkstoffkonzentration als diejenigen, die die Zahnärztin oder der Zahnarzt anwendet. Dennoch ist ihr Einsatz nicht unproblematisch und sollte in jedem Fall vorher mit dem Zahnarzt abgeklärt werden.

### **Sind Ihre Zähne gesund?**

Gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch sind wichtige Voraussetzungen fürs Bleichen. Nicht geeignet sind Zähne mit unbehandelter Karies, undichten Füllungen, Defekten im Zahnschmelz oder Frakturen. In diesen Fällen kann das Bleichmittel in das Innere des Zahnes eindringen, Schmerzen verursachen und den Zahn beziehungsweise den Nerv schädigen. Bei Zähnen von Jugendlichen besteht ein erhöhtes Risiko, dass der Zahnnerv geschädigt wird, weil die Zahnstruktur noch nicht ausgereift ist. Zudem gibt es Patientinnen und Patienten, bei denen eine so genannte Kontraindikation besteht: Schwangere, Stillende und Patienten mit Unverträglichkeiten gegen Inhaltsstoffe des Bleichmittels sollten ihre Zähne grundsätzlich nicht bleichen.

### **Was wollen Sie mit der Zahnaufhellung erreichen?**

In aller Regel sind Bleaching-Behandlungen kosmetischer Natur. Aus medizinischer Sicht sollten Bleichverfahren zurückhaltend eingesetzt werden. Oft lassen sich schon mit der professionellen Zahnreinigung "glänzende" Erfolge erzielen. Erst wenn das nicht reicht, kann das Bleichen in Betracht gezogen werden.

### **Sind Ihre Zähne fürs Bleichen geeignet?**

Nicht bei jedem Zahn führt das Bleichen zuhause zum Erfolg. Abgestorbene Zähne zum Beispiel, die häufig mit der Zeit dunkler werden, können nur von innen her gebleicht werden. Diese Spezialbehandlung bleibt ausschließlich dem Zahnarzt vorbehalten.

### **Welches Bleichverfahren ist bei Ihren Zähnen sinnvoll?**

Je nach Verfärbungsursache, Farbe der Zähne und dem Grad der vorgesehenen Aufhellung kommen verschiedene Bleichtechniken und Wirkstoffkonzentrationen in Betracht. Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt hat als Profi den geschulten Blick dafür, welche Methode Ihre Zähne schont und zugleich eine natürlich wirkende Aufhellung erzeugt.

Übrigens: Kronen, Brücken und Füllungen verändern ihre Farbe beim Bleichen nicht. Der Zahnarzt wird dies bei der Zahnaufhellung in der Praxis berücksichtigen und auf ein harmonisches Gesamtbild achten.

Zahnaufheller für den Hausgebrauch können unerwünschte Nebenwirkungen ästhetischer Art mit sich bringen: Wenn Sie auf eigene Faust Bleichmittel anwenden, kann das zu unschönen Ergebnissen führen, die besonders im Frontzahnbereich stark auffallen. Gegebenenfalls können solche Unregelmäßigkeiten nur vom Zahnarzt nachträglich behoben werden.

### **Die Verfahren: Zuhause oder in der Praxis?**

**Bleaching-Behandlungen in der Zahnarztpraxis** führen in der Regel zu deutlich besseren und nachhaltigeren Ergebnissen, als das Bleichen zuhause. Denn Zahnärztinnen und Zahnärzte können im Gegensatz zu Laien professionell beurteilen, welche Bleaching-Methode im konkreten Einzelfall geeignet ist und welches Bleichmittel verwendet werden sollte.

Die Bleichbehandlung in der Praxis ist demnach auch aufwändiger. Hierbei werden in der Regel hoch konzentrierte Bleichprodukte angewendet: Für das so genannte Chairside-Bleaching oder In-Office-Power-Bleaching legt Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt zunächst einen Schutz für das Zahnfleisch aus elastischem Kunststoff an, also eine Art Abschirmung der zu behandelnden Zähne vom restlichen Mundraum. Dieser Schutz – Kofferdam genannt - minimiert Reizungen des

Zahnfleisch durch das Bleichmittel, welches häufig in Form eines Gels aufgetragen wird. Ihr Behandler und Sie tragen dabei in der Regel Schutzbrillen. Die Einwirkzeit des Bleaching-Mittels beträgt etwa 15 Minuten und sollte unter ständiger Kontrolle stattfinden. Danach wird das Bleichgel abgesprüht und der Kofferdam entfernt. Es empfiehlt sich anschließend eine Fluoridierung der Zähne.

Beim sogenannten In-Office-Bleaching wird nach einer Abformung für jeden Kiefer eine individuelle Schiene im Labor hergestellt. Diese wird von Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt mit dem Bleichgel gefüllt, anschließend warten Sie für 30 bis 60 Minuten im Warteraum. Die Schiene wird danach entfernt und das Bleichmittel abgespült. Dieses Verfahren kann der Beginn eines anschließenden **Home-Bleachings** sein: Sie füllen das Bleichgel in die Schiene aus der Praxis selbst ein und tragen diese für einen gewissen Zeitraum zuhause über Nacht. Das Home-Bleaching kann aber auch als alleinige Methode angewendet werden.

Wenn Sie Ihre Zähne **zuhause** selbständig mit frei verkäuflichen Produkten aufhellen wollen, sollten Sie zuvor unbedingt mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt sprechen. Diese können Auskunft darüber geben, ob eine Bleichbehandlung zuhause tatsächlich sinnvoll ist oder ob sie zu einem Bleaching in der Praxis raten.

Das Aufbringen der Bleichmittel und der Folienstreifen muss akkurat erfolgen. Bei nicht sachgemäßer Platzierung kann es zu Zahnfleischreizungen oder Überempfindlichkeit an den Zahnhälsen kommen.

Zahnweiß-Folienstreifen sind kurz und bedecken gerade mal die Frontzähne. Zum Aufhellen der Seitenzähne sind sie schon deshalb nicht geeignet, weil sie plan aufliegen und die Seitenflächen (Interdentalräume) der Zähne nicht erreichen. Jeder, der gerne lacht und Zähne zeigt, sollte berücksichtigen, dass ein Bleichen nur der Frontzähne die Nachbarzähne dunkler scheinen lässt, was zu einem unharmonischen Gesamtbild führen kann. Professionelle Bleichmittel haben damit kein Problem: Sie werden mittels einer vom Zahnarzt angepassten Schiene aufgebracht und umschließen die Zähne von allen Seiten.

#### **Wie lange ist das Ergebnis einer Bleaching-Behandlung sichtbar?**

Die Wirkung moderner Bleichverfahren hält in der Regel mehrere Monate, aber auch bis zu zwei Jahren an. Die genaue Dauer ist abhängig vom angewendeten Verfahren, Ihrer Mundhygiene und Konsumgewohnheiten – besonders von Kaffee, Tee, Rotwein und Tabak – sowie vom Zustand Ihrer Zähne. Aufhellungsmethoden sollten nicht zu oft angewendet werden. Eine zu häufige oder zu intensive Behandlung kann Veränderungen der Zahnhartsubstanz hervorrufen oder eine starke Empfindlichkeit der Zähne auslösen.

#### **Gibt es Nebenwirkungen?**

Als häufigste Nebenwirkungen von Bleichbehandlungen treten temporäre Überempfindlichkeit der Zähne bei Wärme oder Kälte auf. Bei starken Schmerzen muss die Bleichbehandlung zuhause oder in der Praxis sofort abgebrochen werden.

#### **Was kostet eine Bleaching-Behandlung?**

Bleaching-Behandlungen gehören nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung und werden von den Kassen daher nicht übernommen. Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt stellt Ihnen deshalb vor einer Behandlung einen Heil- und Kostenplan aus, der Sie über die Kosten informiert, die Sie dann privat bezahlen müssen. In der Regel belaufen sich die Kosten – je nach Verfahren – auf etwa 300 bis 600 Euro für das Bleichen beider Kiefer. Die Honorare für das Bleichen einzelner Zähne können sehr stark variieren, da hier unter Umständen wiederholt in der Praxis der Zahn geöffnet und nach Erneuerung des Bleichmittels wieder verschlossen werden muss.

#### **Fazit**

Zahnaufheller für den Hausgebrauch können unerwünschte Nebenwirkungen gesundheitlicher und ästhetischer Art haben. Deshalb sollten Sie unbedingt vor der Anwendung Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt zu Rate ziehen. So kann die Verfärbungsursache Ihrer Zähne sachgerecht abgeklärt und geprüft werden, ob und für welche Bleichtherapie Ihr Gebiss geeignet ist.