

## Zahnaufhellung (Bleaching)

### **Was sollte man beim Zahnaufhellen beachten?**

Grundsätzlich ist zu beachten, dass nicht alle Veränderungen der Zahnfarbe durch im Zahn liegende Verfärbungen bedingt sind. Vor Anwendung von Zahnaufhellungsmaßnahmen ist eine gründliche Reinigung der Zahnoberfläche (professionelle Zahnreinigung) notwendig, um alle auf der Zahnoberfläche vorhandenen Anlagerungen bzw. Verfärbungen durch Nahrungs- und Genussmittel gründlichst zu entfernen. Danach sind oft deutliche ästhetische Veränderungen schon beseitigt.

Auch gilt es vor der Anwendung von Zahnaufhellungsmaßnahmen darauf zu achten, dass das Gebiss kariesfrei ist und keinerlei Symptome für Zahnbetterkrankungen, wie Zahnfleischbluten oder Zahnfleischtaschen, zu finden sind.

Ferner sind vorhandene Zahnfüllungen oder Verblendungen aus Keramik oder Kunststoffen von vorhanden Kronen oder Brücken nicht durch eine Zahnaufhellung zu beeinflussen. So muss der Patient darüber aufgeklärt werden, dass im Nachgang an eine Zahnaufhellung unter Umständen umfangreiche Maßnahmen zur Neuherstellung von Füllungen oder auch Kronen bzw. Brücken notwendig sein können.

Insgesamt gilt, dass das zu erwartende Ergebnis mit dem Patienten ausführlich besprochen werden muss. Tote Zähne bzw. Zähne, die durch eine Wurzelkanalbehandlung und eine nachfolgende Wurzelfüllung versorgt worden sind und häufig Verfärbungen aufweisen, können ebenso aufgehellt werden. Durch Aufhellungsmethoden, die darin bestehen, dass das Aufhellungspräparat in den Zahn eingebracht werden, kann unter Umständen eine aufwendigere Kronenversorgung oder die Herstellung von Verblendschalen (Veneers) vermieden werden.

Fazit: Vor einer Bleichtherapie sollte der Zahnarzt zur Abklärung geeigneter Maßnahmen aufgesucht werden.

### **Welche Aufhellung ist realistisch? Und wie lange hält das Weiß?**

Die in der Literatur angegebenen Erfolgsquoten für Bleichtherapien differieren sehr stark. Während der Behandlung wird anfänglich zumeist eine deutliche Aufhellung der Zähne beobachtet. Nach entsprechenden Farbskalen kann man durchaus 1 – 2 Stufen, aber auch mehr, erreichen.

Grundsätzlich muss man zwischen dem Bleichen devitaler (toter) und vitaler (lebender) Zähne unterscheiden.

Devitale Zähne werden durch Einlagen mittels eines  $H_2O_2$  abspaltenden Bleichmittels innerhalb des Zahnes aufgehellt.

Zur optimalen Aufhellung verfärbter Zähne kann eine mehrmalige Einlage in den Zahn notwendig sein.

Vitale Zähne können mit Hilfe von Medikamententrägern (Schiene) als sogenannte **Home-Bleaching-Maßnahme**, in die das Karamidperoxid in Gelform eingebracht wird, aufgehellt werden. Der Patient trägt diese Schiene während des Tages zu bestimmten Zeiten. Die Behandlung sollte 4 – 6 Wochen nicht überschreiten.

Eine weitere Methode ist das sogenannte **In-Office-Bleaching**.

Dabei verwendet der Zahnarzt hochkonzentrierte Bleichmittel. Das Bleichmittel wird nach vorherigen Schutz des Zahnfleisches mit Gummimanschetten oder Abdichtmittel direkt auf die Zahnoberfläche aufgebracht, und verbleibt dort entsprechend den Anwendungsvorschriften für eine Zeit unter Kontrolle des Zahnarztes, danach wird es gründlich entfernt und die Kontrolle des Ergebnisses kann sofort vorgenommen werden.

Die bei allen Methoden anfänglich festgestellte deutliche Aufhellung ist unter Umständen nach wenigen Jahren wieder reduziert. In einem solchen Fall kann eine erneute Bleichtherapie vorgenommen werden. Insgesamt muss darauf verwiesen werden, dass Bleichungen Nebenwirkungen an Zähnen in Form von Überempfindlichkeit und geringfügiger Verminderung der Oberflächenhärte der Zahnhartsubstanz auslösen können. Darüber hinaus können Schleimhautirritationen durch das Bleichmittel selbst hervorgerufen werden. Zur Vermeidung solcher Komplikationen sollte die Indikationsstellung und Durchführung von Aufhellungstherapien in den Händen des Zahnarztes bleiben bzw. der Patient sehr gründlich über die Anwendung im

häuslichen Bereich informiert werden. Eine Fluoridierung der Zahnoberfläche nach abgeschlossener Bleichtherapie ist sinnvoll.

### **Ist der Zahnaufhellen gefährlich für den Zahnschmelz oder das Zahnfleisch? Wenn ja, warum?**

Unter Beachtung der entsprechenden Anwendungsvorschriften, also bei in der Zahnarztpraxis durchgeführter Therapie, Abdeckung des Zahnfleischrandes durch Gummimanschetten oder Isolationsmittel ist keine Schädigung des Zahnfleisches zu erwarten. Lediglich wird von den Patienten nach Aufhellungstherapie unter Umständen eine verstärkte Empfindlichkeit der Zähne beobachtet, die durch Fluoridierungsmaßnahmen behoben werden kann. Nach derzeit vorliegenden wissenschaftlichen Untersuchungen ergibt sich keine negative Beeinträchtigung der Zahnhartsubstanz sofern die Anwendungsvorschriften beachtet werden.

### **Wie oft sollte man maximal die Zähne aufhellen?**

Bei der Häufigkeit der Anwendung von Zahnaufhellungsmaterialien sind unbedingt die Anwendungsvorschriften zu beachten. So kann eine zu häufige oder intensive Behandlung Veränderungen der Zahnhartsubstanz hervorrufen, oder auch sehr starke Empfindlichkeit der Zähne auslösen. So ist davor zu warnen, Aufhellungsmethoden mehrmals im Jahr anzuwenden.

### **Hat die Zahnfarbe etwas mit der Zahngesundheit zu tun?**

Die Zahnfarbe eines Patienten ist etwas sehr Individuelles und abhängig von den Struktur und der Funktion der Zähne sowie ihrer Umgebung. Dabei verändert sich die Zahnfarbe im Laufe des Lebens. Zahnverfärbungen können Hinweise auf Erkrankungen der Zahnhartsubstanz (Karies) und des Zahnervs sein. Darüber hinaus gibt es Zahnverfärbungen in Folge von allgemein gesundheitlichen Störungen, erblichen Dispositionen, frühkindlicher Medikamenteneinnahme sowie einer überhöhten Fluoridzufuhr. All diese Ursachen verfärben den Zahn von innen heraus. Daneben gibt es selbstverständlich Zahnverfärbungen, die durch Auflagerungen auf der Zahnoberfläche entstehen. Dies geschieht vor allen dinge durch Nahrungs- und Genussmittel, aber auch bei Medikamenteneinnahme. Insgesamt kann also festgehalten werden, dass die Farbe der Zähne durchaus Hinweise für Erkrankungen der Zähne und des Mundes geben kann.

### **Was halten Sie von so genannten Raucherzahnpasten mit Schleifkörpern?**

Die sogenannten Raucherzahnpasten mit dem überdurchschnittlichen Gehalt von Schleifkörpern bekämpfen in erster Linie die sog. Externen Zahnverfärbungen, also die Auflagerungen auf der Zahnoberfläche durch Nahrungs- und Genussmittel bzw. Medikamente. Der regelmäßige Gebrauch solcher Raucherzahnpasten ist jedoch nicht zu empfehlen. Die darin enthaltenen Schleifkörper führen zusammen mit einem oftmals zu hohem Anpressdruck der Zahnbürste bei der Mundhygiene, zu Verletzungen der Zahnhartsubstanzoberfläche.

### **Haben Sie Tipps, wie man die Zähne ohne große Unkosten weißer bekommen und erhalten kann?**

Natürlich hat jeder von uns eine individuelle Zahnfarbe. Eine effektive Zahn- und Mundhygiene begleitet durch eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung durch den Zahnarzt oder eine Prophylaxeassistentin kann nicht nur Zahn- und Zahnbettschäden vermeiden, sondern hilft gleichzeitig Auflagerung auf der Zahnoberfläche zu verhindern. Dabei ist nicht primär die Art des Zahnpflegemittels, außer dass die Fluorid enthalten sollte, entscheidend, sondern die richtige Technik der Zahnpflege. Zusätzlich sind für die Zahnzwischenräume Zahnseide, Zwischenraumbürsten und Zahnhölzchen auch wiederum nach Anleitung sinnvoll. So kann man nicht nur seine Mundgesundheit erhalten, sondern auch ohne große Unkosten sehr viel für das „natürliche Weiß“ seiner Zähne tun.

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

wenn Sie noch Fragen haben, bitte scheuen Sie sich nicht nochmals nachzufragen!  
Wir stehen Ihnen jederzeit gerne für Fragen zur Verfügung!!

Ihr Praxisteam Dr. Christian Bartsch