

Zahnjournal

INFORMATIONEN VON EXPERTEN RUND UM DAS THEMA ZÄHNE

Wir machen die Zähne!

**Was Zähne schöner macht –
Ästhetische Zahnheilkunde**

ZAHNTECHNISCHES MEISTERLABOR UND ZAHNARZT – GEMEINSAM
VOR ORT FÜR IHRE ZAHNGESUNDHEIT!

Liebe Leser!

herzlich willkommen! Sie halten die neue Ausgabe des Zahnjournals in den Händen. Die zahntechnischen Meisterbetriebe Ihrer Region möchten Sie mit dem Zahnjournal über wichtige Themen zur Zahngesundheit informieren. In diesem Heft geht es um den großen Bereich der ästhetischen Zahnheilkunde: Was Zähne schöner macht.

Ein strahlendes Lächeln mit ebenmäßigen, blendend-weißen Zähnen steht in unseren Zeiten immer mehr für Gesundheit, Sportlichkeit und Erfolg und wirkt gepflegt und sympathisch. In der ästhetischen Zahnheilkunde ist heute vieles möglich. Deswegen zeigen wir Ihnen zuerst typische Behandlungsfälle aus der ästhetischen Zahnheilkunde. Dabei geht es beispielsweise darum, was sich gegen hässliche Kronenränder oder gegen schiefstehende Zähne unternehmen lässt. Im anschaulichen Vorher-Nachher-Vergleich können Sie so nachvollziehen, wie Zahnarzt und Zahntechniker die Ästhetik Ihrer Zähne wiederherstellen können – und das mit schonenden Methoden und modernen Materialien.

Um eine ansprechende Ästhetik gerade im Frontzahnbereich zu erreichen, wird bei der individuellen Farbnahme die Zahnfarbe für Ihren Zahnersatz bestimmt. Hier ermitteln der Zahnarzt oder der Zahntechniker den Farbton, die Helligkeit und die Lichtdurchlässigkeit für die neue Krone oder Brücke.

Bevor der Arzt mit der eigentlichen Behandlung startet, erfolgt die professionelle Prophylaxe – egal ob eine Versorgung mit Zahnersatz wie Inlays, Veneers, Kronen oder Brücken ansteht. Ohne die professionelle, in der Zahnarztpraxis durchgeführte Prophylaxe ist nämlich jede weitere Behandlung wenig sinnvoll. – Dagegen bietet eine gut gepflegte Zahnschmelze für Zahnersatz und andere Maßnahmen in der ästhetischen Zahnheilkunde eine tragfähige Basis.

Die professionelle Zahnreinigung wird auch empfohlen, wenn Sie Ihre Zähne durch Bleaching aufhellen möchten. Was Sie sonst noch zum Thema Bleaching wissen sollten, finden Sie in unserem Artikel in dieser Ausgabe.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen
Ihr Klaus Bartsch



Wir machen die Zähne!



Klaus Bartsch,
Zahntechnikermeister
und Obermeister der **ZIK**
Zahntechniker-Innung Köln

Die Themen im Überblick

Experte im Interview

Dr. Rainer Hassenpflug zu den Möglichkeiten in der ästhetischen Zahnheilkunde

Der Natur perfekt abgeschaut

Was die moderne ästhetische Zahnheilkunde heute kann

Hier finden Sie einen Experten vor Ort

Meistergeführte Dentallabore

Zur Farbnahme, bitte!

Die richtige Zahnfarbe für Ihren Zahnersatz finden

Zahnjournal junior

Eure Kinder- und Jugendseite

Wollen Sie sich einfach besser fühlen?

Die professionelle Zahnreinigung: Ein Plus an Zahngesundheit und Ästhetik

Hellen Sie Ihr Lächeln auf!

Zahnjournal beantwortet sechs Fragen zum Thema Bleaching

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechtes: Klaus Bartsch

Redaktion: Christine Braun, Alexander Bannas,

Thomas Bartsch, Gerhard Fallenstein, Detlev Morbach,

Joachim Rappard, Hans-Gerd Hebinck

boni-DENT Marketing GmbH

Wirtschaftsgesellschaft der Zahntechniker-Innung Köln

Hauptstraße 39, 50859 Köln-Widdersdorf

Tel. 0221-503044

Auflage: 150.000 Stück

Projektbetreuung & Gestaltung: Godt und Hebinck, www.godt-hebinck.de

Text: Bettina Jungblut; Initiative proDente e. V.

Titelbild: www.fotolia.com

Experte im Interview

Dr. Hassenpflug zu den Möglichkeiten in der ästhetischen Zahnheilkunde

Zahnjournal: Was meint die Zahnmedizin, wenn sie von der ästhetischen Zahnheilkunde spricht?

Dr. Hassenpflug: Das Ergebnis der ästhetischen Zahnheilkunde sind „schöne Zähne“, die individuell zum Patienten passen und natürlich aussehen. Darüber hinaus ist der Begriff komplex und bezieht sich quasi auf alle Errungenschaften der modernen Zahnheilkunde. Dazu gehören Vollkeramikronen, Implantate, Veneers oder die konservierende Füllungstherapie mit hochentwickelten Kompositmaterialien in Adhäsivtechnik – um eine Auswahl zu nennen.

Zahnjournal: Zahnersatz wird im Dentallabor hergestellt. Wie wichtig ist die Zusammenarbeit mit dem Zahntechniker vor Ort?

Dr. Hassenpflug: Moderne Zahnmedizin funktioniert nur, wenn der Zahnarzt mit dem Zahntechniker zusammenarbeitet. Der Patient hat im Normalfall immer konkrete Vorstellungen, wenn es um eine Versorgung seiner Zähne geht.

Nehmen wir die individuelle Farb- und Formauswahl: Sie wird gemeinsam mit dem Zahntechniker speziell auf den Patienten abgestimmt. Der Zahntechniker sollte bei Anproben zugegen sein, um Änderungen gemeinsam mit dem Zahnarzt am Patienten unmittelbar vornehmen zu können. Das sorgt für bessere Ergebnisse.

Zahnjournal: Wo sehen Sie für den Patienten die Vorteile einer guten Zusammenarbeit von Zahnarzt und Zahntechniker?

Dr. Hassenpflug: Die Versorgung der Zähne oder auch der Zahnersatz sind – wie schon gesagt – eine individuelle Sache. Wenn Zahnarzt und Zahntechniker gut zusammenarbeiten, können sie individuelle Patientenwünsche gut berücksichtigen.

Manchmal ist es auch von Vorteil, wenn der Patient zur Planung ins Labor geht und nicht auf dem Zahnarztstuhl sitzt. Der Zahntechniker sollte den Patienten nicht nur vom Foto kennen. Wenn er den Patienten sozusagen „life“ erlebt, nimmt er dessen Gesichtszüge und Mimik besser wahr.

Und noch einmal: Natürlich sorgen auch die gemeinsamen Korrekturen bei der Anprobe von Zahnersatz für bessere Ergebnisse.

Zahnjournal: In welchen Fällen beziehen Sie das Dentallabor bereits in die Planung mit ein?

Dr. Hassenpflug: Die neuen Techniken erfordern spezielles Know-how. Gleichfalls setzen sie die gute Zusammenarbeit von Zahnarzt und Zahntechniker voraus, denn die Planungen zu komplexeren Versorgungsen sind aufwändig.

Nehmen wir die Planung von Implantaten mittels der digitalen Volumentomografie (DVT) oder auch die Herstellung von Schienen für die Positionierung von Implantaten. Hier muss in jedem Fall zuerst der gewünschte Zahnersatz geplant werden, bevor man an



Dr. Rainer Hassenpflug
Zahnarzt und Implantologe,
Diez

Vorstand der IGfZ eG –
Implantologische Genossen-
schaft für Zahnärzte

Aufsichtsrat der DENTAGEN
Wirtschaftsverbund eG

die virtuelle Planung der Implantatpositionen geht. Diese Planungen und die spätere Ausführung können nur erfolgreich im Team Zahnarzt/Zahntechniker umgesetzt werden. Das gilt natürlich auch für ästhetische Versorgungsen wie Veneers.

Zahnjournal: Ist Ästhetik in der Zahnmedizin immer teuer? Was bringt dem Patienten die „Mehrausgabe“?

Dr. Hassenpflug: Alles, was einen Mehraufwand erfordert, ist auch mit Mehrkosten verbunden. Diese Mehrkosten müssen im Vorfeld mit dem Patienten besprochen werden. Dabei weist der Zahnarzt natürlich auch auf Alternativen hin.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Patienten, die Wert auf ihre Zähne legen, auch gerne bereit sind, diesen Mehraufwand zu bezahlen. Ganz wichtig: In verschiedenen Befundsituationen bedeutet die „Mehrausgabe“ für den Patienten eine Investition in einen feststehenden, komfortablen Zahnersatz – statt sich alternativ für den herausnehmbaren Zahnersatz zu entscheiden.

Zahnjournal: Welche Bedeutung hat die professionelle Zahnreinigung (PZR) innerhalb der ästhetischen Zahnheilkunde?

Dr. Hassenpflug: Kaffee, Tee und Nikotin hinterlassen unschöne Spuren auf unseren Zähnen. Durch die PZR werden diese Spuren des Alltags schonend und gründlich entfernt. Die abschließende Politur gibt den Zähnen das natürliche Strahlen zurück.

Zahnjournal: Was kann ich darüber hinaus als Patient für schöne Zähne tun?

Dr. Hassenpflug: Regelmäßiges Zähneputzen ist das eine. Wirkungsvoll ist auch die Anwendung geeigneter Hilfsmittel wie Zahnseide oder kleiner Bürsten für die Zahnzwischenräume. Wichtig ist die gesunde Ernährung, bei der feste Nahrung der weichen Kost vorzuziehen ist.

Zusammen genommen sind das gute Voraussetzungen für dauerhaft schöne Zähne.



Die Zahnreihe ist geschlossen, die Zähne wirken insgesamt heller und frischer.

Der Natur perfekt abgeschaut

Was die moderne ästhetische Zahnheilkunde heute kann

Die ästhetische Zahnheilkunde macht vieles möglich. Mit kaum einer unvorteilhaften Ausgangssituation muss sich der Patient heute abfinden. Im Gegenteil: Mittlerweile verfügt der Zahnarzt über verschiedene Techniken und Materialien, um bei einer notwendigen zahnmedizinischen Versorgung ästhetisch ansprechende, natürliche Ergebnisse zu erzielen. Dazu gehören vollkeramische Kronen, Brücken und Verblendschalen (Veneers) ebenso wie hochwertige zahnfarbene Komposite mit Keramikpartikeln oder kosmetische Korrekturen, die ohne Beschleifen der Zähne auskommen. Ein Plus vieler Behandlungsmög-

lichkeiten liegt darin, dass sie minimalinvasiv erfolgen – Zahnerhalt geht vor Zahnersatz. So lassen sich Unfallfolgen heute leichter beseitigen, Lücken schließen oder Zahnformen verändern.

Natürlich schöne Frontzähne

Die Frontzähne spielen im täglichen Kontakt eine besondere Rolle. Vielen Menschen ist es deshalb heute wichtig, der Welt mit gesunden und natürlich schönen Zähnen entgegenzulächeln. Dank verbesserter Behandlungsmöglichkeiten und Materialien lassen sich



Fotos: Dr. Christian Selle, Aachen

Oben wurden die stark gefüllten Frontzähne mit farbstabilen und haltbaren Veneers versorgt, eine Krone ersetzt und die Lücke geschlossen. Die Schneidekanten unten erhielten einen Keramikaufbau.



Fotos: Bernd Dworak, Zülpihof

Der Zahnersatz zeigte starke Verfärbungen und unschöne schwarze Kronenränder. Nach der Behandlung mit Vollkeramik strahlen die Frontzähne gesund und schön.



Ein strahlendes, sympathisches Lächeln - die moderne ästhetische Zahnheilkunde macht es möglich.

Verfärbungen, leichte Fehlstellungen und Beschädigungen, aber auch Lücken oder zu kurze Zähne heute substanzschonend korrigieren.

Moderne Materialien für perfekte Ästhetik

Ein besonderes Material mit vielen nützlichen Eigenschaften ist Komposit. Dieses Gemisch aus Glas, Kunststoff und Quarz eignet sich für Füllungen im Frontzahnbereich, die fast unsichtbar sind. Auch kleinere Lücken werden mit Komposit geschlossen – ganz ohne Beschleifen. Die natürliche Oberfläche bleibt erhalten, während die Farbe und Lichtdurchlässigkeit der Komposit-Füllung an den natürlichen Zahn angepasst werden.

Schöne Zähne, gesundes Zahnfleisch

Was für die Zähne gilt, betrifft natürlich auch das Zahnfleisch. Entzündungen, Verfärbungen und freiliegende Zahnhälse beeinträchtigen das harmonische Zusammenwirken von Lippen, Zähnen und Zahnfleisch. Auch hier kann der Zahnarzt einiges tun – dank vielfältiger Behandlungsmethoden in der Parodontologie.



Die verfärbten Frontzähne mit auffälligen älteren Füllungen und Abradierungen an den Schneidekanten wurden neu aufgebaut. – Es ergibt sich wieder eine durchgehend schöne Zahnreihe.

Beispielsweise ist es möglich, freiliegende Zahnhälse operativ zu korrigieren. Auch sollte schon bei der Planung von neuem Zahnersatz die so genannte „rosa Ästhetik“ des Zahnfleisches mit berücksichtigt werden. In allen Fragen zur ästhetischen Zahnheilkunde sind der behandelnde Zahnarzt und der Zahntechniker vor Ort die richtigen Ansprechpartner.

**Gibt es eine Krankenkasse,
die uns immer einen
Grund zum Strahlen bietet?**

Professionelle Zahnreinigung:
Nur eine von vielen Möglichkeiten, mit denen Sie sich bis zu 600€ sichern können.

Informieren Sie sich zum IKK Bonus und IKK Gesundheitskonto unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111.
Oder auf www.ikk-classic.de

IKK classic

Zur Farbnahme, bitte!

Die richtige Zahnfarbe für Ihren Zahnersatz finden

Für Heiner K.* steht die Versorgung mit einer neuen Brücke im Frontzahnbereich an. Seine Zahnärztin rät zu einer vollkeramischen Lösung mit individueller Farbnahme, um die passende Farbe für den Zahnersatz zu finden. „Ich habe beruflich viel mit Menschen zu tun und möchte natürlich wirken – auch mit der neuen Brücke. Auf keinen Fall soll mein Gegenüber merken, dass ich Zahnersatz trage.“

Zahnfarbe eines Menschen ist individuell

Ein Zahn ist in mehreren Schichten aufgebaut. Die äußere Hülle ist der lichtdurchlässige Zahnschmelz. Durch die Lichtdurchlässigkeit ergeben sich unterschiedliche Schattierungen, wenn das darunterliegende Zahnbein (Dentin) durchscheint. – Jeder Mensch hat seine individuelle Zahnfarbe, die nachempfunden wird, wenn Zahnersatz nötig ist. Die Krankenkassen übernehmen nur die Anpassung an eine Uni-Farbe aus einem Standard-Farbmuster. Die individuelle Farbnahme führt zu sichtbar besseren Ergebnissen. In der Kombination mit modernen keramischen Werkstoffen ist die heutige Zahnmedizin und Zahntechnik in der Lage, Zahnersatz nach der Natur zu fertigen.

Vollkeramik und individuelle Farbnahme

Heiner K. hat sich bewusst für eine vollkeramische Lösung für seine Brücke entschieden, denn hier besteht auch das Gerüst aus einer hochfesten Keramik. Die Fertigung ist komplex und aufwendig, das Ergebnis allerdings kann sich sehen lassen. Das Material bietet im Hinblick auf die Zahnfarbe und natürliche Wirkung unschlagbare Vorteile: Hier wirkt die Lichtdurchlässigkeit durch den Zahn bis zum Zahnfleisch, das rosig, gesund und natürlich aussieht. Außerdem verhindert das Material, dass sich später hässliche schwarze Kronenränder zeigen. „Das käme für mich nicht in Frage“, ist sich Heiner K. sicher. „Da übernehme ich lieber einen Eigenanteil für die aufwendigere, aber perfekte Lösung – für mich ein klares Ja für optimale Ästhetik!“

In mehreren Schritten zur richtigen Zahnfarbe

Die Zahnfarbe zeigt sich in der Kombination der drei Komponenten Farbe, Helligkeit und Lichtdurchlässigkeit. Um die individuelle Zahnfarbe zu bestimmen, nutzen der Zahnarzt oder Zahntechniker verschiedene Farbringe. Dabei vergleichen sie diese Muster mit den natürlichen Zähnen und bestimmen die Grundfarbe für den Zahnersatz. Diese wird in vielen Fällen noch individualisiert. Da es verschiedene Farbsysteme gibt, ist es wichtig, dass beide das gleiche System nutzen. Auch digitale Messgeräte übernehmen mittlerweile die Farbbestimmung. Allerdings kommt es auch weiterhin



Foto: Detlev Morbach, Brühl

Welche Farbe passt? – Individuelle Farbnahme im Labor

auf das erfahrene Auge des Behandlers an, denn die Technik kann nicht ohne weiteres die menschliche Wahrnehmung ersetzen. Zur Kontrolle der digital erfassten Ergebnisse setzen die meisten Zahnärzte und Zahntechniker den direkten Vergleich mit den Zahnfarben auf den Farbringen ein. Bei schwierigen Fällen ist es ratsam, dass der Patient zur individuellen Farbbestimmung ins Dentallabor geht.

Eine digitale Aufnahme kommuniziert die Ergebnisse zusätzlich. Dazu fotografiert der Zahnarzt vor der Behandlung die natürlichen Zähne. Werden verschiedene Fotos in der Zahnarztpraxis und im Dentallabor gemacht, müssen diese unter den gleichen Lichtbedingungen aufgenommen werden. Nur so ist ein aussagekräftiger Vergleich darüber möglich, ob der Zahnersatz farblich mit dem Farbmuster übereinstimmt.

Auf die Erfahrung des Behandlers kommt es an

Im Dentallabor trifft Heiner K. auf die Zahntechnikerin Petra T.*, die über viele Jahre Erfahrung in der Farbnahme verfügt. „Auch meine Farbwahrnehmung ist ja subjektiv. Den richtigen Farbton zu treffen, erfordert Präzision, Aufmerksamkeit und kontinuierliches Training“, erklärt Petra T. „Gleichzeitig ist es wichtig, die richtige Umgebung zu schaffen, damit mögliche Störfaktoren nicht das Ergebnis beeinflussen.“ Zu diesen Rahmenbedingungen gehören beispielsweise ein möglichst neutraler Raum ohne viele Farben, tagelichtähnliche Beleuchtung und dezente Kleidung. „Außerdem empfehlen wir unseren Patientinnen, auf Schminke und besonders Lippenstift zu verzichten“, fügt Petra T. an.

Nach einer Weile ist es geschafft. Petra T. hat die individuelle Zahnfarbe für die neue vollkeramische Brücke von Heiner K. ermittelt. Nun kann die Zahntechnikerin mit der Fertigung beginnen. Heiner K. freut sich jedenfalls auf seine neuen Zähne. „Dann kann ich endlich wieder beim Lächeln die Zähne zeigen“, schmunzelt er.

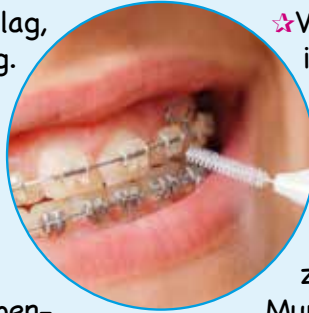
*Der Name wurde von der Redaktion geändert.



Alles paletti - 7 Tipps für die gründliche Pflege deiner Zahnspange

Du trägst eine herausnehmbare oder festsitzende Zahnspange? Dann weißt du, wie wichtig gute Pflege ist, denn Speisereste lagern sich leicht an der Klammer oder zwischen den Zähnen ab. Die Gefahr: Zahnbelag, Karies oder Zahnfleischentzündung. Mit unseren Tipps trägst du selbst viel zur guten Pflege bei:

- ★ Putz deine Zähne - gründlich, nach jeder Mahlzeit, für mindestens drei Minuten!
- ★ Benutze Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten, um auch die Zwischenräume zu reinigen.
- ★ Eine herausnehmbare Zahnklammer reinigst du gründlich mit der Zahnbürste oder mit einer speziellen Prothesenbürste unter



fließendem Wasser und mit Zahnpasta.
★ Eine spezielle Lösung (als Reinigungstab) vertreibt Zahnstein von deiner herausnehmbaren Zahnklammer.

★ Wichtig bei festsitzenden Klammern ist die Reinigung aller Bereiche rund um die aufgeklebten Brackets. - Am besten mit einer Zahnbürste mit kleinem Bürstenkopf.

★ Bei festsitzenden Klammern (Bänder und Brackets) kannst du zur zusätzlichen Unterstützung eine Munddusche benutzen. Sie spült Speisereste aus Zwischenräumen und vom Zahnfleischrand.

★ Mach' es dir nicht unnötig schwer: Solange du eine Klammer trägst, verzichte lieber auf klebrige Süßigkeiten.

Foto: Initiative proDente e.V.



Generalagentur Martin Jaworski

Versicherungskaufmann, Diplom Kaufmann (FH), Experte Sach-/Vermögensversicherung im Gewerbekundengeschäft (DVA), Fachberater Handel, Handwerk und Gewerbe

Haus des Handwerks, Frankenwerft 35, 50667 Köln
Telefon 0221 94153-87, Fax 0221 94153-88
Mobil 0177 4341527, martin.jaworski@signal-iduna.net

SIGNAL IDUNA 
gut zu wissen

Wollen Sie sich einfach besser fühlen?

Die professionelle Zahnreinigung: Ein Plus an Zahngesundheit und Ästhetik

Inge H.* mag den Termin zur professionellen Zahnreinigung, kurz auch PZR genannt. „Das ist gut für meine Zahngesundheit – und für mich!“, sagt sie und lacht. „Es fühlt sich toll an, mit der Zunge über die glatten Zahnoberflächen zu fahren. Und die Zähne strahlen so schön.“

Wie für Inge H. ist es für viele zur Gewohnheit geworden, die Zähne regelmäßig professionell reinigen zu lassen. Die Erinnerung an diesen Termin überlässt Inge H. der Zahnarztpraxis. „Das ist sehr praktisch“, sagt sie. „Seitdem ich mich über den so genannten Recall erinnern lasse, fällt mir die Pflege meiner Zahngesundheit viel leichter.“

Gesunde Zähne dank guter Prophylaxe

Die regelmäßige Prophylaxe ist die Voraussetzung für eine auch langfristig erfolgreiche Behandlung. Bei der PZR geht es auch darum, die heimische Zahnpflege zu überprüfen und zu verbessern. Das alles übernimmt eine speziell ausgebildete Prophylaxehelferin oder Dentalhygienikerin in der Zahnarztpraxis.



Mit dem Pulverstrahlgerät lassen sich die Zahnzwischenräume reinigen.

So funktioniert die PZR

Zunächst werden Beläge und Zahnstein entfernt. Hier konzentriert sich die Fachkraft besonders auf die Zahnzwischenräume und die Zahnfleischtaschen, in denen sich Speisereste sammeln. In diesen Zahnbelägen stecken Bakterien – ein idealer Nährboden für Karies oder Zahnfleischentzündung, die sich schnell zu einer Parodontitis auswachsen und zur Zahnlockerung führen kann. Eine normale Zahnbürste kommt nicht in die Zahnzwischenräume, weil ihre Borsten zu dick sind und zu dicht stehen. Deswegen wird bei der PZR Zahnseide verwendet. Sind alle Beläge entfernt, sind die Bakterien reduziert. Das Zahnfleisch wird fester und zeigt seine gesunde zartrosa Farbe.

Weg mit Verfärbungen plus Schutz vor Karies

Die Dentalhygienikerin entfernt außerdem Verfärbungen auf den Zähnen, die durch den Genuss von Rotwein, Tabak oder auch Kaffee verursacht werden. Anschließend werden die Zähne poliert. Der Vorteil: Auf den glatten Oberflächen haben es Verfärbungen und Beläge schwerer, sich festzusetzen. Die Zähne sind so besser geschützt. Schutz vor Karies bietet auch Fluorid. Oft behandelt die Dentalhygienikerin deshalb die Zähne mit einem hochdosierten Fluorid-Lack, der die körpereigene Reparatur des Schmelzes beschleunigt und die Zahnoberfläche hart und unempfindlich macht. Fluorid sorgt auch dafür, dass weniger Bakterien gebildet werden, die Karies oder Parodontitis verursachen würden.

Putzschäden erkennen und vermeiden

Zu einer kompletten PZR gehören natürlich auch die Beratung sowie Informationen zur richtigen Pflege und zu passenden Hilfsmitteln. Hier ermittelt die Dentalhygienikerin die Ursache der Schäden und macht zum Beispiel auf eine falsche Zahnputztechnik aufmerksam. „Bei mir waren es gleich zwei Ursachen!“, erinnert sich Inge H. „Meine Zahnbürste hatte zu harte Borsten, die ich auch noch zu fest aufdrückte. Außerdem verwendete ich eine Zahnpasta mit zu groben Putzkörpern. Das war natürlich die reinste Attacke auf meinen Zahnschmelz. Und mit Zahnseide kam ich gar nicht klar – auch heute noch nicht.“ In der Beratung entwickelte die Dentalhygienikerin gemeinsam mit Inge H. ein geeignetes Pflegekonzept. Bei dieser Gelegenheit empfahl sie ihr auch gleich die passende Zahnbürste und weitere Pflegemittel wie Interdentalbürstchen. „Und weil mein Kariesrisiko hoch ist, verwende ich zuhause regelmäßig ein Fluorid-Gel. Mit Erfolg!“, lacht Inge H. und zeigt dabei eine gepflegte, strahlende Zahnreihe.

Wie oft zur professionellen Zahnreinigung?

Die Dentalhygienikerin hat Inge H. einen halbjährlichen Rhythmus empfohlen. Seitdem hat sie noch keinen der PZR-Termine verpasst – schon wegen des Recalls. Die Häufigkeit der Termine sollte aber auch von den individuellen Risikofaktoren abhängen. Dazu gehört beispielsweise, dass sich schnell Zahnstein bildet, oder auch die Neigung zu Zahnfleischentzündungen. „Aber darauf machen einen ja glücklicherweise der Zahnarzt oder die Dentalhygienikerin aufmerksam“, sagt Inge H. „Die haben – zumindest bei mir! – jede Veränderung an Zähnen oder Zahnfleisch im Blick.“

*Der Name wurde von der Redaktion geändert.

Hellen Sie Ihr Lächeln auf!

Zahnjournal beantwortet sechs Fragen zum Thema Bleaching



Foto: Initiative proDente e.V.

Vor (links) und nach (rechts) dem Bleaching: Die Zähne wirken heller und frischer - und das auf natürliche Weise.

1 Wie entstehen Verfärbungen an den Zähnen?

Mit den Jahren färben sich die Zähne dunkler. Das liegt zum Beispiel an dem Genuss von Kaffee, Tee, Rotwein, Tabak oder auch an der Einnahme von bestimmten Medikamenten, deren Farbstoffe sich im weißen Zahnschmelz einlagern. Auch ein toter Einzelzahn verfärbt sich nach einer Weile dunkel. Wirken die Zähne gelblicher, hat sich der Zahnschmelz im Alter abgenutzt und das Zahnbein scheint durch.

2 Wie funktioniert das Bleaching?

Gebleicht wird vornehmlich mit der chemischen Substanz Karbamidperoxid. Karbamid ist ein geschmacksneutrales, farbloses Trägergel, Wasserstoffperoxid (H_2O_2) ist das Bleichmittel. Je wärmer das Gel ist, desto schneller setzt das Karbamid das H_2O_2 frei, das wiederum den Zahnschmelz durchdringt und so bis zum Zahnbein und Zahnmark gelangt. Die Verfärbungen werden aus dem Zahnschmelz herausgelöst. Im Prinzip funktioniert Bleaching bei jedem. Natürliche Zähne haben unterschiedliche Grundfarben. Einige davon lassen sich weniger gut aufhellen als andere.

3 Gibt es verschiedene Bleaching-Methoden?

Bei intakten Zähnen ist das Bleaching beim Zahnarzt die erste Wahl. Der Zahntechniker fertigt für den Patienten nach dessen Abdruck eine individuelle Kunststoffschiene, in die das Gel gefüllt wird. Diese trägt der Patient am Abend oder über Nacht – etwa über den Zeitraum von vierzehn Tagen.

Möglich ist auch, die Zähne in der Zahnarztpraxis aufzuhellen. Hier wird ein höher dosiertes Mittel verwendet, das mit einer speziellen Lampe erwärmt wird. Durch die Wärme werden die Zähne schneller gebleicht.

Auch die Aufhellung eines toten Einzelzahns übernimmt der Zahnarzt in der Praxis.

4 Was muss ich beim Bleaching beachten?

Erstens sollten Sie vorher den Zustand Ihrer Zähne und Ihres Zahnfleisches vom Zahnarzt kontrollieren lassen. Er wird nach unbehandelten Kariesstellen und undichten Kronenrändern Ausschau halten, denn hier kann das chemische Bleichmittel in den Zahn gelangen und den Nerv reizen. Zweitens ist eine professionelle Zahnreinigung anzuraten, bei der alle äußeren Beläge auf den Zähnen entfernt werden. Damit sich der Zahnschmelz erholen kann, sollten Bleaching-Pausen eingelegt werden.

5 Mit welchem Erfolg kann ich rechnen?

Natürliche Zähne haben unterschiedliche Farbabstufungen und sind selten ganz weiß. Eine Aufhellung beim Bleaching von etwa zwei bis drei Farbstufen ist möglich. Wie lange die Zähne heller bleiben, hängt entscheidend von den individuellen Ess- und Putzgewohnheiten ab.

Gute Mundpflege, ausgewogene Ernährung mit wenig färbenden Genussmitteln wie Tee und Kaffee und der Verzicht aufs Rauchen sorgen dafür, dass der Patient lange etwas von seiner Investition in die Zahnaufhellung hat. Man geht etwa von drei bis fünf Jahren aus. Eine gründliche Zahnpflege, die regelmäßige Kontrolle und die professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt sorgen auf jeden Fall auch für weißere und schöne Zähne.

6 Kann ich auch zu Hause bleichen?

Im Handel sind unterschiedliche Bleaching-Mittel für zu Hause erhältlich: von Klebestreifen über Lacke und Gele bis zu vorgefertigten Schienen. Allerdings ist der Effekt in der Bleichwirkung eher gering – und das bei vergleichsweise hohen Kosten und einem höheren Behandlungsrisiko. Das haben Tests ergeben.

Was Sie selbst für schöne Zähne tun können

- ✓ Putzen Sie mindestens zweimal täglich die Zähne morgens und vor dem Schlafengehen.
- ✓ Verwenden Sie einmal täglich Zahnseide zur Reinigung der Zahnzwischenräume. Für alle, die mit Zahnseide nicht zurechtkommen, sind die speziellen Zahnzwischenraumbürsten eine Alternative.
- ✓ Verwenden Sie keine Zahnbürste mit harten Borsten, sondern mit abgerundeten. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt oder der Prophylaxe-Assistentin zur richtigen Bürstenwahl beraten.
- ✓ Lassen Sie sich noch heute auf die Recall-Liste bei Ihrem Zahnarzt setzen. So versäumen Sie keinen Termin zur Vorsorge oder Zahnreinigung. Denn: Ein sauberer, kontrollierter Zahn wird selten krank.
- ✓ Vermeiden Sie für die tägliche Pflege eine Zahnpasta mit groben Putzkörpern. Es besteht die Gefahr, dass der Zahnschmelz abgeschmirgelt wird.
- ✓ Bedenken Sie: Häufiger Zuckerkonsum in kleinen Portionen über den Tag verteilt schadet! – Wenn Sie Lust auf Süßes haben, essen Sie lieber nur einmal einen ganzen Riegel Schokolade, statt mehrmals ein Stück.
- ✓ Bevorzugen Sie säurefreie oder säurearme Getränke. – Wasser, Mineralwasser und ungesüßter Früchte- oder Kräutertee sind zahnfreundliche Durstlöscher.



Foto: Initiative proDente

