Zähne aufhel-
len: Wie geht
das?

Hier finden Sie praktische Informationen und gut verständliche Erklärungen rund um das Zähne aufhellen. Alles, was Patientinnen und Patienten wirklich interessiert.

Zähne aufhellen: Wie geht das? ... 1
I. Zähne aufhellen ... 3
II. Was ist eine kosmetische Zahnaufhellung? ... 5
1. Mit welchen Zahnarzt-Methoden kann man seine Zähne bleichen lassen? 6
2. Zähne aufhellen: Was ist In-Office-Bleaching? ... 10
3. Was ist fläsh-Bleaching? ... 12
4. Was ist Philips Zoom Bleaching? ... 13
5. Kann man einen toten Zahn bleichen? ... 14
III. Wie viel kostet Bleaching beim Zahnarzt? ... 16
IV. Was ist Home Bleaching? ... 19
V. Was ist nach dem Zahnbleaching zu beachten? ... 20
VI. Können Zähne mit Füllungen gebleicht werden? ... 22
VII. Was ist zu beachten, wenn man seine Zähne selbst bleichen möchte? ... 23
1. Was bringt Bleaching-Zahnpasta wie Perlweiss? ... 24
2. Können Zähne mit Wasserstoffperoxid gebleicht werden? ... 25
3. Können Zähne mit Backpulver aufgehellt werden? ... 26
4. Mit welchen Hausmitteln kann man Zähne bleichen? ... 27
IX. Bildquellen zum Ratgeber „Zähne aufhellen“ ... 29
X. Ihr Kontakt ... 29

I. Zähne aufhellen

Die Zahnaufhellung, auch Zahnbleaching genannt, fällt in den Bereich der ästhetischen Zahnheilkunde. Zähne aufhellen – dabei handelt es sich um eine rein kosmetische Behandlung, um Zähne weißer zu bekommen. Für ein strahlend schönes Lächeln!

„**Zähne bleichen** oder nicht?“, Claudia blickt auf den Block vor sich. Auf ihrer To-do-Liste steht schon Einiges, das nichts mit **Zahnbleaching** zu tun hat: Probetermin für Make-Up, Haarnadeln mit Perlen usw. In einigen Monaten wird geheiratet und die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Im Büro sind ihr heute die strahlend weißen Zähne von Kollege Mark aufgefallen. Und der hat ganz offen erzählt, dass er beim Zahnarzt war, um seine **Zähne aufhellen** zu lassen.

In der Zahnarztpraxis wurde Mark mit einer **Farbskala für Zähne** gezeigt, dass die jetzt fünf Stufen heller sind! Dabei sieht man den tollen **Vorher-Nachher-Effekt vom Zähnebleichen** selbst ohne Farbskala sofort, findet Claudia. Sie würde auch ganz gerne eine kosmetische Zahnaufhellung bekommen. Aber ob ein Bleaching Zähnen nicht doch schadet? Und was ein **Zahnbleaching kosten** würde, weiß sie auch nicht. Claudia hat noch keine Bleaching-Erfahrungen.

Anstatt in einer Zahnarztpraxis ihre Zähne bleichen zu lassen, könnte sie das ja vielleicht preisgünstig zuhause machen. Entschlossen schreibt Claudia auf den Block „**Zähne Bleaching**“. Oder schreibt sich das **Bleeching** …

- Wie funktioniert professionelles Zahnbleaching?

- Braucht man für eine Zahnaufhellung zuhause unbedingt Bleaching-Schienen?
- Kann man seine Zähne bleichen trotz Füllung oder auch einen einzelnen Zahn weiß machen?
- Wie lassen sich Zähne natürlich aufhellen, also welche Hausmittel empfehlen sich für das Zähnebleichen zuhause?

*All das und noch viel mehr rund um das Thema „**Zähne aufhellen**“ erfahren Sie in diesem großen Team Dental-**Ratgeber für Patienten**. Viel Spaß beim Lesen!*

II. Was ist eine kosmetische Zahnaufhellung?

Zahnkosmetik *umfasst per Definition verschiedene ästhetische Behandlungen. Ziel all dieser Leistungen ist es, Ihnen ein schönes Lächeln zu verleihen. Dazu gehören beispielsweise:*

- *Professionelle Zahnreinigung (PZR)*
- *Kosmetische Zahnaufhellung (auch kosmetisches Zahn-bleaching)*
- *Veneers und Lumineers*
- *Zahnschmuck*
- *Aligner (Kieferorthopädie, z. B. mit Invisalign)*

Während ein ***kosmetisches Bleaching*** *rein auf ein besseres Aussehen ausgerichtet ist, hat eine professionelle Zahnreinigung auch einen gesundheitlichen Vorteil. Die Bezeichnung*

*„**kosmetische Zahnaufhellung**“ wiederum ist wie Zahnkosmetik ebenfalls ein Sammelbegriff für verschiedene Methoden. Darunter fallen Verfahren wie das **Home-Bleaching**, das **Office-Bleaching** und das sogenannte Power-Bleaching.*

*Hintergrundwissen: Welche **Farbstufen** gibt es? Zahnärzte und Zahntechniker ermitteln die Farbe Ihrer Zähne mit einer speziellen Farbskala. Die ist normiert und gibt **definierte Zahn-Farbstufen** vor. Diese reichen von A1 (eine sehr helle Zahnfarbe) bis D4 (eine dunklere, kräftigere Zahnfarbe). Die Zahnfarbe **A3,5 ist die häufigste natürliche Zahnfarbe** bei erwachsenen, älteren Menschen in Mitteleuropa. Für besonders helle Zahnfarben, wie sie mittels Zahnaufhellung erzielbar sind, gibt es zudem sogenannte Bleachguides. Ein **Bleachguide** ist demnach eine **spezielle Farbskala**, die beim **Zähnebleichen** zum Einsatz kommt.*

1. Mit welchen Zahnarzt-Methoden kann man seine Zähne bleichen lassen?

Zähne bleichen lassen – am sichersten und effektivsten geht das beim Zahnarzt. In der Zahnarztpraxis ist **Zahnbleaching** mit verschiedenen erprobten **Methoden** möglich. Die Tabelle vermittelt einen Überblick, mit welchen Verfahren Zahnärzte üblicherweise Zähne aufhellen.

Name der Bleaching-Methode	**Durchführung der Zahnaufhellung**
In-office-Bleaching / Chairside-Bleaching	Die Bezeichnung In-Office-Bleaching stammt aus dem Englischen und heißt so viel wie Zahnaufhellung in der Praxis. Entsprechend erfolgt diese Art der Zahnaufhellung unter professioneller Aufsicht in der Zahnarztpraxis. Das ist wichtig, weil ein hochdosiertes Bleaching-Gel (Aufhellungsmittel) zum Einsatz kommt. Deshalb zählt das In-Office-Bleaching aber auch zu den effektivsten und schnellsten Methoden der Zahnaufhellung. Man kann so komplette Kiefer oder auch einen einzelnen Zahn weißer machen.
Power-Bleaching	Beim Power-Bleaching handelt es sich ebenfalls um ein In-

	Office-Bleaching, auch Chairside-Bleaching genannt. Dabei wird die Wirkung des hochkonzentrierten Bleichgels für die Zahnaufhellung zusätzlich mit einer Bleaching-Lampe verstärkt.
Walking-Bleaching / Internal Bleaching	Ein toter Zahn, z. B. nach Wurzelbehandlung, kann sich verfärben. Während gelbe Zähne sonst oft auf äußerliche Ablagerungen zurückzuführen sind, kommt die Verfärbung bei einem devitalen / wurzelbehandelten Zahn aus dem im Inneren. Die Zähne sehen dann auch eher gräulich statt gelblich aus. Die Verfärbung muss von innen behandelt werden. Dafür bringt der Zahnarzt eine Einlage mit Bleichmittel in den Zahn ein. Sie verbleibt etwa eine Woche im Zahn und wird einfach so oft erneuert, bis die gewünscht Zahnfarbe erreicht ist.
Home-Bleaching	Nach zahnärztlicher Untersuchung und Abdrucknahme für die Anfertigung

	maßgeschneiderter Schienen übergibt der Zahnarzt dem Patienten sein persönliches Zahnbleaching-Set für die Zahnaufhellung zuhause. Die Anwendung wird genau erklärt. Das Bleaching-Set umfasst neben der Bleaching-Schiene (eine pro Zahnreihe) das Bleaching-Gel. Für das gewünschte Ergebnis muss die mit Gel befüllte Schiene meist 5 – 7 Nächte getragen werden.

Zähne bleichen: Dies sind die wichtigsten Zahnarzt-Methoden für die Zahnaufhellung.

2. Zähne aufhellen: Was ist In-Office-Bleaching?

Das **In-Office-Bleaching** als professionell durchgeführte Behandlung zur Zahnaufhellung gilt als risikoarm und schonend. Wer **weißere Zähne** bekommen möchte, ist mit dieser Methode gut beraten. Der **Ablauf** einer In-Office-Bleaching-Behandlung ist meist ungefähr so:

1. **Vorbehandlung** – Der Zahnarzt untersucht die Zähne gründlich. Falls Karies (Loch im Zahn) oder eine Zahnfleischentzündung (Parodontitis) vorliegt, wird dies zuerst behandelt. Sonst könnten während der Zahnaufhellung Schmerzen auftreten. Zudem empfiehlt sich eine professionelle Zahnreinigung (PZR). Erst die Ablagerungen entfernen, dann die Verfärbungen behandeln – das ist der Weg zu optimalen Bleaching-Ergebnissen.
2. **Vorbereitung der Bleaching-Behandlung** – Ein sogenannter Mund-Wangenhalter wird im Patientenmund eingesetzt. Er hält Lippen und Wangen beiseite, sodass sie die Zähne nicht berühren, wenn das Aufhellungsmittel aufgetragen wird. Auch das Zahnfleisch wird abgedeckt, beispielsweise mit

einer Art dünnen Gummifolie (Kofferdam) oder einem Schutzgel.

3. **Durchführung der Bleaching-Behandlung** – Auf die Zähne kommt ein hochdosiertes Bleaching-Gel (Bleichmittel für Zähne) und verbleibt da für 30 – 60 min. Dem Zahnarzt stehen ganz andere, höher dosierte Produkte zur Verfügung, als sie im Drogeriemarkt oder in der Apotheke frei verkäuflich sind. Das In-Office-Bleaching erzielt mit einer 35 %ige Wasserstoffperoxid-Konzentration sofort sichtbare Ergebnisse. Zahnärzte nutzen Profiprodukte von dentalen Markenherstellern (z. B. Perfect Bleach Office+).
4. **Abschluss der Bleaching-Behandlung** – Die aufhellende Substanz wird gründlich abgespült. Das Ergebnis kann direkt mithilfe einer Farbskala und / oder Vorher-Nachher-Fotos geprüft werden. Je nach gewünschter Zahnfarbe wird die Behandlung nach ein paar Tagen wiederholt.

Zum **Power-Bleaching** wird die Zahnaufhellung, wenn beim In-Office-Bleaching die Wirkung des Bleaching-Gels durch eine **Bleaching-Lampe** noch verstärkt wird. Und wie funktioniert eine Bleaching-Lampe? Je nach Produkt werden Fotoinitiatoren im Bleich-Gel aktiviert und / oder das Gel wird für einen schnelleren Bleichprozess erwärmt. In Zahnarztpraxen kommen unterschiedliche Systeme für Power-Bleaching zum Einsatz.

*Hintergrundwissen: Wenn Sie auf ein sogenanntes **Bleaching Office** oder auch **Bleaching-Studio** treffen, handelt es sich dabei um einen gewerblichen Anbieter für Zahnaufhellungen. Ein Bleaching Office ist **keine richtige Zahnarztpraxis**.*

3. Was ist fläsh-Bleaching?

fläsh-Bleaching ist eine In-Office-Bleaching-Methode, genauer fällt es unter **Power-Bleaching**. Für das Bleaching wird das fläsh-Gel aufgetragen und dann 15 Minuten mit UV-Licht bestrahlt. Die **Kosten für fläsh-Bleaching** hängen vom individuellen Zahnstatus ab und davon, wie viele Zähne weißer werden sollen. Im Durchschnitt ist bei der **In-Office-Variante** mit etwa 400,- Euro zu rechnen. Ihr Zahnarzt macht Ihnen gerne unverbindlich einen Kostenvoranschlag. Natürlich kommen je nach Praxis auch **Produktsysteme anderer Hersteller** für das In-Office-Bleaching bzw. Power-Bleaching zum Einsatz, die **ebenbürtige Ergebnisse** erzielen.

Neben der **fläsh-Zahnaufhellung** in der Praxis ist eine Zahnaufhellung mit fläsh aber auch **zuhause** möglich. Das fläsh-Gel ist dabei allerdings geringer dosiert und funktioniert ohne Bleaching-Lampe. Es sibd auch beide Verfahren der Zahnaufhellung mit fläsh kombinierbar: **Erst In-Office-Bleaching mit fläsh** in der Zahnarztpraxis, um die Zähne effektiv deutlich weißer zu bekommen. **Dann Home-Bleaching mit fläsh** für das Finetuning der Zahnfarbe.

4. Was ist Philips Zoom Bleaching?

Philips Zoom-Bleaching ist eine In-Office-Bleaching-Methode, genauer fällt es unter **Power-Bleaching**. Für das Bleaching wird das Aufhellungsgel aufgetragen und dann mit einer speziell hierfür entwickelten Lampe mit blauem **LED-Licht** bestrahlt.

Wie funktioniert die **Bleaching-Lampe**? Das blaue LED-Licht unterstützt den aufhellenden Wirkstoff im Philips Zoom-Gel bei der „Entfärbung“ von Farbmolekülen. Diese werden durch dank der abgestimmten Wellenlänge des Zoom LED-Lichts **stärker aktiviert** und können entsprechend **schneller** mit dem Zoom-Gel reagieren.

Wie hoch bei **Philips Zoom-Bleaching** die **Kosten** ausfallen, hängt vom individuellen Zahnstatus ab und davon, wie viele Zähne weißer werden sollen. Im Durchschnitt ist bei der In-Office-Variante mit etwa 500,- Euro zu rechnen. Ihr Zahnarzt macht Ihnen gerne unverbindlich einen **Kostenvoranschlag**. Natürlich kommen je nach Praxis auch **Produktsysteme anderer Hersteller** beim In-

Office-Bleaching zum Einsatz, mit denen **ebenbürtige Ergebnisse** erzielbar sind.

5. Kann man einen toten Zahn bleichen?

Ist Ihnen schon mal an Ihrem Gegenüber ein **einzelner gräulicher Zahn** aufgefallen? Eine solche Verfärbung hat i. d. R. keine äußere Ursache wie Zahnbelag oder Farbstoffe von Kaffee oder Tabak. Wenn ein Zahn dunkler als die übrigen Zähne erscheint, hat das zumeist eine **innere Ursache**. Hier drei Beispiele:

- Die Verfärbung kann infolge einer unvollständigen **Wurzelbehandlung** entstanden sein. Ist Zahnmarkgewebe im Zahn verblieben, zerfällt es. Dabei entstehen bestimmte Abbauprodukte. Die wiederum sorgen für die dunkle Zahnverfärbung.
- Metallische **Füllungen** (Amalgam) sind ein weiterer möglicher Grund für eine gräuliche Zahnverfärbung.

- Des Weiteren kann ein **Trauma**, z. B. durch einen Unfall, Grund für eine innere Verfärbung des Zahns sein. Denn die entsteht hierbei durch eisenhaltige Abbauprodukte nach Blutungen.

Einen **toten Zahn aufhellen**? Das geht tatsächlich sehr gut. Zumindest beim Zahnarzt. Erforderlich ist nämlich ein **internes Bleichen** des Zahns nach der **Walking-Bleach-Technik**, auch Internal Bleaching genannt. Dabei wird das Bleichmittel in den Zahn gegeben und ggf. nach ein paar Tagen erneuert. Die **Bleichmittel-Einlage** wird so oft gewechselt, bis das gewünschte Ergebnis erzielt ist. Zwischen den Terminen ist der Zahn natürlich dicht verschlossen, sodass das Bleichmittel nicht austreten kann.

Mit einem äußerlichen Bleaching einen toten Zahn aufhellen? Das geht nicht. Weder zuhause noch beim Zahnarzt. Wer kein **Internal Bleaching** möchte, dem bleibt nur ein Abdecken des verfärbten Zahns, z. B. mit einer **Krone**. Handelt es sich jedoch um ansonsten gute Zahnhartsubstanz, ist ein internes Bleichen einer Überkronung zunächst vorzuziehen. Einen **toten Zahn aufhellen** zu lassen, wird auch weniger **kosten** als eine Krone. Mit etwa 100,- Euro ist zu rechnen.

III. Wie viel kostet Bleaching beim Zahnarzt?

Haben Sie auch schon mal die Frage „**Wie viel kostet Zahne bleichen**?“ gegoogelt? Das machen tatsächlich sehr viele Menschen. Weißere Zähne für ein strahlendes Lächeln sind ein weit verbreiteter Wunsch. Allerdings erscheinen manch einem die **Zahnbleaching-Kosten** recht hoch. Doch das ist Ansichtssache.

Markenhersteller Philips beispielsweise, bekannt für das Zoom-System für In-Office-Bleaching, schreibt auf seiner Website: „Ein weißeres Lächeln ohne hohe Kosten. Hellen Sie Ihr Lächeln zu einem Bruchteil der Kosten eines neuen Smartphones auf. Günstig, nicht wahr?“ Das Unternehmen bezieht sich dabei auf eine Preisschätzung basierend auf einem landesweiten **Durchschnittspreis von 500 Euro pro Behandlung** in der Praxis.

Wie hoch bei einer Zahnaufhellung die Zahnarzt-Kosten sind, hängt natürlich von verschiedenen Faktoren ab. Die Bleaching-Kosten werden zum einen davon beeinflusst, welches **System** der

Zahnarzt verwendet. Zum anderen hängen die Kosten für das Bleaching (und das fällt viel mehr ins Gewicht) von dem **Zustand der Zähne** und der **Anzahl der zu bleichenden Zähne** ab.

- Bei **Home-Bleaching** liegen die Kosten häufig zwischen 200 – 400 Euro. Haben Sie Aligner, also durchsichtige Zahnschienen für eine Korrektur Ihrer Zahnstellung? Ggf. können Sie diese für das Home-Bleaching nutzen. Das würde die Gesamtkosten für das Bleaching natürlich senken.
- Wie viel kostet Office Bleaching? Die **In-Office-Bleaching**-Kosten liegen häufig bei 30 – 70 Euro pro Zahn.
- Je nach Quelle werden für **Power-Bleaching** Kosten von durchschnittlich 500 Euro oder auch von 600 – 800 Euro angegeben.
- Wie viel kostet **Laser-Bleaching**? Beim Laser-Bleaching (auch laserunterstützte oder laseraktivierte Zahnaufhellung genannt) wird das Bleichmittel auf den Zähnen durch Belichtung mit Laserlicht aktiviert. Die Laser-Bleaching-Kosten für beide Zahnreihen liegen zumeist bei etwa 700 – 800 Euro.
- Pro Zahn ist beim **Walking-Bleaching** mit Kosten von circa 100 Euro zu rechnen.

Bei sorgfältiger Zahnpflege hält das Ergebnis einer Zahnaufhellung 1 – 3 Jahre an. Sie können es sich also einfach ausrechnen: Selbst bei Kosten von 800 Euro zahlen Sie pro Tag für **ein strahlendes Lächeln** mit weißen Zähnen bei 1.095 Tagen nur **73 Cent pro Tag**.

Wie hoch die tatsächlichen **Behandlungskosten** in Ihrem Fall wären, erfahren Sie von Ihrem Zahnarzt. Er kann Ihnen auch sagen, ob **Finanzierungsoptionen** verfügbar sind.

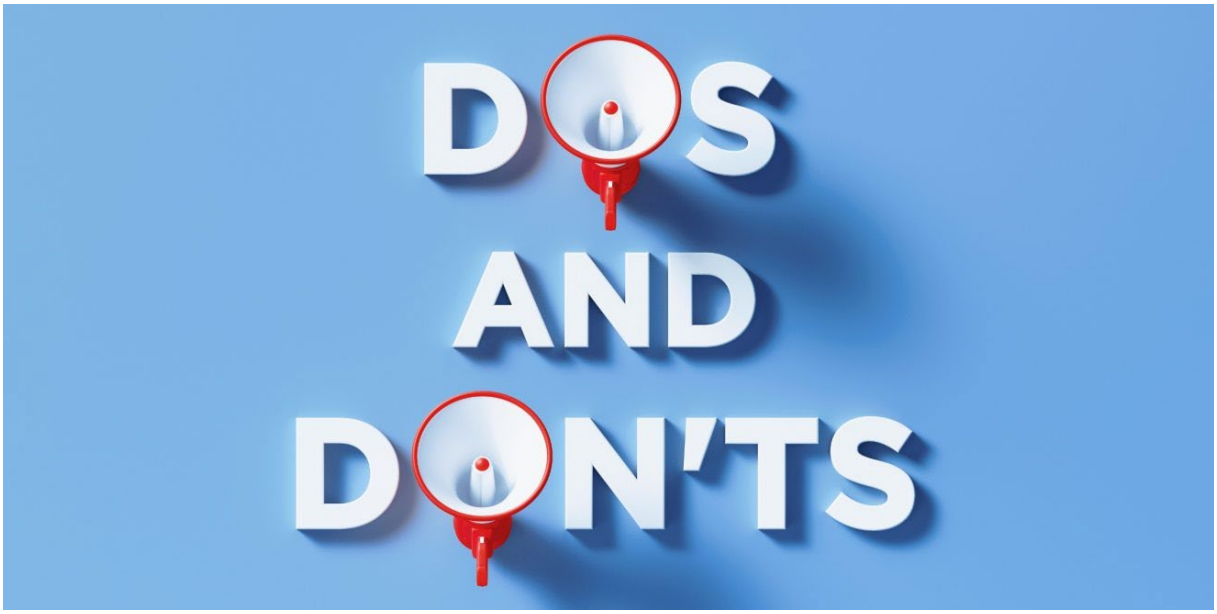
*Hintergrundwissen: Was sind **Bleaching-Schienen**? Bleaching-Schienen benötigen Sie beim sogenannten **Home-Bleaching**. In die Zahnschiene füllen Sie das **Bleaching-Gel** und stülpen sie dann über Ihren Kiefer. Bleaching-Schienen werden üblicherweise über Nacht getragen.*

IV. Was ist Home Bleaching?

Zähne bleichen zuhause? Das geht mittels **Home-Bleaching**. Sie erhalten vom Zahnarzt alles, was sie für das Bleaching zuhause benötigen. Das zugehörige **Zahnaufhellungsgel** bei dieser Methode fällt in die Kategorie mit einer Wasserstoffperoxid-Konzentration zwischen 0,1 – 6 %. Die **erste Anwendung** solcher Bleichmittel muss von Rechts wegen **in der Zahnarztpraxis** erfolgen. Erst danach kann ein solch wirksames Aufhellungsmittel auch zuhause angewendet werden.

*Zusatzinformation: Sie haben Aligner (z. B. Invisalign), also durchsichtige Zahnschienen zur Korrektur von Zahnfehlstellungen. Fragen Sie Ihren Zahnarzt, ob die Zahnschienen für die Zahnaufhellung geeignet sind. Indem keine Bleaching-Schienen extra angefertigt und stattdessen die vorhandenen Schienen genutzt werden, reduzieren sich die **Bleaching-Kosten**.*

V. Was ist nach dem Zahn-bleaching zu beachten?



Nach Anwendung von **Bleaching**-Verfahren sollten Sie folgende fünf **Tipps** beherzigen:

1. In den ersten Tagen nach einem Bleaching sollten Sie beim **Essen** auf färbende Lebensmittel (Möhren, Gewürze wie Curry, gefärbte Süßigkeiten) verzichten.
2. Um Ihre Bleaching-Erfahrung nicht zu schmälern, sollten Sie zudem erstmal auf **Getränke** mit hohem Säure- und / oder Farbstoffgehalt (Wein, dunkle Säfte, Kaffee, schwarzer Tee) verzichten.
3. **Rauchen** sollte direkt nach einer Zahnaufhellung tabu sein. Die gebleichten Zähne verfärben in diesem Stadium schneller als sonst.
4. Nach einem Zahnbleaching kommt es auch auf die richtige **Zahnpflege** an. Verwenden Sie Fluoridgele oder schonende Zahnpasta, putzen Sie nur mit sanftem Druck und nicht öfter

als 3x am Tag. Auf Mundspülungen sollten Sie verzichten, weil auch diese Farbstoffe enthalten.

5. Eine leichte Empfindlichkeit der Zähne nach einer Zahnaufhellung ist nicht ungewöhnlich. Sollten in Ihrem Fall jedoch anhaltend starke **Schmerzen** auftreten, suchen Sie bitte umgehend einen Zahnarzt auf!

VI. Können Zähne mit Füllungen gebleicht werden?

Verfärbte **Kronen und Zahnbrücken aufhellen**? Da hilft i. d. R. eine professionelle Zahnreinigung. Wie auf natürlichen Zähnen können sich auch auf Zahnersatz Ablagerungen bilden. Bei einer sogenannten **PZR** werden weiche und harte Beläge, die sich zuhause nicht entfernen lassen, zuverlässig beseitigt.

Wer sich ein **Bleaching trotz Füllung** wünscht, muss Folgendes beachten: Das Füllungsmaterial wird dabei nicht mit aufgehellt. Wenn Sie Ihre **Zähne trotz Füllung bleichen lassen** und die Füllung im sichtbaren Bereich liegt, muss sie ausgetauscht werden. Im weniger sichtbaren Zahnbereich fallen zumindest leichte **Farbabweichungen** jedoch normalerweise nicht auf.

VII. Was ist zu beachten, wenn man seine Zähne selbst bleichen möchte?

Wer überlegt, seine **Zähne selbst zu bleichen**, fragt sich vermutlich: Geht das überhaupt und welche **Nachteile** hat Bleaching? Dabei stehen also vor allem zwei Aspekte im Raum: Die **Wirksamkeit** und die Frage „Ist Zähnebleichen schädlich?“

Zahnaufheller wie ein **Zahnweiß-Stift** (auch Bleaching-Stift) fallen nach europäischer Verordnung unter die Definition von Mundmitteln. Sie sind **frei verkäuflich**, wenn sie maximal 0,1 % Wasserstoffperoxid enthalten. Erhältlich sind sie dann in Apotheken und auch Drogerien wie Rossmann und dm-drogerie markt. Entsprechend bescheiden ist dann allerdings auch die **Wirksamkeit**. Gleichzeitig sind **Nebenwirkungen** wie Schmerzen an Zähnen und Zahnfleisch dennoch nicht ausgeschlossen.

*Dringende Empfehlung: Lassen Sie sich in jedem Fall, auch wenn Sie die **Zähne selbst bleichen** möchten, vorab von einem Zahnarzt **untersuchen und beraten**!*

1. Was bringt Bleaching-Zahnpasta wie Perlweiss?

Zähne bleichen mit Zahnpasta? Tatsächlich kann man einen Aufhellungseffekt mit Zahnpasta erzielen. Sogenannte **Bleaching-Zahnpasten** nutzen aber keine Stoffe wie Wasserstoffperoxid o. ä., sondern andere Wirkungsweisen. Die einen arbeiten beispielsweise **abrasiv**, d. h. Ablagerungen und verfärbte Zahnsubstanz werden abgeschmirgelt. Die anderen nutzen das **Prinzip der optischen Täuschung**: Dann enthält die Zahnpasta blaue Partikel, welche die Zähne weißer wirken lassen.

2. Können Zähne mit Wasserstoffperoxid gebleicht werden?

1. Kann man mit H2O2 **Zähne bleichen**? Ja, Zähne können mit **Wasserstoffperoxid** gebleicht werden. Wasserstoffperoxid (H2O2) ist eine flüssige Verbindung aus Wasserstoff und Sauerstoff. Sie wirkt desinfizierend, bleichend und oxidierend.
2. Wie kann Wasserstoffperoxid Zähne bleichen? Das Wasserstoffperoxid wird auf die Zahnoberfläche aufgetragen, damit es in den Zahnschmelz eindringt. Dort setzt es Sauerstoffradikale frei, welche die **Farbpigmente zersetzen**. Anschließend sehen die Zähne weißer aus.
3. Was ist eine **KU2-Aufhellung**? Dies ist ein Bleaching-Set für die Eigenanwendung. Bei den Inhaltsstoffen ist statt Wasserstoffperoxid Carbamidperoxid aufgeführt. Die KU2-Zahnaufhellung nutzt damit aber indirekt ebenfalls Wasserstoffperoxid, um die Zähne aufzuhellen. Denn **Carbamidperoxid** enthält Wasserstoffperoxid, im Verhältnis 1:3. Entsprechend enthält ein Bleaching-Produkt mit 30 % Carbamidperoxid etwa

10 % Wasserstoffperoxid. Das KU2-Aufhellungsgel enthält allerdings nur 0,1 % Carbamidperoxid. Ein Zahnarzt nutzt üblicherweise Bleaching-Mittel mit etwa 25 – 30 % Wasserstoffperoxid. Das erklärt die **Wirkunterschiede**.

3. Können Zähne mit Backpulver aufgehellt werden?

Nicht selten hört man den Tipp, dass **Zähne aufhellen mit Backpulver** ganz leicht ist. Einerseits stimmt das: Tatsächlich lassen sich Zähne mit Backpulver aufhellen. Andererseits stimmt es aber ganz und gar nicht. Denn Zähneputzen mit Backpulver (**Natron**) bleicht Zähne durch eine schleifende (abrasive) **Wirkung**.

Das wiederum bedeutet, dass sich zum einen kleine **Risse im Zahnschmelz** bilden, in denen sich viel leichter Farbpartikel absetzen. Zum anderen wird die Zahnsubstanz auf Dauer so stark

abgenutzt, dass das darunter liegende – von Natur aus gelbliche – **Zahnbein** zum Vorschein kommt.

Längerfristig betrachtet führt **Zähneputzen mit Natron** deshalb eben nicht zu weißeren Zähnen, sondern zu **gelben Zähnen**.

4. Mit welchen Hausmitteln kann man Zähne bleichen?

Beim Thema **Zähne bleichen** scheinen **Hausmittel** die perfekte Lösung zu sein. Jeder hat sie da oder sie sind leicht zu besorgen. Und kostengünstig sind sie auch. Zähne bleichen mit **Natron** und **Zitrone** oder Zähne bleichen mit **Kurkuma** und **Kokosöl** – was ist besser?

Fakt ist: Für das **Zähneputzen mit Natron** gilt dasselbe wie für die **Zahnaufhellung mit Backpulver**, in dem ja Natron enthalten ist. Zuerst wird der verfärbte Zahnschmelz weggeputzt, die Zähne scheinen weißer zu werden. Aber dann **verfärben sich die Zähne**

schneller und stärker als zuvor, schlimmstenfalls wird das gelbliche Zahnbein sichtbar. Dieser Schmirgeleffekt kommt übrigens auch bei **Aktivkohle** zum Tragen.

Zähne bleichen mit Zitrone funktioniert ebenfalls nur anfangs sehr gut. Dann schlägt auch hierbei der Effekt ins Gegenteil um. Für ein solches Bleaching der Zähne mit **Fruchtsäuren** werden von so manchem Laien neben Zitronensaft oft auch Apfel, Erdbeere oder Orangeschalen als wirkungsvolle Hausmittel zum Bleichen der Zähne empfohlen.

Als Hausmittel für weiße Zähne gilt auch das sogenannte **Ölziehen**. Aber die Meinung von zahnmedizinischen Experten zur Wirkung von Nelkenöl, Olivenöl oder Kokosöl für weißere Zähne ist eindeutig: Zahnverfärbungen verschwinden durch **Ölziehen mit Kokosöl** & Co. nicht. Und ebenso ist der Effekt von Zahnbehandlungen mit **Kurkuma**, Salbei oder indischem Basilikum nicht stichhaltig belegt.

*Tipp: Wie können Zähne natürlich aufgehellt werden? Am besten durch kontinuierliche und gründliche **Mundhygiene zuhause** und regelmäßige **professionelle Zahnreinigungen** beim Zahnarzt.*

IX. Bildquellen zum Ratgeber „Zähne aufhellen“

Bild 1: iStock.com/pixdeluxe, Bild 2: iStock.com/danielzgombic, Bild 3: iStock.com/alvarez, Bild 4: iStock.com/GoodLifeStudio, Bild 5: iStock.com/baona, Bild 6: iStock.com/AndreyPopov, Bild 7: iStock.com/filadendron, Bild 8: iStock.com/baona, Bild 9: iStock.com/SanyaSM, Bild 10: iStock.com/MicroStockHub, Bild 11: iStock.com/M_a_y_a, Bild 12: iStock.com/bernardbodo, Bild 13: iStock.com/PeopleImages, Bild 14: iStock.com/pixelfit, Bild 15: iStock.com/Peopleimages, Bild 16: iStock.com/new look casting

X. Ihr Kontakt

Dental Team Dr. Hajtó
Briennerstr. 7
80333 München

089-122 436 100

empfang@dental-team-hajto.de

www.dental-team-hajto.de