

ALLGEMEIN

Endlich schöne Zähne – Die besten Tricks für ein strahlend schönes Lächeln

25. November 2024

Endlich schöne, strahlend weiße Zähne – diesen Wunsch haben viele, nicht zuletzt, weil Stars aus Film, Fernsehen und dem Internet es vormachen! Doch was tun, wenn die Zähne von Natur aus, oder im Laufe der Jahre immer dunkler werden? Dr. med. Sabine Hugo ist mit ihrer [Zahnarztpraxis Zahn & Ästhetik in Würzburg](#) auf ästhetische Zahnmedizin spezialisiert.

Wie entstehen bei den Zähnen Verfärbungen?

Oft sind es Farbpigmente aus Kaffee, Tee oder Rotwein, die sich in den Zahn einlagern, aber auch Nikotin, Mundspüllösungen oder Medikamente können die Ursache für unschöne Zahnverfärbungen sein. Grundsätzlich kann man zwischen exogenen, also äußerlichen und endogenen, von innen kommenden Zahnverfärbungen unterscheiden. Während sich bei äußeren Verfärbungen die Farbpigmente auf der Zahnoberfläche auflagern, führen innere Verfärbungen zu einer Farbveränderung, die im Inneren des Zahnes entsteht. Die Farbe (gelb, braun, grau), die Verteilung der Verfärbung (fleckig, flächig, punktuell) und die Lokalisation kann hier bereits Hinweise auf die Ursache geben. Aus diesem Grund ist es wichtig, eine Analyse der Zahnfarbe- und verfärbungen zu erstellen, um eine maßgeschneiderte Lösung für den Wunsch einer Zahnaufhellung zu finden.

Die häufigsten Ursachen äußerer Verfärbungen sind:

- Nikotin
- Rotwein
- Tee (nicht nur Schwarztee)
- Gewürze- (z.B. Kurkuma, Safran)
- Lebensmittel (Heidelbeeren, Schwarzkirschen)
- eisen- und nitrathaltige Präparate

Die Ursachen für innere Verfärbungen sind:

- Wurzelkanalfüllungen
- Mangelernährung
- Altersbedingte Prozesse
- bestimmte Medikamente
- Gendefekte

Was ist von Hausmitteln zu halten?

Der Wunsch nach hellen, oder helleren Zähnen treibt viele um, Heimprodukte zu nutzen. Aber Vorsicht vor "Hausmitteln"! Zitronensäure, Backpulver oder Salz schädigen den Zahnschmelz und führen zu einer verminderten Dicke der Schmelzschicht des Zahnes. Zahnschmelz (Enamel) ist heller als Zahnbein (Dentin) und durch mechanisches Abtragen mit scharfkantigen Schleifkörnern, auch in aggressiven „Whitening“ Zahnpasten, oder chemischer Schädigung durch

Zitronensäure oder Natriumbikarbonat, wird die Schmelzschicht dünner und das gelbliche Zahnbein schimmert durch, sodass diese Mittel eher kontraproduktiv und sogar gefährlich sind. Folge ist eine erhöhte Sensibilität der Zähne, die mit der Schädigung des Zahnschmelzes einhergeht.

Was können Bleachingstripes oder -gels für die Zähne leisten?

Bleachingstripes oder -gels, die frei auf dem Markt verfügbar sind, sind, sofern sie aus der EU kommen, weitestgehend unbedenklich, aber halten leider nicht das, was sie versprechen. Ein frei verfügbares Produkt, hat bei Weitem nicht die Konzentration des Bleichmittels, meist H₂O₂, die benötigt wird, um den Zahn effektiv aufzuhellen. Daneben ist die Anwendung ohne eine vorausgehende zahnärztliche Kontrolle nicht zu empfehlen. Ausgedehnte Füllungen, Kronen, Veneers und Brücken werden nämlich nicht aufgehellt und somit entsteht kein einheitliches Ergebnis. Außerdem kann es zu einer Schädigung eines Zahnes kommen, sollte dieser von Karies befallen sein, oder eine undichte Füllung besitzen. Dies kann im extremen Fall sogar zur Schädigung des Zahnnervs führen.

Wie funktioniert professionelles Bleaching für ein schönes Lächeln?

Professionelle Zahnaufhellung unter zahnärztlicher Kontrolle hingegen, bietet verschiedene Möglichkeiten Zähne aufzuhellen, ohne diese zu schädigen.

Eventuell sind es nur störende alte Füllungen, oder hartnäckige Verfärbungen, die entfernt oder ausgebessert werden müssen, um die Zähne heller wirken zu lassen. Die professionelle Zahnreinigung sollte 2-mal jährlich erfolgen. Durch diese Reinigung der Zähne auch an Stellen, die wir mit der Zahnbürste nicht erreichen und eventuell sogar mit einer Art Pulverstrahlgerät (Airflow), können bereits hartnäckige Verfärbungen entfernt werden. Sollte dies nicht die erwünschte Aufhellung bringen, so gibt es diverse Möglichkeiten.

1. In office Bleaching: Auf Zahnaufhellung spezialisierte Zahnarztpraxen bieten unterschiedliche Bleachingsysteme an. Das Bleichmittel wird, je nach Stärke und Zusammensetzung, mit einem sogenannten "Liquiddam" (Zahnfleischschutz), oder ohne aufgetragen und in 3-4 Durchgängen aktiviert durch eine spezielle UV-Lampe. Je nach Bleichmittel dauert die Aufhellung eine halbe bis 2 Stunden.
2. Homebleaching: Der Zahnarzt fertigt individuelle Schienen für den Patienten, die er zuhause über Nacht mit einem Bleichgel befüllen kann, das der Zahnarzt bereithält.

Ist es immer nur die Zahnfarbe, die uns unzufrieden macht mit unseren Zähnen und damit mit unserem Lächeln?

Um der Ursache unserer Unzufriedenheit auf den Grund zu gehen, kann ein Zahnarzt/ärztin mit dem Schwerpunkt Ästhetik nach genauer Analyse helfen, eine

optimale Lösung für das jeweilige Problem zu finden. Nicht jeder ist beispielsweise mit der perfekten Stellung der Zähne gesegnet, jedoch sind viele Patienten nicht mehr bereit, im Erwachsenenalter eine feste Spange zu tragen. Bereits seit 2001 gibt es „unsichtbare“ Aligner in Deutschland, die jedoch erst in den letzten Jahren wirklich populär wurden. Mithilfe dieser unsichtbaren Zahnschienen ist eine schmerzfreie und ästhetisch unauffällige Begradigung der Zähne in jedem Alter möglich.

Sogenannte Veneers (hauchdünne Keramikschaalen, die auf die Zähne geklebt werden) sind eine schnelle und ästhetisch sehr ansprechende Lösung. Bedenken sollte man allerdings, dass dies empfehlenswert ist, wenn die Zähne bereits gerade stehen, da sonst der Zahn sehr stark beschliffen werden muss, um einen harmonisch ausgeformten Zahnbogen zu erzielen. Veneers oder Kronen sind daher eher vorteilhaft für Patienten mit unförmigen oder innerlich verfärbten, Nerv-toten Zähnen, die nicht ausreichend aufgehellert werden können.

Welche Rolle spielen moderne Technik und KI für schöne Zähne?

Letztlich muss erwähnt werden, dass aufgrund des Einzugs der KI-unterstützten Diagnostik in die Zahnheilkunde und der damit verbundenen besseren Planungsmöglichkeit, Ergebnisse erzielt werden können, die schonender, schöner und vorhersagbarer sind. Ein wichtiges Diagnosetool ist sicher der 3D-Intraoralscanner mit dem neben Kariesdiagnostik und Okklusionsanalyse, also der Beurteilung des Zusammenbeißen ein dreidimensionaler Abdruck des Gebisses erstellt werden kann und anschließend ein ideales Ergebnis simuliert werden kann. Neuerdings gibt es darüber hinaus die Möglichkeit, das „neue Lächeln“ bereits in das Foto oder das Video des Patientengesichtes einzufügen, um so das Endergebnis zu simulieren.

Die Zahnmedizin revolutioniert sich gerade selbst und um auf dem neusten Stand der Wissenschaft zu bleiben, sind neben regelmäßigen Online- und Präsenzs Schulungen auch eine Bereitschaft des Zahnarztes/ärztin nötig, sich auf die digitalen, KI-unterstützten Neuerungen einzulassen. Trotz allem ist es wichtig, dass nicht blind auf neue Technologien gesetzt wird, sondern im Idealfall auf eine langjährige Erfahrung aufgebaut werden kann, mit dem Wissen, was sich über die Jahre bewährt hat und wo wir mit Implementierung neuer Technologien das beste Ergebnis für den Patienten erzielen können.