

# Die 10 wichtigsten Tipps für weiße Zähne und zum Bleichen



vorher



## Strahlend weiß, gelb oder bräunlich? Woher kommen die Zahnfarbe bzw. die Verfärbungen?

Unsere Zahnfarbe ist genetisch bestimmt. Auch die Zahnform und -stellung beeinflussen die Wahrnehmung; so wirken große Zähne und eine harmonische Zahnstellung „weißer“.

Der Farbeindruck entsteht durch Lichtreflektion, teilweise an der äußeren Oberfläche des weißlich durchscheinenden (transparenten) Zahnschmelzes, teilweise im Inneren des Zahnes am Übergang zum gelblichen Zahnbein (Dentin).

Der Zahnschmelz ist im Bereich der Schneidekante dicker als am Zahnhals und dadurch weißer, aber auch transparenter. Am Zahnhals und Übergang zum Zahnfleisch erscheinen viele Zähne aufgrund des durchschimmernden Dentins etwas „gelblicher“.

Im Laufe des Lebens wird der Zahnschmelz kontinuierlich dünner und die Zähne folglich gelber.

Hinzu kommen Verfärbungen auf den Zähnen durch Zahnbeläge, Nahrungsrückstände, Lebensgewohnheiten (Kaffee-, Teebeläge), Teerückstände (Rauchen) usw.



nachher

Des Weiteren können bei der Bildung des Zahnschmelzes auftretende Mineralstörungen, Fluoridüberdosierungen (z. B. Dentalfluorose) oder Einlagerungen, z. B. als Medikamenten-nebenwirkungen (z. B. Antibiotika wie Tetrazykline), zu weißlichen, gelblichen oder bräunlichen Farbflecken führen, die nicht selten auch mit Strukturanomalien wie Rillen oder Tüpfelung verbunden sein können (z. B. Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation). Solche Farbeinlagerungen gibt es auch im Zahnbein. Ferner begünstigen z. B. undichte Zahnfüllungen oder Kronen Risse in den Zähnen, was das Eindringen von unschönen (gelben oder braunen) Farbstoffen in die äußeren Zahnstrukturen begünstigen kann.

Auch traumatische Einblutungen z. B. nach einem Unfall (zumindest zeitweise Blauverfärbung der Zähne) oder braun-schwarze Farbstoffe aus abgestorbenem Pulpa-(Zahnnerv-) Gewebe (s. o.) oder durch Freisetzung aus Wurzelkanalfüllmaterialien können vom Zahninneren heraus (dem ehemaligen Pulpa-Hohlraum) zu durchscheinenden braun-schwarzen Zahnverfärbungen führen.



## 2 TIPP

# Nur gesunde Zähne sind schöne Zähne

Unschönen Zahnverfärbungen und Zahnfleischentzündungen muss regelmäßig vorgebeugt werden. Dies gelingt am besten durch eine regelmäßige Zahnpflege zweimal täglich mit einer elektrischen Zahnbürste und geeigneter fluoridhaltiger Zahnpasta (ApaCare Zahncreme mit flüssigem Zahnschmelz – siehe ApaCare Zahngesundheitsratgeber).

Viele Farbbelege setzen sich dennoch an. Diese können ab dem 12. Lebensjahr ein- oder zweimal wöchentlich durch eine Polierpaste anstelle der Zahncreme zu Hause schonend mit der Zahnbürste entfernt werden (ApaCare Polish).



In regelmäßigen Abständen sollte der Zahnarzt neben den Kontrolluntersuchungen eine professionelle Zahnreinigung durchführen bzw. von zahnärztlichem Hilfspersonal durchführen lassen.

Am besten mit professionellen Poliersystemen und Pulverstrahltechniken unter Anwendung von Polierpulvern mit synthetischem Zahnschmelz (z. B. ApaPearls).





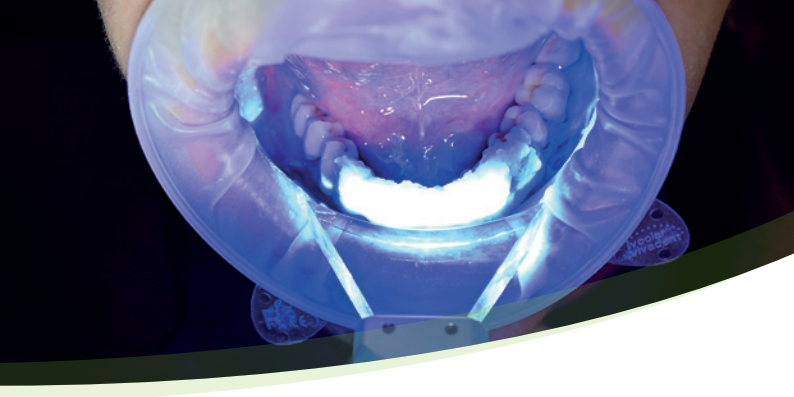
# 3 TIPP

## Wie Zähne weißer werden

Beim klassischen Bleichen werden die Zahnoberflächen mit Sauerstoff-freisetzenden Bleichmitteln wie Wasserstoff- oder Carbamidperoxid in unterschiedlichen Darreichungen behandelt. Deren Wirkung kann durch Laserlicht, Blaulicht oder Wärme verstärkt werden.

Die Bleichmittel dringen in den Zahnschmelz ein und lockern dessen Mineralstruktur auf, verursachen Poren und Strukturveränderungen. Das Licht wird dadurch näher an der Zahnoberfläche reflektiert, was die Zähne heller und (opak-) weißer erscheinen lässt.

Zudem werden etwa im Schmelz eingelagerte Farbsubstrate oxidiert und aufgehellt. Die den Bleicheffekt verursachenden Strukturveränderungen bilden sich durch Remineralisationseffekte aus dem Speichel und der Zahncreme nach und nach zurück. Selten ist ein Bleichergebnis über Jahre stabil.



## Experten-Tipp:

Bei Jugendlichen Zähnen ist der Zahnschmelz in der Regel dicker als im fortgeschrittenen Lebensalter. Besonders dünn ist der Zahnschmelz an Zahnhälsen und manchmal an Eckzähnen.

Bei Jugendlichen ist der Bleicheffekt deshalb ausgeprägter und so manche Zahnhäse oder Eckzähne lassen sich kaum aufhellen. Auch Füllungen und Zahnersatz können nicht gebleicht werden.



## 4 TIPP

# Häusliches Bleichen

Seit Änderung der Kosmetikverordnung im Jahr 2012 dürfen Zahnpasten für die häusliche Anwendung Wasserstoffperoxid nur noch bis zu einer Konzentration von maximal 0,1 % enthalten. Deren bleichende Wirkung ist damit auf unwesentliche Effekte beschränkt. Was bleibt, ist eine gewisse Säurewirkung und bei regelmäßiger Anwendung eine Aufrauung der Zahnoberfläche (vermehrte Anlagerung von Farbbelägen).

Auch Bleichmittel aus dem Handel sind gering konzentriert und demnach in der Wirkung limitiert. Je nach Anwendung z. B. in Form von Strips oder Sticks kann es zudem zu unschönen Fleckenbildungen auf den Zähnen kommen.

Nachhaltige Bleichergebnisse können nur vom Zahnarzt erreicht werden. Dieser beginnt die Bleichtherapie mit einer professionellen Zahnreinigung und der Versorgung von kariösen Läsionen oder undichten Füllungen etc.

Nur der Zahnarzt kann Befunde wie freiliegende Zahnhäse und dünnes Zahnfleisch beurteilen und danach die richtige (verantwortliche) Bleichtechnik auswählen.

Bei Nebenwirkungen wie Empfindlichkeiten oder Zahnfleischentzündungen wird die Bleichtherapie (vorübergehend) ausgesetzt.





## Experten-Tipp:

Gerade wiederholtes Bleichen kann zur Schädigung und Porenbildungen an der Zahnoberfläche führen oder diese aufrauen. Oft haften färbende Lebensmittel und Genußmittel wie Kaffee-, Tee- oder Nikotinbeläge daraufhin vermehrt unschön an.



Zahnfleischschutz während des Bleichens in der Zahnarztpraxis

**5**  
TIPP

## Bleichen beim Zahnarzt

Die stärkeren zahnärztlichen Bleichmittel wirken gleichmäßig über die Zahnoberfläche ein und dringen tiefer in die Schmelzschicht vor. Das Bleichergebnis ist dadurch intensiver, gleichmäßiger und hält länger an.

Oftmals wird die Praxisanwendung durch zahnärztliche Bleichschielen und zusätzliche Heim-Bleichpasten direkt an den zahnärztlichen Termin zu Hause über mehrere Tage vertieft (über Nacht Bleichmittel mit Bleichschiene einwirken lassen). Auch wiederholtes Bleichen ist möglich.

Allerdings sollte man zwischen den Bleichsitzungen mehrere Monate vergehen lassen, sodass sich der Zahnschmelz und insbesondere die Zahnoberfläche durch Remineralisation aus dem Speichel erholen können.

Ganz wichtig ist es, am Ende der Bleichtherapie die durch das Bleichmittel verursachten Rauheiten und Poren an der Oberfläche des Zahnschmelzes zu verschließen, damit keine Farbsubstrate anhaften oder eindringen können und das Bleichergebnis möglichst lange vorhält.



## Zahnschiene und Reparaturpaste nach dem Bleichen



Dies gelingt über mindestens eine, besser mehrere Wochen durch nächtliches Tragen einer Zahnschiene (z. B. die vom Zahnarzt hergestellte Bleichschiene oder ApaCare Repair Zahnschiene) mit Zahnreparaturpaste (ApaCare Repair Zahnreparatur-Paste).

Die dadurch begründete Einlagerung von weißem medizinischem Hydroxylapatit (flüssiger Zahnschmelz) an die Zahnoberfläche begünstigt das Bleichergebnis zusätzlich.

Unter Umständen müssen Zahnfüllungen oder Kronen nach dem Bleichen gegen hellere ausgetauscht werden.

Alles was Sie brauchen ist im ApaCare Zahnaufhellungs-Kit enthalten.

# 6 TIPP

## Schonende Zahnaufhellung durch Oberflächenvergütung

Ein anderer Weg, Zähne aufzuhellen, ist die Zahnoberfläche zu verdichten, mit Mineralien anzureichern und zu glätten.

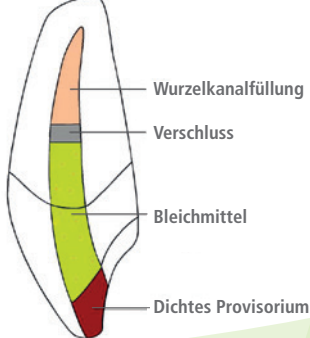
Die beim herkömmlichen Bleichen beschriebenen Strukturschäden bleiben aus, im Gegenteil, die Zähne werden oberflächlich verdichtet und das Aufhellungsergebnis hält länger an.

Allerdings dauert es länger bis der Effekt eintritt und dieser ist weniger intensiv.

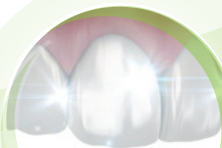
Erreicht wird dies durch regelmäßige Anwendung von Zahnreparaturpasten (ApaCare Repair Zahnreparatur-Paste) täglich (über Nacht) mittels Zahnschiene (ApaCare Repair Zahnschiene). Die oberflächlichen Lichtreflexe an der verdichteten Zahnoberfläche führen zu mehr Glanz und natürlicher Helligkeit. Auch Zahnbeläge können weniger anhaften was den Effekte zudem unterstützt.

Alles was Sie brauchen ist im ApaCare Zahnaufhellungs-Kit enthalten.





Walking Bleach Technik



**7**  
TIPP

## Was tun, wenn der Zahn von innen heraus verfärbt ist?

In der Tat kann es zum Beispiel mit dem Absterben von Nervengewebe (Pulpa) im Inneren des Zahnes oder auch durch Reaktionen von (Wurzelkanal-)Füllmaterialien zu internen Zahnverfärbungen kommen. Manche dieser sind auch angeboren, durch Arzneimittelnebenwirkungen entstanden oder Begleiterscheinungen von Missbildungen.

Die meist dunklen, schwärzlich-grauen Verfärbungen von zerfallenem Pulpagewebe können oftmals sehr erfolgreich von innen heraus gebleicht werden. Der Zahnarzt überprüft davor die Wurzelkanalfüllung, die nicht selten vor interner Bleichung erneuert werden muss. Danach wird über einen Zeitraum von mehreren Tagen bis zu einer Woche ein Dauerbleichmittel in das Zahninnere eingelegt und der Zahn verschlossen. Bei dieser sogenannten Walking-Bleach-Technik kommt es über viele Stunden zu einer kontinuierlichen Sauerstofffreisetzung aus dem Bleichmittel, das in die Poren des Zahnes von innen eindringt und die Farbstoffe spalten und oxidieren kann.

Nach Entfernung des Bleichmittels wird der Zahn dicht verschlossen und die Bleichung ist dadurch in den meisten Fällen sehr lange stabil.

# 8 TIPP



## Was tun, wenn es beim Bleichen zu Flecken gekommen ist?

Bei ungleichmäßigem Auftragen oder Einwirken des Bleichmittels, aber auch bei inhomogenem Zahnschmelz kann es zu teils unschönen flecken- oder linienartigen Veränderungen der Schmelzoberfläche kommen. In diesem Fall ist von einer nochmaligen Bleichmittelanwendung dringend abzuraten, um die Fleckenbildung nicht noch weiter zu forcieren.

In der Regel bilden sich diese Effekte binnen Wochen durch natürliche Remineralisationseffekte aus dem Speichel zurück.

Unterstützt und beschleunigt werden kann dies durch das Auftragen von Zahnschmelzpasten/ Reparaturpasten wie ApaCare Repair Zahnreparatur-Paste am besten mittels Zahnschiene (z. B. ApaCare Repair Zahnschiene).

→ siehe Experten-Tipp 4





**9**  
TIPP

## Was tun bei Blauverfärbungen nach Unfällen?

Bei Sturzverletzungen kann es zum Platzen von Blutgefäßen in der Zahnpulpa (Zahnnerv) mit anschließender Einblutung kommen, was zu Blauverfärbungen der Zähne, ähnlich einem Hämatom, führen kann. Diese bilden sich regelmäßig ohne weiteres Zutun zurück.

Eine Kontrolle beim Zahnarzt zum Ausschluss von Zahnfrakturen oder Zahnnerv-Schäden ist zu empfehlen.



[www.apacare.de](http://www.apacare.de)

## OraLactin

Probiotika  
Pre- und Postbiotika



[www.oralactin.de](http://www.oralactin.de)

Weitere Ratgeber gibt es unter anderem zu folgenden Themen:

- ✓ ApaCare Zahngesundheitsratgeber
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu Mundgeruch
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Parodontitis/Zahnfleischentzündung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps für weiße Zähne und zum Bleichen
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu empfindlichen Zähnen und Abnutzung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Mundtrockenheit
- ✓ Pre-, Post- und Probiotika. Wegweisende Tipps für eine gesunde Mundflora.
- ✓ Kreidezähne Schmelzbildungsstörungen Hypomineralisation MIH

Download: [www.apacare.de/expertentipps/](http://www.apacare.de/expertentipps/)

ApaCare und OraLactin sind Marken der Cumdente GmbH, Paul-Ehrlich-Str. 11, 72076 Tübingen, Fon +49 7071 975 5721, [info@cumdente.de](mailto:info@cumdente.de)

Alle ApaCare Ratgeber wurden mit größter Sorgfalt erstellt, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Irrtum vorbehalten. Der Nachdruck dieser Broschüre – auch auszugsweise – ist ohne unser ausdrückliches Einverständnis untersagt. © Copyright Cumdente GmbH. Stand Januar 2023