



Bleaching – was ist das?

Allgemeine Informationen:

Bleaching ist eine Methode, um verfärbte Zähne aus kosmetischen Gründen aufzuhellen.

Im Laufe der Zeit lagern sich Farbstoffe aus Nahrungs- und Genussmitteln im Kristallgefüge des Zahnschmelzes ab und dunkeln die Zähne nach. Auch das Alter spielt dabei eine Rolle. Die Zähne werden in ihrer Gesamtheit im Laufe des Lebens einfach dunkler. Häufig sind es aber auch einzelne stark verfärbte Zähne, die farblich aus dem Gebiss herausstechen, die als störend empfunden werden. Dies kommt bei abgestorbenen, wurzelbehandelten oder traumatisch geschädigten Zähnen mitunter vor.

Der Hauptwirkstoff des Bleichmittels reagiert beim Auftragen auf den Zahn mit den Molekülen, die für die in die Zähne eingelagerten Verfärbungen verantwortlich sind. Durch einen Oxidationsprozess werden die Farbstoffe zerstört und die Zähne aufgehellt.

Das Bleichen der Zähne wird mithilfe von zertifizierten und getesteten dentalen Produkten erreicht, deren aktive Hauptkomponente aus Wasserstoffperoxid oder Karbamidperoxid besteht.

Beim Bleaching wird aber nur natürliche Zahnschmelzsubstanz aufgehellt, es hat keine Wirkung auf Kronen, Füllungen oder andere im Mund vorhandene restaurative Materialien. Nach dem Bleaching können Kronen oder andere Versorgungen daher stärker sichtbar sein, weil sie der neu erreichten Farbe der natürlichen Zähne nicht mehr entsprechen. In diesem Fall können sie (nicht früher als 2 Wochen nach der letzten Anwendung des Bleichmittels) durch neue Versorgungen in der Farbe der gebleichten Zähne ersetzt werden.

In den meisten mit Bleichmitteln behandelten Fällen lässt sich eine Aufhellung um mehrere Farbnuancen und somit ein deutlich sichtbares Resultat erreichen. Allerdings spricht nicht jede Zahnfarbe gleich gut auf eine Aufhellung an, weshalb auch mehrere Sitzungen notwendig sein können und das gewünschte Ergebnis nicht immer garantiert werden kann.

Bleachingmethoden:

In unserer Ordination bieten wir unseren Patienten mehrere Arten der Zahnaufhellung an:

- **In-office-Bleaching**

Das In-Office-Bleaching wird direkt in der Ordination durchgeführt. Das Zahnfleisch wird mit einem Lack geschützt und im Anschluss die Zähne mit dem Bleichmittel bedeckt. Nach einer gewissen Einwirkzeit wird dieser Vorgang so lange wiederholt bis das



gewünschte Ergebnis erzielt wurde. Die Behandlung dauert in der Regel 45 bis 50 Minuten. Da das In-office-Bleaching unter Aufsicht des Zahnarztes geschieht, kann ein höher konzentriertes Mittel verwendet und so eine hohe Effektivität bei der Zahnaufhellung erreicht werden.

Zu beachten ist, dass bei dieser Art der Behandlung das zunächst erzielte Farbergebnis durch die momentane starke Austrocknung des Zahnes heller erscheint und in den ersten Tagen noch nachdunkeln wird. Daher ist das definitive Ergebnis erst nach einigen Tagen beurteilbar.

○ **Home-Bleaching**

Für das Home-Bleaching werden anhand eines Zahnabdrucks individuelle Schienen für den Patienten angefertigt, die der Patient selbst zuhause mit einem beim Zahnarzt erhältlichen Bleichgel beschickt. Die Tragedauer der Schienen beträgt über mehrere Tage hinweg 4-8 Stunden täglich. Die Konzentration des verwendeten Mittels ist geringer als bei der In-Office-Methode, jedoch deutlich höher und effektiver als frei im Handel erhältliche Aufhellungssubstanzen. Durch die individuell an den Patienten angepassten Schienen ist auch für eine erhöhte Sicherheit gesorgt.

○ **Walking Bleach-Technik (internes Bleaching)**

Dies ist die Methode der Wahl, um einzelne verfärbte wurzelbehandelte Zähne an die Farbe der restlichen Zähne anzupassen. Dazu wird zunächst ein Teil des Wurzelfüllmaterials entfernt und die Kanäle versiegelt. In den entstandenen Hohlraum wird das Bleichagens eingebracht und nach einem provisorischen Verschluss des Zahns für einige Tage belassen. Um das gewünschte Ergebnis zu wiederholen, kann es notwendig sein, dieses Vorgehen mehrmals zu wiederholen.

Instruktionen nach dem Bleaching:

Der Zeitraum der Behandlung und die folgenden 15 Tage sind für das Erreichen eines optimalen Resultats in Bezug auf die Farbe entscheidend. In diesen Tagen sind Ihre Zähne besonders anfällig für das Anhaften von Farbpigmenten. Während dieser Zeit empfehlen wir Ihnen, auf stark **verfärbende Nahrungsmittel und Getränke** zu verzichten.

Dies gilt besonders für:

- Tee, Kaffee
- Farbige und stark kohlenensäurehaltige Getränke wie Cola, Wein, Cocktails, Sirup, dunkle Säfte...



- Gemüsesorten mit vielen Farbstoffen wie Karotten, Tomaten, Paprika, Artischocken, Spinat, rote Beete...
- Färbende Gewürze wie Curry, Kurkuma, Paprikapulver, Safran...
- Saucen mit Farbstoff wie Senf, Ketchup, BBQ-Saucen, Sojasauce, Balsamico-Essig...
- Früchte wie Beeren, Kirschen, Trauben... und deren Marmelade
- Farbige Bonbons, Lakritze, Schokolade...

Rauchen färbt nach dem Bleaching noch stärker, legen Sie daher zumindest in den ersten 3-4 Tagen eine strenge **Raucherpause** ein. Die Teerstoffe des Tabaks haben generell einen stark färbenden Effekt auf die Zähne. Ob Sie das Ergebnis längerfristig halten können, hängt daher stark von Ihren Rauchgewohnheiten ab.

Mit der sogenannten **weißen Diät** (Reis, Nudeln, helle Gemüsesorten, Weißmehlprodukte, Milchprodukte, geschälte Äpfel, Bananen, Fisch, Geflügel...) können Sie langfristig den Zahnschmelz stärken und den aufhellenden Effekt unterstützen.

Nehmen Sie in dieser Zeit auch unbedingt Abstand von **aggressiven Zahnpflegeprodukten**, wie Zahnpasta mit Whitening-Effekt oder groben Putzkörpern und verwenden Sie unbedingt eine **fluoridhaltige Zahnpasta**. Auch **Mundspüllösungen** dürfen aufgrund ihrer verfärbenden Wirkung zwei Wochen lang nicht verwendet werden.

Auch bei größter Umsicht wird sich die Helligkeit Ihrer Zähne in den ersten Tagen wieder etwas angleichen, das ist völlig natürlich.

Doch bei einer guten Mundhygiene, regelmäßigen Prophylaxesitzungen und genereller Reduktion stark färbender Genussmittel kann ein Nichtraucher damit rechnen, dass das Bleachingergebnis um die zwei Jahre halten wird.

Mögliche Nebenwirkungen:

In einigen Fällen kann während oder kurz nach der Behandlung eine **gesteigerte Empfindlichkeit der Zähne** auftreten. Diese sollte aber in einem erträglichen Ausmaß sein und nicht länger als maximal drei Tage andauern. Sollten Beschwerden über einen längeren Zeitraum auftreten, dann kontaktieren Sie bitte die Ordination.

Folgende Faktoren können helfen:

- lokale Anwendung von fluoridhaltigen Gels oder desensibilisierender Zahnpasta



- Vermeidung von zu heißen bzw. zu kalten Speisen und Getränken
- Vermeidung hoch zuckerhaltiger Speisen und Getränke
- Vermeidung stark säurehaltiger Speisen oder Getränke

Durch den Kontakt mit Bleichmittel kann auch eine vorübergehende **Irritation des Zahnfleisches** auftreten. Diese fühlt sich wie eine leichte Verbrennung an, die betroffenen Zonen können weißlich erscheinen.

Eine sehr seltene Komplikation ist eine **Resorption im Bereich der Wurzel**. In diesem Fall kann es zu einer fortschreitenden Auflösung der Wurzel des gebleichten Zahnes kommen. Dieses Phänomen tritt bei wurzelbehandelten Zähnen häufiger auf als bei vitalen. Die Wissenschaft ist sich über die Ursachen und Mechanismen solcher Resorptionen noch nicht einig.

Dauer des Resultats:

Das Bleaching hält wie oben erwähnt durchschnittlich zwei Jahre. Diese Dauer ist sehr stark abhängig von Essgewohnheiten, Mundhygiene und der aufmerksamen Vermeidung färbender Einflüsse, die zu frühzeitigen Farbveränderungen führen können.

Ihre Motivation und Mitarbeit sind sehr wichtig, um das erzielte Resultat über einen längeren Zeitraum zu erhalten.

Wir bitten Sie daher, vereinbarte Kontrolltermine einzuhalten und regelmäßige Mundhygienesitzungen bei der Prophylaxeassistentin abzuhalten, um einen möglichst langfristigen Erfolg erzielen zu können.

Zu häufige und intensive Zahnaufhellung kann Veränderungen der Zahnhartsubstanz hervorrufen.