
Bleaching Fact Sheet

Digitale Informationsbroschüre zum Thema Zahnbleaching (V. 1.0 – Stand: 05.07.2010) – publiziert von der unabhängigen Informationsplattform: <http://www.bleaching-tipps.de>

INHALT

Vorwort.....	1
1.) Was ist Bleaching?	2
2.) Bleaching Mittel.....	2
3.) Inoffice Bleaching	3
4.) Home Bleaching.....	4
5.) Bleaching Preise.....	5
6.) Wie häufig muss das Bleaching wiederholt werden?.....	5
7.) Wichtige Hinweise	6
8.) Für wen ist Bleaching geeignet?	6
9.) Hinweise zur Weiterverbreitung, Speicherung und Zitation.....	7
10.) Imprint.....	7

VORWORT

Dieses Fact Sheet zum Thema Bleaching stammt ausdrücklich nicht aus ärztlicher Hand. Im Gegenteil: es ist ein Informationsblatt von Patienten für Patienten. Die Intention hinter diesem Fact Sheet ist nicht (!), einen Zahnarzt-Besuch zu vermeiden oder fundierten ärztlichen Rat infrage zu stellen.

Im Gegenteil: ich kann nur jedem empfehlen, vor jeglicher Form des Bleachings den Zahnarzt seines Vertrauens aufzusuchen und den ärztlichen Rat zu befolgen.

Ich bin kein Arzt, sondern medizinischer Laie – für die hier publizierten Informationen kann daher keine Gewähr übernommen werden. Desto mehr freue ich mich darüber, meine Erfahrungen mit den verschiedenen Methoden der Zahnaufhellung hier in einer verständlichen Sprache wiedergeben zu können und dieses Fact Sheet zu publizieren.

1.) WAS IST BLEACHING?

Ein strahlendes Lächeln wünscht sich jeder – ob aus beruflichen oder aus privaten Gründen. Oft ist es genau das, was den ersten guten Eindruck prägt, was überzeugt, verzaubert, Sympathie schafft oder auch einfach nur kompetent und gepflegt wirkt. Leider ist es vielen Menschen nicht möglich, allein mittels konsequenter Zahnpflege und sorgsamer Mundhygiene strahlend weiße Zähne zu bekommen.

Die Gründe dafür können vielfältig sein. Alkoholische Getränke, wie zum Beispiel Rotwein, können eine Ursache darstellen. Weitere Faktoren, die zu einer Verfärbung der Zähne führen können, sind zum Beispiel häufiges Konsumieren von schwarzem Tee, Tabak, Kaffee oder aber auch die Einnahme diverser Medikamente. Außerdem können sich die Zähne verfärben, wenn man einen Unfall hatte, wenn man an Karies erkrankt ist oder wenn man sich falsch ernährt bzw. die Nahrungsmittel selbst mit Farbstoffen angereichert sind. Eine Verfärbung der Zähne kann zu einem geringeren Selbstbewusstsein führen und wirkt sich somit auf das gesamte Auftreten aus.

Zum Glück kann man solche unschönen Verfärbungen mit Hilfe eines Verfahrens, welches sich „Bleaching“ nennt, von den Zähnen entfernen. So können die Zähne wieder gesund und gepflegt aussehen. In nahezu jeder Zahnarzt-Praxis kann man sich heute unter modernen medizinischen Bedingungen die Zähne bleachen lassen. Das Zahnfleisch wird bei der Behandlung abgedeckt, während die Zähne mit konzentriertem Aufhellungsmittel behandelt werden. Meist ist dieses Mittel gelförmig. Mittels Wärme oder Licht wirkt das Aufhellungsmittel verstärkt auf die Zahnoberfläche. Dieser Prozess dauert nicht sehr lange. Bereits nach 15 bis 45 Minuten ist das Ergebnis sichtbar. Die genaue Dauer ist abhängig vom verwendeten Bleaching-Gel und dem individuellen Grad der Verfärbung.

2.) BLEACHING MITTEL

Bleaching nutzt die bleichende Wirkung von Wasserstoffperoxid (H_2O_2). Bekannter ist diese Flüssigverbindung aus Wasserstoff und Sauerstoff wohl aus der Haarkosmetik-Branche. In der Zahnmedizin wird Wasserstoffperoxid heutzutage allerdings Schritt für Schritt durch Carbamidperoxid abgelöst. Dieses ist wesentlich effektiver in seiner Wirkung. Die Präparate,

welche Wasserstoffperoxid bzw. Carbamidperoxid enthalten, dringen in den Zahn ein und spalten dort so genannte Sauerstoff-Radikale ab.

Dadurch werden die Farbstoffe im Zahn so verändert, dass man sie nicht mehr sehen kann. Daraus resultiert die sichtbar bleichende Wirkung. Wichtig ist, dass Zahnaufhellungsmittel einen neutralen pH-Wert haben. Ansonsten können die Zähne aufgeraut werden, was eine erneute Verfärbung begünstigt. Es gibt diverse Bleaching-Methoden, zwischen denen – je nach Belieben und finanziellen Mitteln – gewählt werden kann.

3.) INOFFICE BLEACHING

Ein anderer Begriff für “Inoffice Bleaching” ist “Power Bleaching”, wobei Präparate genutzt werden, welche hoch konzentriert sind. Aus dem Englischen übersetzt bedeutet Inoffice Bleaching (genau genommen eher „in office bleaching“) in etwa „Zähne bleichen in der Praxis“.

Nach einer Voruntersuchung und einer anschließenden professionellen Zahnreinigung wird demnach die Behandlung von einem Zahnarzt oder einem Dentalkosmetiker durchgeführt. Zum Schutz des Zahnfleisches (Gingiva) wird dieses mit einem gummiartigen Überzug abgedeckt, welcher sich „Gingiva Protector“ nennt. Der behandelnde Spezialist trägt das Aufhellungsmittel bei dieser Methode direkt auf die Zähne auf, welche Verfärbungen aufweisen und dementsprechend aufgehellt werden sollen. Dabei können Zähne, die man ohnehin nicht sieht, ausgelassen werden.

Die Wirkung kann durch den Einsatz so genannter Bleaching-Lampen verstärkt werden. Allerdings funktioniert dies nur bei solchen Bleaching-Gelen, welche mit Hilfe solch kurzwelligen Lichtes (Cyan/Blau bzw. UV-Licht) chemisch aktiviert werden können. Ist die Einwirkzeit von 15-45 Minuten vorüber, wird das Aufhellungs-Gel entfernt, wobei die Behandlung auch wiederholt werden kann, sollte das Ergebnis noch nicht zufriedenstellend sein. Dieses Ergebnis ist sofort nach der Behandlung sichtbar. Meist sind aber bei der ersten Bleaching-Behandlung so oder so bis zu zwei Behandlungen notwendig, um einen anhaltenden Effekt zu erreichen, welcher mindestens ein Jahr lang sichtbar ist.

In der Regel ist dieser gesamte Bleaching-Vorgang schmerzfrei. In Ausnahmefällen können Patienten mit übermäßig schmerzempfindlichen Zähnen ein gewisses „Ziehen“ spüren, welches als unangenehm empfunden werden kann. Es ist vergleichbar mit dem Gefühl, welches man hat, wenn man in kaltes Eis beißt. In einem solchen Fall sollte man dies dem behandelnden Zahnarzt oder Dentalkosmetiker mitteilen. Es kann vorkommen, dass die Zähne in den folgenden Tagen nach der Behandlung empfindlich auf Kälte reagieren, was aber durch die Verwendung eines vom Zahnarzt verschriebenen Fluorid-Gels behoben werden kann.

4.) HOME BLEACHING

Komfortabel und dabei auch relativ schonend für die Zähne ist das Homebleaching. Bei dieser Methode werden die Zähne mit individuell angefertigten Schienen aufgehellt. Vorher jedoch sollte auf jeden Fall eine zahnärztliche Untersuchung auf Karies erfolgen und auch eine professionelle Zahnreinigung vorgenommen werden. Ist dies geschehen, werden die Zähne des Unter- und Oberkiefers des Patienten abgeformt. Mit Hilfe dieses Negativabdrucks wird dann ein Positivabdruck aus Gips, also ein Modell, hergestellt. Danach wird dann eine individuell passende Schiene aus Kunststoff tiefgezogen und ausgeschnitten. Sie wird mit peroxidhaltigem Aufhellungsgel befüllt und überdeckt die Zähne somit punktgenau. Dieser Vorgang dauert einige Tage.

Der Patient kann die Schiene, welche in einem relativ zeit- und arbeitsaufwändigen Prozess gefertigt wurde, mit nach Hause nehmen. Daraus ist der Name „Homebleaching“ abzuleiten. Die Tragezeit von einer bis acht Stunden ist abhängig von der Konzentration des Aufhellungsgels. Außerdem spielt die Art der Verfärbung eine Rolle für die notwendige Anzahl der Behandlungen. Verfärbungen, die aufgrund der natürlichen Alterungsprozesse entstanden sind, erfordern oftmals lediglich fünf bis sieben Behandlungen.

Hartnäckigere Verfärbungen können meist erst nach 15 oder mehr Anwendungen erfolgreich behandelt werden, wobei mit „Anwendungen“ die Anzahl der Nächte gemeint ist, in denen der Patient die Schiene tragen sollte. In der Regel sieht man von Anwendung zu Anwendung jedes Mal einen auffälligen Unterschied zum Vortag, wodurch es sehr einfach ist, den Aufhellungsprozess und den Grad der Aufhellung zu steuern. Allerdings können frisch gebleichte Zähne noch bis zu drei Tage nach der letzten Anwendung nachhellen. Deshalb ist es ratsam, die ersten Anwendungen nicht kurz hintereinander durchzuführen sondern lieber immer ein paar Tage zu pausieren, damit man die Art und Stärke der Wirkung besser einschätzen kann.

Auch ist es empfehlenswert, während der ersten Anwendungsperiode ab und zu einen Zahnarztbesuch einzuplanen, da der Zahnarzt so genau verfolgen kann, wie sich der Bleaching-Prozess entwickelt. So ist es ihm möglich, sehr genau zu bestimmen, wie viele Anwendungen durchgeführt werden sollen, da er auch die aktuelle Zahnfarbe immer genau bestimmen kann und in der Lage ist, abzuschätzen, wie schnell der Bleichvorgang fortschreitet.

Hinzu kommt, dass der Zahnarzt gut prognostizieren kann, wann ein erneutes Bleaching notwendig sein wird, um dauerhaft die vom Patienten bevorzugte Zahnfarbe zu erhalten. Natürlich kann der Zahnarzt auf einen individuellen Lebenswandel des jeweiligen Patienten eingehen und die Intervalle dementsprechend anpassen. Dieses verordnete Intervall sollte in jedem Fall eingehalten werden, da sonst die Gefahr besteht, die Zähne zu schädigen.

Das Homebleaching erfreut sich großer Beliebtheit, da nur ein Bleichgel mit niedriger Konzentration benötigt und die Anwendung sehr leicht ist. Das entsprechende Bleichgel, welches in einzelnen Kartuschen verpackt ist, bekommt man in der Apotheke. Dieses Gel kommt dann bei jeder Anwendung in die Schiene, wobei die Menge von der ärztlichen Anordnung bzw. dem Ziel abhängig ist. Dadurch wird auch gewährleistet, dass keine fleckigen weißen Stellen neben dunkleren Zahnbereichen vorkommen. Allerdings muss der Patient sich natürlich an

die Hinweise zur Anwendung genau halten sowie die Packungsbeilage sorgfältig lesen.

5.) BLEACHING PREISE

Gesetzliche Krankenversicherungen übernehmen die Kosten für Zahnaufhellungen nicht, da es sich bei der Behandlung lediglich um die Behebung eines ästhetischen „Problems“ handelt, welche aus medizinischen Gründen nicht notwendig ist. Vor einem professionellen Bleaching beim Zahnarzt oder Dentalkosmetiker sollte man sich die Kosten errechnen lassen, welche man aufzubringen hat und sich in dem Zusammenhang informieren, welche Methoden es gibt und welche dieser Methoden für die individuellen Bedingungen und Bedürfnisse am besten geeignet sind.

Für die Methode des Homebleaching bezahlt man in Deutschland zwischen 300 und 600 Euro beim Zahnarzt und zwischen 200 und 300 Euro beim Dentalkosmetiker. Allerdings können die dafür verwendeten Schienen auch mehrmals wieder verwendet werden, da das Bleichgel ja nachgekauft werden kann.

Lässt man sich die Zähne mittels der Methode des Inoffice Bleaching vor Ort beim Zahnarzt bleichen, so muss man mit Kosten von 200 bis 700 Euro rechnen. Man kann sich aber auch einzelne Zähne bleichen lassen, wobei der Preis pro Zahn zwischen 20 und 50 Euro liegt. Möchte man einzelne Zähne behandeln lassen, die tot sind (devital), sollte man sich an einen Zahnarzt wenden. Ein Dentalkosmetiker verlangt für das Inoffice Bleaching im Allgemeinen zwischen 150 und 200 Euro.

6.) WIE HÄUFIG MUSS DAS BLEACHING WIEDERHOLT WERDEN?

Unabhängig von der Methode, mittels welcher die Zähne gebleicht werden, gilt, dass das Ergebnis nicht für immer anhält. Die Aufhellung kann zwar über Jahre hinweg sichtbar sein, aber dies ist abhängig von der Pflege bzw. der sorgfältigen Mundhygiene und natürlich auch von der Häufigkeit professioneller Zahnreinigungen.

Nach ein bis zwei Jahren, manchmal sogar erst nach drei Jahren, können die Zähne auch trotz sorgsam betriebener Mundhygiene und professioneller Reinigung der Zähne beim Zahnarzt wieder nachdunkeln. Prinzipiell geschieht dies über kurz oder lang sowieso, denn entsprechend der jeweiligen Lebensumstände konsumiert man mehr oder weniger häufig zahnverfärbende Substanzen, welche in vielen Nahrungs- und Genussmitteln, wie zum Beispiel Rotwein oder Zigaretten, vorkommen.

Dann ist eine erneute Behandlung zur Auffrischung notwendig. Ist der Patient starker Raucher, so ist es nicht unwahrscheinlich, dass ein erneutes Bleaching bereits nach einem Jahr wieder notwendig sein wird. In jedem Fall ist es empfehlenswert, regelmäßig den behandelnden Zahnarzt aufzusuchen, sich die Zähne professionell reinigen zu lassen und die aktuelle Zahnfarbe bestimmen zu lassen. Stellt der Zahnarzt fest, dass diese aktuell ermittelte Zahnfar-

be auffällig vom Ergebnis des vorangegangenen Bleaching abweicht, kann eine erneute Behandlung angesetzt werden.

7.) WICHTIGE HINWEISE

Sollten die Zähne des Patienten an Primär- oder auch Sekundärkaries erkrankt sein, sollte definitiv kein Bleaching durchgeführt werden, denn in dem Fall kann das Bleachingmittel direkt in den Zahn eindringen. Dies würde beim Patienten große Schmerzen hervorrufen, welche meist so stark sind, dass der Zahn oder die Zähne, welche betroffen sind, daraufhin gezogen werden müssen.

Auch andere Mundraumkrankheiten, wie zum Beispiel Parodontitis, können diese Folgen nach sich ziehen. Weiterhin sind auch offene Wunden im Mundraum ein wichtiger Grund, auf das Bleaching zu verzichten bzw. erst nach der vollständigen Heilung einen Aufhellungsprozess in Angriff zu nehmen. Um dies zu vermeiden, ist es dringend erforderlich, vor jeglicher Bleachingmethode eine Voruntersuchung von einem Zahnarzt durchführen zu lassen. Mit denen ihm zur Verfügung stehenden Geräten und seinem Fachwissen kann der Zahnarzt feststellen, ob der Mundraum frei von Erkrankungen ist und somit erkennen, ob ein Bleaching ohne Bedenken realisiert werden kann.

Außerdem sollten die Zähne nicht gebleached werden, wenn vorher keine professionelle Zahnreinigung erfolgt ist, da das Ergebnis ansonsten sehr fleckig sein kann, wenn vorher nicht alle Beläge von der Zahnoberfläche entfernt worden sind.

Generell ist es in jedem Fall sinnvoller und sicherer, Bleaching beim Zahnarzt vornehmen zu lassen, sich also der Methode des Inoffice Bleaching zu unterziehen, als das Homebleaching zu praktizieren. Beim Inoffice Bleaching ist es dem Zahnarzt einfach besser möglich, den Prozess nachzuvollziehen und zu steuern. Außerdem werden so Anwendungsfehler vermieden, die der Patient eventuell machen könnte, wenn er sich beim Homebleaching nicht strikt an die Anweisungen hält.

8.) FÜR WEN IST BLEACHING GEEIGNET?

Bleaching als kosmetischer Eingriff ist im Allgemeinen für jeden geeignet, dessen Mundraum gesund ist und der aus ästhetischen Gründen seine Zahnfarbe um einige Nuancen erhellen lassen möchte – sei es, um einem Schönheitsideal näher zu kommen oder um Farbunterschiede der eigenen Zähne anzugleichen. Personen, die im Rampenlicht stehen, empfinden strahlend weiße Zähne als sehr wichtig für ihr Image. Aus diesem Grunde lassen sich sehr viele Stars und Sternchen die Zähne bleachen. Besonders auf ihre Optik achten natürlich auch Singles, die mit ihrem äußeren Erscheinungsbild auf sich aufmerksam machen und anderen gefallen möchten.

In einigen Fällen ist eine Zahnaufhellung auch aus psychologischen Gründen zu empfehlen. Menschen, denen es an Selbstbewusstsein fehlt – insbesondere, wenn sie mit ihrem äußeren Erscheinungsbild nicht zufrieden sind – kann durch ein strahlend weißes Lächeln durchaus geholfen werden. Fühlt man sich mit verfärbten oder gar vergilbten Zähnen sehr unwohl, so kann es zuweilen sogar zu Depressionen kommen. In dieser Hinsicht kann Bleaching für die psychische Gesundheit wirklich sehr wichtig sein.

Oftmals ist es auch aus beruflichen Gründen äußerst wichtig, ein sehr gepflegtes Äußeres zu haben. Hat man im Beruf viel mit Kunden zu tun, vor denen es sehr von Bedeutung ist, gepflegt und seriös zu wirken, kann Bleaching auch auf diesem Gebiet ein relevantes Hilfsmittel darstellen. Beispiele solcher Berufsgruppen sind unter anderem Selbstständige, Handelsvertreter und Manager.

9.) HINWEISE ZUR WEITERVERBREITUNG, SPEICHERUNG UND ZITATION

Das „Bleaching Fact Sheet“ darf in seiner hier vorliegenden Form unverändert weiter verbreitet werden. Eine veränderte Form darf nicht verbreitet werden.

Die Nutzung der Inhalte ausserhalb dieser Datei (z.B. innerhalb von Unterlagen von Bildungsinstituten, Webseiten und Blogs) ist ebenfalls gestattet, sofern nicht gegen geltendes Recht und insbesondere nicht gegen das Zitationsrecht verstoßen wird. In jedem Falle erfordert die Nutzung der Inhalte eine Nennung von <http://www.bleaching-tipps.de> als Quelle.

Hotlinking (also das direkte Verlinken dieser PDF-Datei) ist nicht gestattet. Sofern Sie das Sheet auf Ihrer Homepage bereit stellen möchten, so verlinken Sie bitte direkt auf <http://www.bleaching-tipps.de>. Optional können Sie das Factsheet auch speichern und auf Ihren Server laden. In diesem Falle bitten wir aber um einen Verweis (Link) aus dem Artikel oder von der Unterseite, auf der Sie das Sheet zum Download anbieten.

10.) IMPRINT

Das „Bleaching Fact Sheet“ wird vom Betreiber von <http://www.bleaching-tipps.de> publiziert und wird ohne redaktionellen oder ideellen Einfluss von Firmen oder Organisationen gestaltet.

Herausgeber:

Fuchs Media Solutions - Manuel Fuchs
Schluchweg 4
D- 78166 Donaueschingen

Verantwortlich für den Inhalt (i.S.d.P.):

Manuel Fuchs (Anschrift s.o.)

Email: kontakt@bleaching-tipps.de

Internet: <http://www.bleaching-tipps.de>