

Tina  
Frauenmagazin  
25.4.12



Weißer Zähne wirken attraktiv und jung

# Endlich strahlend weiße Zähne!

Die besten Methoden zum gesunden Aufhellen – beim Zahnarzt und zu Hause

**K**aum etwas ist anziehender als ein schönes Lächeln. Doch wie kann man Zähne aufhellen? Wir fragten Zahnarzt Dr. Martin Christiansen von der Manufaktur für regenerative Zahnmedizin in Seevetal u. Buxtehude.

**tina: Welche Möglichkeiten zur Aufhellung beim Zahnarzt gibt es?**

**Dr. Martin Christiansen:** Zunächst gibt es die professionelle Zahnreinigung, sie kostet ab 50 Euro. Dabei werden mit einem Mini-Sandstrahler Farbrückstände durch Kaffee, Tee oder Nikotin entfernt und die Zähne poliert. Für einen stärkeren Aufhellungseffekt gibt es das Chairside Bleaching. Es kostet ab 300 Euro – und funktioniert mit einem lichtaktivierten Bleichmittel. Die Sitzung dauert ein bis zwei Stunden. Tote Zähne werden dabei von innen mit Bleichmittel gefüllt und so aufgehellt. Als weitere Methode gibt es

Bleichschienen. Sie kosten ab 200 Euro, werden in der Praxis individuell angepasst und vom Patienten zu Hause mit einem Bleichgel eingesetzt und 14 Tage lang nachts getragen.

**Gibt's auch Aufhellungen, die ich in der Apotheke kaufen kann?**

Ja, die Bleichgele. Es gibt sie in verschiedenen Applikationsformen, zum Beispiel in Ampullen, für zu Hause. Sie sind allerdings nicht so hochkonzentriert und weniger wirksam. Die Weißmacher-Zahncremes mit Schleifpartikeln wirken ganz gut, aber auf Dauer greifen sie den Zahnschmelz an.

**Welche Nebenwirkungen gibt es generell beim Aufhellen noch?**

Die Zähne können kälte- und wärmeempfindlich werden.

Und: Generell sind die Methoden beim Zahnarzt schonender.

**Wie lange hält eine Aufhellung?**

Das hängt vom Kaffee-, Tee- und Nikotinkonsum ab. Die einfachen Verfahren aus der Apotheke haben meist weniger Effekt, sie sind nach ein paar Wochen nicht mehr sichtbar. Die Aufhellungen beim Zahnarzt können bis zu zwei Jahre halten. ■ D. Grunwald



Experte für schöne Zähne: Zahnarzt Dr. Martin Christiansen von der Praxis Mare Z