

Weiss, weisser ... ?

Lächeln mit strahlend weissen Zähnen, mit Zähnen wie ein Filmstar. Davon träumen viele Menschen. Weisse Zähne werden in Verbindung gebracht mit Gesundheit, Schönheit, Jugendlichkeit, Sicherheit, Intelligenz, Attraktivität, Offenheit und dergleichen mehr. Die Erfolgschancen auf dem Arbeits- und Beziehungsmarkt sind erhöht. Es ist also kein Wunder, wenn die Patienten die heutigen Möglichkeiten, die Zähne aufzuhellen, mehr und mehr nutzen. Und ein Ende des Bleaching-Booms ist nicht absehbar. Der Trend kommt – wie so vieles – aus den USA. In den 90er Jahren vervierfachte sich dort die Nachfrage nach Bleaching. Und heute wird die stilvolle Verschönerung der Zähne an gewissen Orten gleich im Multipack, zusammen mit Falten glätten oder Fett absaugen, angeboten. Zahnkosmetik als Teil eines ganzheitlichen Verschönerungsprogramms.

Zu bedenken ist allerdings, dass Zähne keine modischen Accessoires sind, die jeden Trend mitmachen können, sondern lebende Körperteile. Einige wichtige Vorsichtsmassnahmen sind zu beachten.

Herzliche Grüsse



Ihr Ulrich Rohrbach, Präsident SSO



■ Bleaching – in aller Munde

Zähne werden mit dem Alter von Natur aus immer dunkler. Zudem sind gewisse Lebensgewohnheiten für die Verfärbungen an Zähnen mitverantwortlich. Starkes Rauchen, übermässiger Tee- oder Kaffeekonsum oder Folgen eines Zahnunfalls: All diese Faktoren können dazu führen, dass die Zähne ihre ursprünglich weisse Farbe nach und nach verlieren. Bleaching, ein chemisches Verfahren, hilft nun, störende Farbpigmente herauszulösen.

Eine rein kosmetische Angelegenheit

Medizinisch spricht zwar nichts für ein weisses Gebiss. Viele Patienten wünschen sich dennoch weisse Zähne, dementsprechend passen die Zahnärzte ihre Angebote der Nachfrage an. Die diversen Behandlungsmethoden sind weitgehend risikolos, sollten aber dennoch mit der nötigen Sorgfalt durchgeführt werden. Besser ist die Überwachung durch die eigene Zahnärztin oder den eigenen Zahnarzt als das private Herumbasteln in den eigenen vier Wänden.

Power-Bleaching

Die zu behandelnden Zähne werden professionell gereinigt und mit Hilfe eines Kofferdams trocken gelegt. Der Kofferdam dient auch als unentbehrlicher Schutz des Zahnfleisches.

In einem nächsten Schritt wird eine Paste oder Gel mit Wasserstoffperoxid auf der Zahnoberfläche aufgetragen. Diese Paste lässt man rund 10 Minuten wirken. Die Benützung einer starken Lichtquelle verstärkt die Wirkung dieser Behandlung. Anschliessend werden die Zähne gut gespült und ein Fluoridpräparat wird aufgetragen. Bis zu fünf Sitzungen können nötig sein, um die gewünschte Bleichung zu erreichen. Nach dem Powerbleaching können die Zähne für ein bis zwei Tage empfindlich werden.



THEMEN DIESER AUSGABE

Seite 1/2
Bleaching

Spielerisch nachgefragt

Seite 3
Zahnpasta: Welches ist der richtige «RDA-Wert»?

Weisheitszähne: Krumme Wege der Weisheit...

Seite 4
Aphten

Kurzinfo

Home Bleaching

Wer Sets aus Drogerien oder Apotheken verwendet, kann bei falscher Anwendung negative Überraschungen erleben. Für das vom Zahnarzt überwachte Bleaching zu Hause benötigt man eine vom Zahntechniker massgeschneiderte Silikonschiene, angefertigt nach dem individuellen Abdruck des Gebisses. Die Kunststoffschiene wird mit Bleichmittel aufgefüllt und dann meistens über Nacht getragen, ungefähr zwei Wochen lang. Geduld und Disziplin sind gefragt. Die Wirkung hält etwa zwei Jahre. Vorsicht ist bei vorgefertigten Standardschienen geboten, da sie nie speziell auf den Patienten zugeschnitten sind. Das Bleichmittel könnte auslaufen und unter Umständen das Zahnfleisch schädigen.

Vorsicht bei «do-it-yourself»-Methoden

Vorsicht ist bei «do-it-yourself»-Varianten geboten: Apotheken oder Drogerien bieten Strips an, die mit Wasserstoffperoxid funktionieren. Die Strips werden täglich zweimal 30 Minuten auf die Zähne geklebt. Wegen der

schwächeren Dosierung ist die Aufhellung der Zähne weniger auffallend. Neu gibt es auch Bleaching-Lacke, die ohne Schiene oder Strips direkt auf die Zähne gepinselt werden. Bei falscher Anwendung können aber Zähne oder Zahnfleisch Schäden davontragen.

Bleaching durch Zahnpasta?

Die sogenannte «Whitening-Zahnpasta» kann tatsächlich durch äussere Einflüsse entstandene Verfärbungen reduzieren oder entfernen. Nach vier bis acht Wochen ist eine entscheidende Aufhellung möglich. Aber Achtung: Whitening-Zahnpasten weisen einen hohen Anteil an Scheuerstoffen auf (Abrasionsmittel, vgl. dazu den Artikel auf S. 3). Diese vermögen die Zahnoberfläche zwar gründlich zu reinigen, können sie aber zerkratzen und so zu Schmelzschäden führen. Whitening-Zahnpasten sollten deshalb nie über längere Zeit hinweg verwendet werden. Ausserdem muss berücksichtigt werden, dass sich auf einer angerauten Schmelzoberfläche wieder vermehrt Verfärbungen bilden können. Aus diesem Grunde ist die Verwendung von weissmachenden Zahnpasten fraglich.

Schönheits-Tipp für Frauen

Mit der Farbe des Lippenstiftes kann die Wahrnehmung der Farbe der Zähne beeinflusst werden: Ein Lippenstift in klarem Rot lässt die Zähne blendend weiss wirken. Ein Lippenstift in Braun- bis Orangetönen lässt die Zähne gelblich erscheinen. Der Wahl des persönlichen Lippenstiftes ist deshalb besondere Beachtung zu schenken.

Historische Bleaching-Methoden

Als bestes Mittel zum Bleichen der Zähne galt bei den Römern der Urin unschuldiger Knaben. Auch bei den Azteken sollen die Zähne mit Harn gewaschen worden sein. Pierre Fauchard, der als Begründer der modernen Zahnheilkunde gilt, empfahl dies noch im 18. Jahrhundert in Paris. Im alten Ägypten gehörte das tägliche Mundspülen ebenfalls zur üblichen Mundwäsche, als Reinigungsmittel diente laut Überlieferung Natron.

Risiken und Nebenwirkungen

Nach einem Power-Bleaching können die Zähne vorübergehend empfindlich sein (z.B. gegenüber Wärme und Kälte). Das Home Bleaching kann bei Überdosierung des Bleichgels eine Reizung des Zahnfleisches verursachen.

Abgeraten wird vom Bleaching bei entzündetem Zahnfleisch und bei übersensiblen Zahnhälsen. Auch wer stark geschädigten Zahnschmelz hat, sollte die Zähne nicht bleichen. Zudem muss sicher gestellt werden, dass keine Karies vorhanden ist. Vor jeder Behandlung sollte eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt durchgeführt werden.

Ebenso sollte beachtet werden: Füllungen, Kronen und Brücken sind durch Bleaching selbstverständlich nicht betroffen. Sie behalten ihren ursprünglichen Farbton und heben sich daher von einem neu aufgehellten Gebiss ab.

Spielerisch nachgefragt

1. Welches Obst reinigt durch sein festes Fruchtfleisch die Zahnoberfläche?

- A) Apfel
- B) Banane
- C) Pfirsich



2. Welche Zwischenmahlzeiten schaden den Zähnen nicht?

- A) Honigbrot und Obstkuchen
- B) Brot mit Butter und Käse
- C) Dattel, Feigen und Bananen



3. Seit wann ist in Europa die Zahnbürste bekannt?

- A) seit 1750
- B) seit 1850
- C) seit 1918



4. Wie viele Menschen in der Schweiz über 75 Jahre haben noch eigene Zähne?

- A) jeder Zweite
- B) jeder Dritte
- C) jeder Vierte



■ Zahnpasta: Welches ist der richtige «RDA-Wert»?

Die Wahl der persönlichen Zahnpasta hängt nicht nur vom Geschmack oder von der Schaumbildung ab. Aus zahnmedizinischer Sicht erfüllen Zahnpasten noch weitere Funktionen.

Wichtig für die Zähne ist der RDA-Wert. Der «Relative Dentin-Abrasions-Wert» gibt an, wieviel Dentin (Zahnbein) im Laborversuch mit der entsprechenden Zahnpasta abgerieben wird. Je höher der Wert ist, desto grösser ist der Abrieb.

Abrasion

Abrasion, also der Abrieb, meint den Verlust von Zahnhartsubstanz. Das kann geschehen durch den Gebrauch einer Zahnpasta mit zu hohem Abrasiv-Wert oder durch harte Zahnbürsten. Häufiger Verzehr von harten Nahrungsmitteln oder nächtliches Knirschen mit den Zahnreihen haben ebenfalls Auswirkungen auf die Zahnhartsubstanz.

Mit grösserer Abriebwirkung einer Zahnpaste steigt die Reinigungswirkung. Ein gewisser Abrieb ist notwendig, um Verfärbungen zu entfernen. Aber Achtung: Wenn der RDA-Wert über 80 steigt, besteht das Risiko von Dentinschäden. Zudem sollte beim Zähneputzen unbedingt darauf geachtet werden, niemals horizontal zu bürsten. Nur Auf/Ab-Bewegungen ausführen! Wenn nämlich das freiliegende Dentin zwischen Zahnkrone und Zahnfleisch mit horizontalem Bürsten zu stark abgerieben wird, droht ein sogenannter keilförmiger Defekt, der im Extremfall bis zum Bruch des Zahnes führt.

Abrasivität:

RDA-Wert am besten zwischen 40 und 80

Zwar ist die Bekanntmachung des RDA-Wertes auf der Zahnpasta nicht gesetzlich vorgeschrieben, jedoch ist er auf vielen Zahnpasten zu finden. Es lohnt sich, die Zahnpasta auf ihren RDA-Wert zu prüfen. Am bestens benutzt man eine Zahnpasta, deren RDA-Wert im Bereich zwischen 40 und 80 liegt.

RDA-Wert über 80: Hohe Abrasivität

Diese Zahnpasten sollten vermieden werden.

RDA-Wert zwischen 40 und 80: Mittlere Abrasivität

In diesem Bereich befinden sich die meisten Zahnpasten.

RDA-Wert unter 40: Geringe Abrasivität

Diese Zahnpasten schonen die Zahnhartsubstanz besonders. Bei Zahnhalshypersensibilität wird ein RDA-Wert von zwischen 30 und 40 empfohlen.

■ Weisheitszähne Krumme Wege der Weisheit...

Die entwicklungsgeschichtliche Verkürzung unseres Kiefers vermindert auch den Raum für unsere 32 Zähne. Weil die vier Weisheitszähne erst im Alter zwischen 16 und 35 Jahren durchbrechen – wenn überhaupt –, fehlt ihnen oftmals der benötigte Platz.

Als unsere Vorfahren ihre Nahrung kräftig zerkleinern mussten und dazu ein starkes Gebiss benötigten, war der Kieferknochen noch grösser. Heute sind unsere Speisen weicher, wir brauchen weniger Zähne und weniger Kraft zum Beissen. Die Weisheitszähne sind zum Kauen überflüssig geworden.

Für die vier Weisheitszähne ist deshalb oft kein oder nur ungenügender Platz vorhanden. Die «Achter», wie sie von Fachleuten genannt werden, brechen oft kaum oder nur teilweise durch,

wachsen schief oder quer. So können sie Druck auf die vor ihnen liegenden Backenzähne ausüben. Schmerzen sind die unangenehmen, aber noch harmlosen Folgen.

Weisheitszähne rechtzeitig raus!

Die nötige Entfernung eines oder mehrerer Weisheitszähne ruft bei vielen Patienten Angstzustände und Schweißausbrüche hervor. Dabei wird vergessen, dass diese heute überflüssigen Relikte aus grauer Vorzeit hervorragende



Schlupfwinkel bilden können für Beläge, die sich dort sammeln. Karies, Entzündungen, Schwellungen, ja gar Abszesse können entstehen. Und wenn diese unangenehmen Beschwerden erst in fortgeschrittenem Erwachsenenalter auftreten, sind möglicherweise zusätzliche Komplikationen die Folgen. Denn die Entfernung der Weisheitszähne wird mit zunehmendem Alter immer komplizierter. Aber viele Weisheitszähne wachsen völlig unauffällig und lassen sich normal pflegen. Sie werden natürlich belassen.



■ Aphten

Aphten, diese kleinen, weissen Flecken auf der Mundschleimhaut, sind unangenehme Geschwüre. Ihre Ursachen kennt man nicht genau, meistens handelt es sich um einen Herpes-Infekt in den Nervenbahnen. Äussere Ursachen wie der Konsum von Zitrusfrüchten oder Alkohol sind eher selten. Vielmehr ist meistens Stress der Auslöser von Aphten. Auch eine Schwächung des Immunsystems kann krankheitsfördernd wirken. Sich Musse gönnen ist eine der Methoden, um die Aphten zum Verschwinden zu bringen.

Die Ursache für einzelne Aphten – nur selten befallen sie die ganze Mundhöhle – liegt meist in einer Überempfindlichkeit gegenüber dem Herpes simplex-Virus. Aphten erschweren das Essen und Sprechen und sind mit starken Schmerzen verbunden. Man muss sie üblicherweise zwischen 10 und 14 Tage ertragen, bis sie von selbst wieder verschwinden.

Schmerz stillen, Entzündung hemmen

Schmerzstillende und entzündungshemmende Mittel können angewandt werden, beschleunigen aber den Heilungsprozess nicht. In schweren Fällen kann man mit lokal angewandten Kortisonsalben unter Umständen eine Verbesserung erreichen.

Hausmittelchen sind umstritten

Auch wenn einige Patienten auf diverse Hausmittelchen schwören, ist deren heilende Wirkung in der Schulmedizin nicht nachgewiesen. Seien es die antiseptische Wirkung von Gewürznelken, das Auftupfen von Eigenurin oder das tägliche Verzehren einer rohen Zwiebel... Für diese und für verschiedenste andere alternative Behandlungsmethoden gibt es BefürworterInnen.

Die sicherste Methode, um die Aphten verschwinden zu lassen, ist aber sicherlich, sich Musse zu gönnen.

Quelle:
«Wikipedia, die freie Enzyklopädie»

□ Kurzinfo

Jugendliche vor Karies schützen

Früher dachten viele Eltern, dass die Milchbackenzähne der Kinder keine grosse Bedeutung hätten. Man konzentrierte sich vielmehr auf die bleibenden Zähne und intensivierte vielleicht deren Pflege, sie sollten ja ein Leben lang halten.

Milchzähne sind aber nicht zu vernachlässigen. Sie sind nicht nur fürs Kauen und Sprechen wichtig. Sie haben auch eine wichtige Funktion als Platzhalter für die bleibenden Zähne. Diese Aufgaben müssen sie oft bis zum 12. Lebensjahr erfüllen. Deshalb ist eine gründliche Mundhygiene auch bei den Milchzähnen von zentraler Bedeutung.

Versiegelung oder Fluoridlack: Vorbeugung für bleibende Zähne

Die Kauflächen der bleibenden Backenzähne sind der Ort, an welchem Karies am häufigsten entsteht. Eine weitere Reduktion des Kariesbefalls ist deswegen nur möglich, wenn diesen Zahnstellen besondere Beachtung geschenkt wird. Dank dem Auftragen von Fluoridlack können die Kauflächen der Backenzähne mit geringem Aufwand bereits während dem Durchbruch gegen Karies wirksam geschützt werden.

Warum eine Versiegelung?

Wenn die Backenzähne vollständig durchgebrochen sind, kann der Zahnarzt entscheiden, ob eine Versiegelung überhaupt notwendig ist. Dies kann der Fall sein, wenn die Form der Kauflächen ungünstig ist (tiefe Grübchen, die schwierig zu reinigen sind) und das Milchgebiss einen hohen Kariesbefall aufweist. Wenn man sich für die Versiegelung entschieden hat, sollte diese an allen vier ersten bzw. zweiten Backenzähnen durchgeführt werden. Dies sollte ausserdem vorzugsweise in den ersten Monaten nach dem Zahndurchbruch erfolgen. Auch bei versiegelten Zähnen gilt: Bei schlechter Mundhygiene und häufigem Zuckerkonsum findet Karies andere Angriffsstellen. Pflege und regelmässige zahnärztliche Untersuchungen sind also genauso angebracht!



Um Aphten zu vermeiden, ist es wichtig, sich regelmässig Musse und Entspannung zu gönnen

Lösungen von Seite 2:

1: A
2: B

3: C
4: A