

Dunkle oder gelbe Zähne – was hilft wirklich?

# WEISSE ZÄHNE

*Wie Bleaching  
Zähne heller macht*



**Wie weiß werden  
die Zähne und  
wie lange bleiben  
sie hell?**

**Gibt es Schmerzen  
oder Risiken bei  
der Aufhellungs-  
behandlung?**

**Bleaching  
aus dem Internet –  
ratsam oder  
nutzlos?**

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Schöne weiße Zähne wünschen sich viele Menschen. Sie haben vielleicht schon verschiedene Mittelchen ausprobiert, aber ohne sichtbaren Erfolg. Sie möchten endlich wissen, wie es richtig funktioniert und haben immer wieder die gleichen Fragen:

- *Wie weiß können die Zähne werden?*
- *Funktioniert es auch bei mir?*
- *Tut es weh?*
- *Wie lange bleiben die Zähne weiß?*
- *Gibt es Risiken?*
- *Wie lange dauert die Behandlung?*
- *Und vor allem: wie viel kostet es?*

In diesem Bleaching-Booklet bekommen Sie die Antworten.

Sie erfahren, warum die Zähne manchmal nicht so weiß sind, wie gewünscht, welche verschiedenen Methoden es gibt, um sie aufzuhellen und welche für Sie am sinnvollsten ist.

Für uns ist es immer wieder ein Freude zu sehen, wie angenehm überrascht und froh Patienten nach der Zahnaufhellung mit ihrem neuen Lächeln sind. Ihnen geht es vielleicht bald auch so?

**Wir freuen uns auf Sie!**

Herzliche Grüße



Ihr Dr. Martin Linke



*Weißer Zähne – schöner Mensch! Professionelles Bleaching ist bewährt und kostengünstig.*

## Sympathisches Lächeln mit strahlend weißen Zähnen!

### Warum immer mehr Menschen Bleaching wollen

**Wer schöne Zähne hat, ist erfolgreicher. Beruflich und privat... Warum? Weil die Menschen bei anderen sehr auf die Zähne achten. Der erste Eindruck zählt. Sind die Zähne gesund, weiß und ebenmäßig erscheint der Mensch sympathisch, attraktiv und dynamisch. Sind sie aber gelb oder dunkel wirken sie ungepflegt.**

Wer keine schönen Zähne hat, versucht sie zu verstecken. Manche Menschen halten beim Lachen und Sprechen die Hand vor den Mund oder lachen gar nicht mehr. So wirken sie auf andere verschlossen, unglücklich und verkniffen.

Wer aber schöne und weiße Zähne hat, kann sie unbeschwert zeigen. Wer fröhlich lachen und offen auf andere zugehen kann, hat eine ganz andere Ausstrahlung. Er erscheint sympathisch und freundlich. Solchen Menschen gelingt es leicht, andere für sich zu gewinnen.

Menschen mit gesunden, weißen Zähnen erscheinen jung, vital und attraktiv und sie werden im Berufsleben und auch privat bevorzugt.

**Können Sie auch zu ihnen gehören?**

Hier finden Sie die Antworten auf die wichtigsten Fragen und viele weitere Informationen.

Lassen Sie sich von den Behandlungsergebnissen beeindrucken!



Attraktiv und dynamisch:  
Weiße Zähne durch Home-Bleaching.

## Zu Hause Bleichen: Home-Bleaching

# Weiße Zähne in 2-3 Wochen

## Schritt für Schritt mit professioneller Hilfe

Als Home-Bleaching bezeichnet man das Aufhellen der Zähne zu Hause. Die Zahnarztpraxis stellt die Hilfs- und Bleichmittel zur Verfügung und es wird genau erklärt, wie Sie sie anwenden. Bis man die Wirkung deutlich sieht, dauert es ca. 2-3 Wochen. Bleaching unter Anleitung und Kontrolle des Zahnarztes ist sehr sicher und hat nur geringe Nebenwirkungen.

### Welche Vorbereitungen sind nötig?

Als erstes müssen die Zähne genau untersucht werden. Sind „Löcher“ oder Spalten an vorhandenen Füllungen vorhanden, müssen sie vorher verschlossen werden, damit es beim Bleaching keine Schmerzen gibt. Auch ist zu prüfen, ob die Verfärbungen mit Bleaching überhaupt entfernt werden können. Schließlich müssen die Zähne bei einer Professionellen Zahnreinigung gründlich von allen Ablagerungen befreit werden. Nur dann kann das Bleichmittel richtig wirken.



Attraktiv und dynamisch: Weiße Zähne durch Home-Bleaching.

Dann werden sogenannte Medikamententrägerschienen hergestellt. Das sind hauchdünne, biegsame Folien, die genau auf die Zahnreihen passen und in die Sie dann das Bleaching-Gel füllen.

Die Prophylaxehelferin oder der Zahnarzt zeigen Ihnen dann, wie Sie die Schienen benutzen sollten und was sie beachten müssen.

### Und dann beginnt Ihr Part:

Zu Hause reinigen Sie Ihre Zähne gründlich mit der Zahnbürste. Dann geben Sie eine kleine Menge Bleaching-Gel in die Schienen und stecken Sie sie über Ihre Zähne. Wenn etwas Gel über den Rand hinausgequollen ist, spülen Sie den Mund kräftig aus.

Nun können Sie tun, was Ihnen Spaß macht. Das Gel tut seine Arbeit: es bleicht Ihre Zähne. Die Tragedauer beträgt je nach Konzentration des Bleaching-Gels zwei bis sechs Stunden am Tag.

Danach entfernen Sie die Schienen, spülen den Mund und die Schienen mit Wasser kräftig aus und lagern die Schienen in der bereitgestellten Box.

Am nächsten Tag geht es weiter. Jeden Tag werden die Zähne etwas heller und nach bereits 2-3 Wochen kann man Erfolge sehen.

### Vorteile vom Home-Bleaching

Das Verfahren ist seit Jahrzehnten gebräuchlich und bewährt. Es zeichnet sich durch viele Vorteile aus:

- **Zahnschonende Materialien**
- **Wirkung nach wenigen Tagen**
- **Kontrolle und Anleitung durch den Zahnarzt**
- **„langsam aber sicher“**
- **Zähne können jederzeit weiter aufgehellt werden**
- **Aufhellung hält lange an**

Und wenn Sie keine 2-3 Wochen auf weiße Zähne warten wollen: schnellere Ergebnisse bringt das „Power-Bleaching“.

Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter: Zähne weiß in einer Stunde

### Infobox

Sollen Ihre Füllungen und Kronen in den Vorderzähnen erneuert werden? Warten Sie damit bis nach dem Bleaching! Füllungen und Kronen lassen sich im Gegensatz zur Zahnschubstanz nicht aufhellen, sie behalten ihre einmal gewählte Farbe. Wenn Sie eine gleichmäßige weiße Zahnreihe wünschen, hellen Sie zuerst ihre natürliche Zahnschubstanz auf und lassen dann erst Füllungen und Kronen erneuern. Deren Farbe wird dann den aufgehellten Zähnen angepasst. Dann haben Sie viele Jahre lang Freude an gleichmäßig weißen Zahnreihen.



Schöne helle Zähne durch Home-Bleaching



*Kaum zu glauben, wie schnell Power-Bleaching wirkt!*

**Für Eilige:**

## Hellere Zähne in einer Stunde

### Power-Bleaching in der Zahnarztpraxis

Beim Power-Bleaching werden die Zähne während einer einzigen Sitzung in der Zahnarztpraxis aufgehellt. Sie werden zunächst gründlich gereinigt und dann mit besonders kräftigen Bleichmitteln innerhalb einer Stunde deutlich heller. Sie kommen mit dunklen Zähnen und verlassen die Praxis nach kurzer Zeit mit einem strahlenden Lächeln.

#### Wie läuft das Power-Bleaching ab?

Wie auch beim Home-Bleaching werden als erstes die Zähne genau untersucht. Sind „Löcher“ oder Spalten an vorhandenen Füllungen vorhanden, müssen sie vorher verschlossen werden, damit es beim Bleaching keine Schmerzen gibt. Auch ist zu prüfen, ob die Verfärbungen mit Bleaching überhaupt entfernt werden können.

Schließlich müssen die Zähne gründlich von allen Auflagerungen befreit werden. Nur dann kann das Bleichmittel richtig wirken.

Dann wird Ihr Zahnfleisch mit einer besonderen Schutzschicht abgedeckt.

Nun beginnt das eigentliche Bleaching. Das hoch konzentrierte Bleaching-Gel wird auf die Zähne aufgetragen und wirkt dort ca. zehn Minuten ein. Dann wird es mit Wasser abgespült und frisches Gel aufgetragen. Der Vorgang wird drei bis vier mal wiederholt.

Power-Bleaching geschieht mit deutlich stärkeren Bleichmitteln als Home-Bleaching. Durch die professionelle Anwendung und zahnärztliche Kontrolle ist es aber dennoch sehr sicher.

Ungefähr eine Stunde später sind die Zähne deutlich heller. Der Patient kann ausspülen und das Ergebnis im Spiegel betrachten. Was er sieht ist ein glückliches, strahlendes Lächeln.

#### Die Vorteile des Power-Bleachings sind:

- **Sehr schnelle Wirkung**
- **Durchführung unter zahnärztlicher Kontrolle**
- **Lang anhaltende Aufhellung**
- **Gut geeignet, wenn kurzfristig weiße Zähne gewünscht werden (z.B. Bewerbung oder Hochzeit...)**
- **Zähne können jederzeit weiter aufgehellt werden.**

Was aber, wenn alle Zähne weiß sind, außer einem einzigen?

Lesen Sie auf der nächsten Seite über die Aufhellung einzelner Zähne.



*Das Bleaching-Gel wird auf die Zähne aufgetragen, nachdem das Zahnfleisch mit einem Schutzfilm abgedeckt wurde. Bild von proDente zur Verfügung gestellt.*



*Nach einer Stunde geschafft: deutlich hellere Zähne durch Power-Bleaching*



*Auch wenn einzelne Zähne dunkel verfärbt sind fühlt man sich gehemmt und ausgeschlossen.*

Wenn einer aus der Reihe tanzt...

## Einzelne Zähne werden wieder hell

### Einfach und schnell mit der Walking-Bleach-Technik

Besonders auffällig ist es, wenn nur ein einzelner dunkler Zahn in einer ansonsten schönen weißen Zahnreihe steht. Hier kann die „Walking-Bleach-Technik“ Abhilfe schaffen. Innerhalb weniger Tage wirkt ein Bleichmittel vom Inneren des Zahnes heraus, während Sie selber nichts weiter tun als das Ergebnis staunend zu bewundern.

#### Wie werden einzelne Zähne aufgehellt?

Bei einzelnen verfärbten Zähnen handelt es praktisch immer um sogenannte „tote“ Zähne. Also solche, deren „Nerv“ nicht mehr vorhanden ist.

Deshalb kann der Zahnarzt den verfärbten Zahn an seiner Rückseite völlig schmerzfrei öffnen. Der Zahn wird von innen gründlich gereinigt und abgedichtet. Dann wird ein hoch konzentriertes Bleichmittel eingelegt und der Zahn wieder mit einer besonders dichten provisorischen Füllung verschlossen.

Nun kann das Bleichmittel wirken. Schon nach wenigen Tagen kann man eine deutliche Aufhellung des Zahnes erkennen. Nur manchmal ist eine zweite, frische Portion Bleichmittel erforderlich. Und schon bald ist der Zahn von seinen unversehrten Nachbarn nicht mehr zu unterscheiden.

Zum Schluss verschließt der Zahnarzt die Öffnung am Zahn mit einer zahnfarbigen Kunststofffüllung.

**Fertig!**



*Was, wenn nur ein Zahn verfärbt ist? Auch dann gibt es Abhilfe durch Bleaching.*

#### Die Vorteile der Walking-Bleach-Technik

- **Schnell und schmerzlos**
- **Keine Eigenleistung zu Hause**
- **Lang anhaltende Wirkung**

Mit einer ebenmäßig weißen Zahnreihe können Sie wieder unbeschwert „Zähne zeigen“.

#### Infobox

##### Weshalb werden einzelne Zähne dunkel?

Die häufigste Ursache für die Dunkelfärbung einzelner Zähne ist ein Problem mit dem Zahn-nerv, im Fachjargon „Pulpa“ genannt. Wenn er verletzt wird oder abstirbt, gelangen Farbstoffe des Blutes in das Innere des Zahnes. Sie setzen sich von innen in die Zahnschicht und verfärben den Zahn von innen heraus. Ursache dafür kann eine besonders tiefes „Loch“, (Karies) oder auch eine Verletzung sein. Manchmal treten Verfärbungen viele Jahre nach einem Sturz auf.

Solche Verfärbungen sehen oft dramatisch aus, können aber leicht wieder aufgehellt werden.

Zum Thema Bleaching und Zahnaufhellung gibt es immer viele Fragen, lese Sie auf den folgenden Seiten die Antworten.

# Häufige Fragen zur Zahnaufhellung



## Wie hell werden die Zähne?

Wenn es der Zahnarzt macht: deutlich heller. Die Bestimmung von Farben hängt stark vom Betrachter ab. Mit Hilfe von objektiven Farbskalen (Foto) kann die Farbe der Zähne vor Beginn der Behandlung und nach dem Bleaching genau bestimmt werden. Je nach verwendeter Skala sind mehrere Farbstufen Unterschied zu erreichen.

## Wie lange hält die Wirkung an?

Beim professionellen Bleaching hält die Wirkung zwei bis fünf Jahre an. Die Aufhellung hört nicht von einem Tag auf den anderen auf, sondern nimmt sehr langsam ab. Das hängt natürlich auch vom Konsum färbender Nahrungs- und Genussmittel wie Schokolade, Kaffee, Tee, Rotwein und Nikotin ab.

Und: man gewöhnt sich an die helle Farbe, so dass sie einem bald wieder nicht mehr so hell vorkommt. Der Zahnarzt hilft auch später gern bei der objektiven Farbbestimmung mit der Farbskala.

## Schadet das Bleaching den Zähnen nicht?

Bleaching beim Zahnarzt ist sehr sicher. Die Bleichmittel sind seit langem erprobte, kontrollierte und zugelassene Medizinprodukte. Ihre besondere Rezeptur verhindert

Zahnschäden und scheint die Zahnschmelz sogar zu härten.

Besonders wichtig ist jedoch die zahnärztliche Kontrolle vor der Behandlung. Wenn Sie auf eigene Faust mit dubiosen Mitteln bleichen, können offene kariöse Stellen und undichte Füllungen zu Problemen führen.

## Tut das Bleichen weh? Gibt es Nebenwirkungen?

Im Grunde gibt es nur zwei nennenswerte Nebenwirkungen. Nicht selten werden die Zähne bei der Behandlung empfindlich, insbesondere gegen Kälte. Diese Empfindlichkeit verschwindet aber schnell nach Ende der Behandlung und kann mit speziellen Pasten gelindert werden. Beim Power-Bleaching und weniger beim



*Zähne können in jedem Alter aufgehellt werden.*

Home-Bleaching kann das Zahnfleisch irritiert und weiß werden. Auch diese Symptome verschwinden normalerweise von selbst nach kurzer Zeit.

## Ab welchem Alter kann man Zähne aufhellen?

Der Zahnschmelz sollte schon ausgereift sein. Dies ist mit etwa 16 Jahren der Fall. Wir empfehlen aber, erst ab dem 18. Lebensjahr mit der Aufhellung zu beginnen. Nach oben gibt es keine Grenze!

## Und wenn die Zähne wieder dunkler werden?

Hier hilft häufig allein eine Professionelle Zahnreinigung, bei der die oberflächlichen Farbauflagerungen entfernt werden.

Ansonsten kann man die Aufhellungsbehandlung einfach wiederholen. Hierfür bietet sich insbesondere das Home-Bleaching an, da die Schienen ja bereits fertig sind. Bleaching-Gel können Sie für wenige Euro in der Zahnarztpraxis nachkaufen.

## Was kann man tun, damit die Zähne länger weiß bleiben?

Unbedingt empfehlenswert ist eine regelmäßige Professionelle Zahnreinigung. Dabei werden alle farbigen Auflagerungen (Tee, Kaffee, Nikotin, Schokolade) entfernt.

Und ganz nebenbei schützt sie vor Karies, Parodontose und Mundgeruch.

### **Spricht etwas gegen Bleaching?**

Bleaching ist zwar äußerst risikolos, sollte aber, wie alle anderen aufschiebbaren zahnärztlichen Behandlungen auch, nicht während der Schwangerschaft und besser auch erst nach der Stillzeit erfolgen.

### **Funktioniert Bleaching immer?**

Im Grunde können alle Zähne aufgehellt werden, aber es gibt Ausnahmen. Am besten funktioniert die Zahnaufhellung bei Zähnen, die von Natur aus dunkler sind oder im Laufe der Zeit durch Nahrungs- und Genussmittel verfärbt sind. Solche Zähne lassen sich schnell wieder aufhellen.

Zähne, die durch zahnärztliche Materialien, wie zum Beispiel Amalgamfüllungen, Metallstifte oder Wurzelfüllmaterialien verfärbt sind, werden nicht immer so hell wie die gesunden Nachbarzähne. Im Zusammenhang mit inneren Erkrankungen oder Medikamenteneinnahmen verfärbte Zähne lassen sich durch Bleaching nicht mehr aufhellen.

### **Was ist mit vorhandenen Kronen und Füllungen?**

Nur natürliche Zahnschmelze kann durch Bleaching aufgehellt werden, Füllungs- und Kronenmaterialien leider nicht. Wenn Sie solche Versorgungen in den Vorderzähnen haben, können sie nach dem Bleaching erneuert und an die dann erreichte hellere Zahnfarbe angepasst werden. Moderne Füllungsmaterialien haben einen sogenannten Camäleon-Effekt, das heißt, sie passen sich der Umgebung an. Sie fallen auch bei leichten Veränderungen der Zahnfarbe nicht auf. Wenn Vorderzähne ohnehin gefüllt oder überkront werden sollen, ist es ratsam, die Zähne vorher aufzuhellen.

### **Woraus besteht das Bleaching-Gel und wie funktioniert es?**

Das Prinzip des Bleichens ist es, die in der Zahnschmelze vorhandenen Farbstoffe chemisch so zu verändern, dass es keine Farbstoffe mehr sind. Die chemische Reaktion ist eine sogenannte Oxidation. Dafür wird Sauerstoff benötigt.

Der Sauerstoff wird vom Bleichgel in Form von Wasserstoff-Peroxid oder Carbamid-Peroxid in die Zahnschmelze transportiert. Dort spalten die Chemikalien Sauerstoff ab, der wiederum mit den dort liegenden Farbstoffen reagiert.

Die in der Zahnarztpraxis verwendeten Präparate enthalten weiterhin Zusätze, die Zahnempfindlichkeiten vorbeugen und den Zahnschmelze härten.

### **Aber gehen nicht auch Produkte aus dem Supermarkt oder dem Internet?**

Wer sich schon Gedanken über seine Zahnfarbe oder Zahnaufhellung gemacht hat, hat bestimmt auch schon mal solche Mittel ausprobiert. Und haben sie wirklich den gewünschten Erfolg gebracht?

Die Stiftung Warentest bezeichnet die Wirkung solcher Mittel im 2010 erschienenen Buch „Gesunde Zähne – Vorsorge – Behandlung – Kosten“ als „bescheiden“. Selbst wenn die Mittel als solche nicht unbedingt schlecht sind, so sind es doch keine geprüften Medizinprodukte. Und vor allem: ohne zahnärztliche Untersuchung und Beratung sowie einer Professionellen Zahnreinigung laufen Sie Gefahr durch ausbleibenden Erfolg frustriert zu sein oder gar Probleme mit undichten Füllungen und kariösen Stellen zu bekommen.

### **Was kostet Bleaching?**

Weniger als Sie denken, nur wenige Hundert Euro. Der Preis hängt von der Bleaching-Methode ab und davon, ob eine oder zwei Zahnreihen bebleicht werden sollen.

Rufen sie uns an, unsere freundlichen Mitarbeiterinnen geben gerne weitere Auskunft.

### **Und was zahlt die Krankenkasse?**

Nichts. Es handelt sich ja um eine ästhetische Behandlung, die weder die gesetzlichen noch die privaten Krankenkassen bezahlen. Es ist Ihre ganz **private Investition in mehr Attraktivität und Erfolg.**

*Rufen Sie jetzt an und vereinbaren Ihren persönlichen Beratungstermin.*

**Tel. 0 25 61 / 44 306**

**Und bestimmt bekommen Sie schon bald Komplimente für Ihre schönen Zähne...**

# Umfragen ergeben:

## Gepflegte Zähne wichtiger als schöne Augen...



Finden Sie nicht auch? Die weitaus meisten der Befragten halten für die Attraktivität eines anderen Menschen gepflegte Zähne für deutlich wichtiger als zum Beispiel schöne Augen oder eine tolle Frisur!

### Impressum

Herausgeber dieses Magazins und inhaltlich verantwortlich gemäß § 55, Abs. 2, RStV:

Prophylaxep Praxis Ahaus,  
Dr. Martin Linke, Zahnarzt

Wessumer Straße 64b | 48683 Ahaus

Fon: +49 (0) 25 61 / 44 306

E-Mail: Info@Prophylaxep Praxis-Ahaus.de

[www.Prophylaxep Praxis-Ahaus.de](http://www.Prophylaxep Praxis-Ahaus.de)

**Gesetzliche Berufsbezeichnung:**  
Zahnarzt. Approbation erteilt 1989 in Nordrhein-Westfalen

**Kammerzugehörigkeit:**  
Zahnärztekammer Westfalen-Lippe, Auf der Horst 29/31, 48147 Münster

**Aufsichtsbehörde:**  
Kassenzahnärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe, Auf der Horst 25, 48147 Münster

### Berufsrechtliche Regelungen:

- Zahnheilkundengesetz (BGBl. I 1952, S. 125)
- Gebührenordnung für Zahnärzte (BGBl. I 1987, S. 2316)
- Heilberufe-Kammergesetz
- Berufsordnung für Zahnärzte (einsehbar unter [www.bzaek.de](http://www.bzaek.de))

### Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Die Nutzung der Inhalte geschieht auf eigenes Risiko. Jegliche Haftung, insbesondere für eventuelle Schäden oder Konsequenzen, die durch die Nutzung entstehen, ist hiermit ausgeschlossen. Diese Broschüre soll der Information der Leser dienen. Sie ersetzt nicht die fachliche Beratung durch einen Zahnarzt. Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen und dergleichen, die in dieser Broschüre ohne besondere Kennzeichnung aufgeführt sind, berechtigen nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedem benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich um gesetzlich geschützte Warenzeichen handeln.

### Bildquellennachweise:

Die in dieser Broschüre verwendeten Fotos und Grafiken unterliegen dem Urheberrecht der jeweiligen Künstler bzw. deren Repräsentanten. Sie wurden von folgenden Anbietern rechtmäßig erworben:

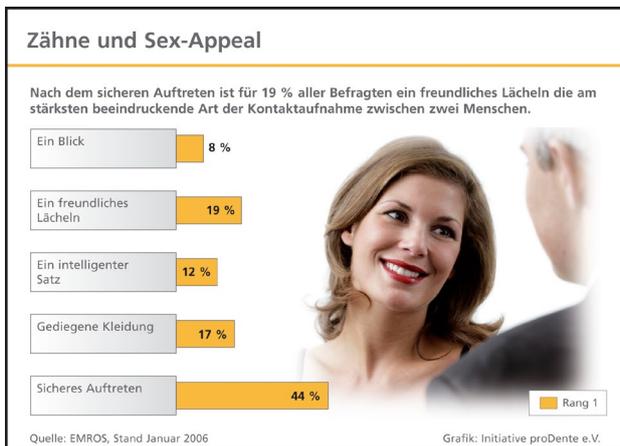
- Fotolia: Monika Olszewka, Yuri Arcurs, Jonas Glaubnitz, Stas Perov

Die Infografiken mit den Umfrage-Ergebnissen wurden von der Initiative proDente e.V. gratis zur Verfügung gestellt, wofür wir uns an dieser Stelle herzlich bedanken.

Mehr Informationen zum Bleaching:  
[www.zahnaufhellung-ahaus.de](http://www.zahnaufhellung-ahaus.de)

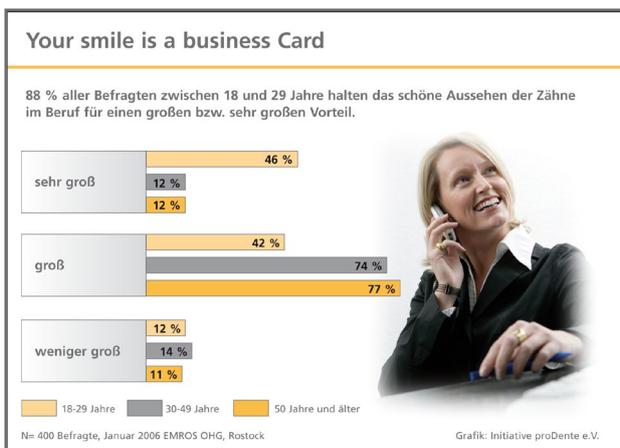


## Mehr Eindruck durch ein freundliches Lächeln!



Ein sicheres Auftreten beeindruckt bei der ersten Kontaktaufnahme am meisten. Gleich danach kommt ein freundliches Lächeln!

## Erfolg im Beruf durch schöne Zähne



Die Befragten in allen Altersgruppen halten das gute Aussehen der Zähne für den Erfolg im Beruf für einen großen oder sogar sehr großen Vorteil.

