

# BLEACHING UND ZAHNAUFHELLUNG

Bild: Dean Drobot/Shutterstock

**WEISSE UND  
GESUNDE ZÄHNE**

**DKV**  
**goDentis**  
Ihr Partner für Zahngesundheit  
und Kieferorthopädie

## IMPRESSUM

Herausgeber:

goDentis  
Gesellschaft für Innovation  
in der Zahnheilkunde mbH

Scheidtweilerstraße 4  
50933 Köln

info@godentis.de

Verantwortlich für den Inhalt:

(i. S. d. P.) Dr. Björn Eggert,  
Natascha Koch,  
Sarah Fleischmann

Redaktion goDentis GmbH:

Katrin Schütterle

Layout:

RogerAlberto Design,  
rogeralberto.myportfolio.com

Stand September 2023. Die Artikel mit Gesundheitsthemen dienen ausschließlich der Information. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und geben den Sachstand von September 2023 wieder. Im Fall von gesundheitlichen Beschwerden, einer akuten Erkrankung oder Fragen, wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens. Das Magazin kann und soll nicht den ärztlichen Rat ersetzen. Die goDentis GmbH haftet nicht für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die wider Erwarten aufgrund der in dieser Publikation enthaltenen Informationen entstanden sind.

Bildquellen:

Titel: Dean Drobot/Shutterstock  
S. 2-3: RossHelen/Shutterstock  
S. 4: Krakenimages.com/Shutterstock  
S. 5: REDPIXEL.PL/Shutterstock  
S. 6: Evgeniy Kalinovskiy/Shutterstock  
S. 7: G-Stock Studio/Shutterstock  
S. 8: astarot/Shutterstock  
S. 9: ipag collection/Shutterstock  
S. 10: SVP Productions/Shutterstock  
S. 11: Alexander Ruiz Acevedo/Shutterstock  
S. 12: Alliance Images/Shutterstock

## CHEESE.... DAS PERFEKTE SELFIE-LÄCHELN, AUCH IM REALEN LEBEN!

Schöne, weiße Zähne stehen für Attraktivität und Lebensglück. Wir wissen, dass ein kleines Lächeln oft Türen öffnet, ein strahlendes Lächeln sogar manches Herz. Wenn Sie also oft und strahlend lächeln, wird Ihnen auch Vieles leichter fallen. Das bedeutet zwar ein wenig mehr Aufwand als das tägliche Zähneputzen allein, dafür kann sich das Ergebnis aber sehen und fühlen lassen.

Ist eine künstliche Zahnaufhellung wirklich notwendig und ist sie überhaupt bei jedem möglich?

Ob eine Zahnaufhellung bei Ihnen möglich und sinnvoll ist, kann nur Ihr Zahnarzt sagen. Er wird Ihre natürliche Zahnfarbe, Zahnfüllungen und die allgemeine Mundgesundheit genauestens anschauen.

Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt und erfahren Sie, was beachtet werden muss.



# DIE NATÜRLICHE ZAHNFARBE IST INDIVIDUELL

Manche Menschen haben von Natur aus hellere Zähne als andere. Das bedeutet nicht automatisch, dass diese Zähne auch gesünder sind. Die Zahnfarbe wird von Farbpigmenten im Dentin der Zähne bestimmt. Der eine hat mehr, der andere weniger Pigmente, was zu einer ganz persönlichen Zahnfarbe führt. Die Natur hat das sinnvoll eingerichtet. Schließlich sollte die Zahnfarbe auch zur Hautfarbe und zum Typ passen. Ein übertrieben blendendes Strahlen wirkt unecht und künstlich. Und schließlich wusste schon Marilyn Monroe, dass wahre Schönheit niemals künstlich sein kann.

## MEINE ZAHNFARBE GEHÖRT ZU MIR

Eine sympathische Ausstrahlung und gesunde Zähne sind Ihr Markenzeichen. Da sind noch hellere Zähne nur ein zusätzliches Hilfsmittel.



Bevor Sie sich für ein Bleaching entscheiden, sollten Sie überlegen, ob es wirklich zu Ihnen passt und notwendig ist. Oft bewirkt eine professionelle Zahnreinigung auch schon, dass die Zähne wieder in ihrer eigenen Farbe gepflegt erscheinen. Das ergibt ein natürliches, strahlendes Lächeln.



# VORAUSSETZUNGEN FÜR EIN PROFESSIONELLES BLEACHING

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Bleaching für Sie in Frage kommt – sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt! Er erklärt Ihnen, was bei Ihren Zähnen möglich ist und was gegebenenfalls Ihrer Mundgesundheit schadet.

## WAS SIE AUF JEDEN FALL BEACHTEN SOLLTEN

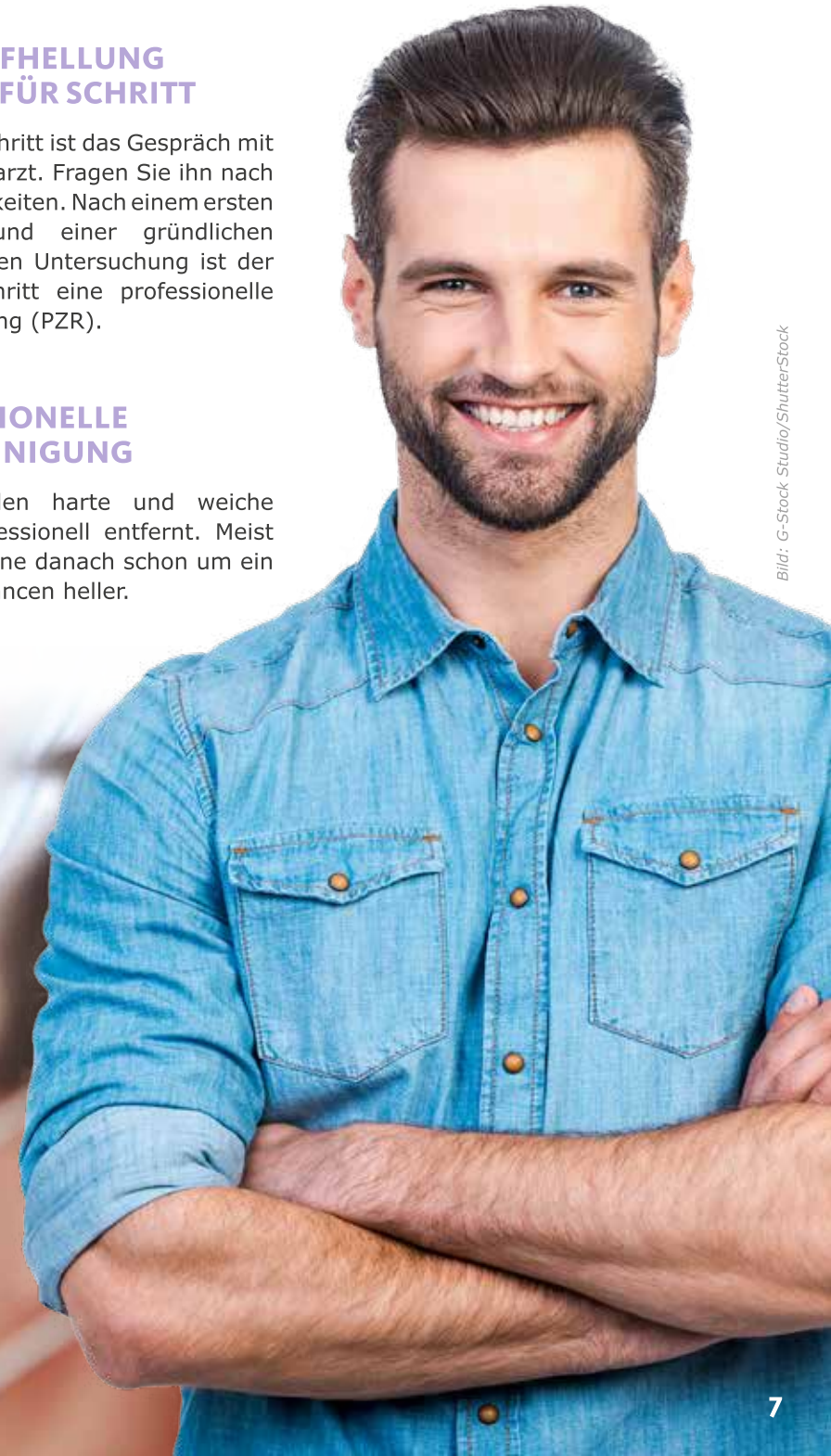
Aufhellen kann man nur natürliche, eigene Zähne. Zahnersatz und Füllungen behalten die Ursprungsfarbe. Sie können aber im Nachhinein der neuen Farbe angepasst werden. Auch undichte Zahnfüllungen oder Kariesdefekte sollten vor einem Bleaching unbedingt behandelt werden. Sonst könnte das Bleichgel in das Zahninnere gelangen und Schmerzen verursachen. Im schlimmsten Fall droht dann eine Nervschädigung.

## ZAHNAUFHELLUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

Der erste Schritt ist das Gespräch mit Ihrem Zahnarzt. Fragen Sie ihn nach den Möglichkeiten. Nach einem ersten Gespräch und einer gründlichen zahnärztlichen Untersuchung ist der nächste Schritt eine professionelle Zahnreinigung (PZR).

## PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

Dabei werden harte und weiche Beläge professionell entfernt. Meist sind die Zähne danach schon um ein bis zwei Nuancen heller.



## NAHRUNG BALSAM FÜR SEELE UND ZÄHNE

Nicht ganz! Schokolade macht angeblich glücklich und streichelt die Seele. Das gilt leider nicht für die Zähne. Unsere Zähne sind täglich gefordert. Fast alles, was wir essen und trinken nimmt Einfluss auf die Zahnfarbe. Ursachen für Verfärbungen sind natürliche Farben in Lebensmitteln. Sie befinden sich zum Beispiel in Möhren oder Paprika, Kaffee, Tee, Rotwein und Schokolade. Auch die Einnahme von bestimmten Medikamenten oder Zigarettenkonsum kann für Verfärbungen sorgen. Gönnen Sie Ihren Zähnen eine kleine Auszeit.

## EIN KURZES WELLNESS-PROGRAMM MIT SOFORT-EFFEKT

- ▶ Den Mund nach dem Essen mit Wasser ausspülen oder einen zuckerfreien Kaugummi kauen.
- ▶ Rohes Gemüse wie Kohlrabi, Karotten oder Staudensellerie knabbern. Das ist gesund, reinigt die Zähne und massiert das Zahnfleisch. Auch ein Apfel kann diesen Effekt haben.
- ▶ Naturjoghurt sorgt für ein gutes Mundklima, das Keimen in der Mundhöhle weniger Chancen gibt.



# EINFACH MAL AUSPROBIEREN

Bild: SVP Productions/Shutterstock



Der Erfolg einer Zahnaufhellung hängt auch davon ab, wie die ursprüngliche Zahnfarbe ist, welche Ernährungsgewohnheiten vorliegen und wie die Zähne zuhause gepflegt werden. Um dauerhafte Zahnverfärbungen zu vermeiden, sollten Sie neben einer regelmäßigen, richtigen Zahnreinigung zu Hause, eine professionelle Reinigung von einer geschulten Fachkraft durchführen lassen.

## ZAHNAUFHELLUNG

Bei guter Pflege kann die Zahnaufhellung bis zu zwei Jahre anhalten. Dazu gehört neben der regelmäßigen Zahnpflege zu Hause auch die regelmäßige Prophylaxebehandlung in der Zahnarztpraxis.

### Vorteile beim professionellen Bleaching in einer goDentis-Partnerzahnarztpraxis

- ein tolles Ergebnis: natürlich weiße, gesunde Zähne,
- ein reibungsloser Ablauf: Spezialisten betreuen dich während der gesamten Behandlung,
- eine kurze Behandlungsdauer: garantiert durch den Einsatz medizinischer Produkte,
- eine lange Haltbarkeit: durch regelmäßige Nachsorge und perfekte Pflege.

# FINGER WEG VOM DIY-BLEACHING

## AUFHELLEN MIT ZAHNCREME?

Zahnpasten mit Rubbeleffekt enthalten Schleifkörper, die den natürlichen Zahnschmelz dauerhaft schädigen. Neue Generationen von Weißmachern sind harmloser, weil sie weniger scharfkantige und grobe Putzkörper enthalten. Dafür können sie hartnäckige Verfärbungen nie vollständig entfernen.

## AUFHELLEN MIT BACKPULVER?

Eine gefährliche Mischung für gesunde Zähne. Backpulver und Zitronensaft gehören in den Kuchen und nicht auf die Zähne.

Diese prickelnde Kombi weicht den Zahnschmelz auf. Zusätzlich wird durch den Schmirgeleffekt des Backpulvers der geschwächte Zahnschmelz von den Zähnen abgetragen. Der Zahn ist jetzt zwar vielleicht etwas weißer aber schlechter geschützt. Die obere Zahnschmelzschicht ist unwiederbringlich verloren. Verfärbungen können sich noch schneller am Zahn festsetzen.



Bild: Alexander Ruiz Acevedo/Shutterstock

# ERKLÄRVIDEO PZR

Bild: Alliance Images/Shutterstock



[https://www.godentis.de/  
prophylaxe/godentis-prophylaxe/](https://www.godentis.de/prophylaxe/godentis-prophylaxe/)