

# SCHÖNE ZÄHNE KANN JEDER HABEN!



Text: Dr. Markus Weber



Kranke Zähne sind selten schön, gesunde nicht immer makellos. Ein Fall für die ästhetische Zahnheilkunde: Spezialisierte Zahnärzte verhelfen zu einem strahlenden Lächeln und damit zu mehr Lebensfreude.



**Z**ähne müssen perlweiß sein, ebenmäßig und harmonisch gereiht – so will es unser Schönheitsideal. Wer ihm nacheifert, beglückt die Welt mit einem sympathischen Lächeln. Eine überzeugende Visitenkarte in der Liebe wie im Beruf: Schöne Zähne verschaffen Höchstwerte auf der Beliebtheitskala und werden obendrein mit Intelligenz und Erfolg assoziiert, wie Wissenschaftler des Londoner King's College herausfanden.

Hand aufs Herz, kaum jemand ist mit einem makellosen Gebiss gesegnet. Doch der Natur lässt sich nachhelfen: Fehler an Zähnen und Zahnfleisch zu korrigieren, ist die Domäne der ästhetischen Zahnheilkunde. Entsprechend geschulte Zahnärzte, kenntlich an der Zusatzbezeichnung »Zahnästhetik«, begradigen schiefe Zähne, hellen verfärbte auf, schließen Zahnlücken und arbeiten mit Zahnersatz, der vom natürlichen Vorbild kaum zu unterscheiden ist.

#### Nicht mit Kosmetik zu verwechseln

Wer meint, hier werde lediglich Dentalkosmetik betrieben, irrt: Jemandem zu einem schönen Gebiss zu verhelfen, ist kein Selbstzweck. Mit der ästhetischen Indikation Hand in Hand geht die medizinische: wirksame Vorbeugung gegen Zahnfäule (Karies) und Entzündung des Zahnhalteapparats (Parodontitis). Stehen die Zähne gerade in Reih und Glied, wirkt sich das nämlich günstig auf die hygienischen Verhältnisse in der Mundhöhle aus; es gibt keine für Speichel und Zahnbürste unerreichbaren Schmutznischen mehr.

Die Attraktivität der Zähne steht und fällt mit einer möglichst weißen Zahnfarbe, jedenfalls in unserem Kulturkreis. Die Natur sieht das nicht unbedingt vor: Manche Menschen haben eher graue, andere gelbliche Zähne – auch bei vorbildlicher Mundhygiene. Die Zahnfarbe variiert individuell, weil die harte Zahnschmelz bei jedem ein wenig anders zusammengesetzt ist und von daher das Licht unterschiedlich bricht. Sind die Zähne nicht bzw. nicht mehr weiß, kann das aber auch an Belägen oder in den Zahnschmelz eingedrungenen Farbstoffen liegen. Diese stammen häufig aus Tee, Kaffee, Rotwein oder Tabak und lassen sich nicht wegschrubben. Auch Medikamente, z.B. Eisenpräparate und bestimmte Antibiotika, können den Farbton der Zähne verändern.

## ZAHNGESUNDHEIT WICHTIGER ALS SCHÖNER SCHEIN

Hinnehmen muss derlei unschöne Verfärbungen niemand, denn sie lassen sich durch auf Zahnästhetik spezialisierte Zahnärzte beseitigen. Diese achten auch darauf, dass das Resultat möglichst natürlich aussieht: Zähne so weiß wie Badezimmerkacheln passen nun einmal nicht in ein von den Stürmen des Lebens gegerbtes Gesicht.



Prozedur gewachsen ist. Gibt er grünes Licht, kommen folgende Vorgehensweisen infrage:

■ **In-Office-Bleaching** (Bleichen beim Zahnarzt): Verwendet wird ein hochkonzentriertes bleichmittelhaltiges Gel (**Power-Bleaching**), das der Zahnarzt direkt auf die Zähne gibt. Das Zahnfleisch muss, um nicht Schaden zu nehmen, abgedeckt werden, z.B. mit einem gummiartigen Überzug. Mittels Laser oder Lampen, die blaues Licht abstrahlen, lässt sich der Bleich-effekt erhöhen. Für sichtbare Erfolge sind zwei bis drei Behandlungen nötig.

Anschließend reagieren die Zähne einige Tage schmerzempfindlich auf Heißes, Kaltes, Süßes und Saures. Um die Reaktion abzuschwächen, versiegelt der Zahnarzt nach Entfernung des Bleichgels die Zahnoberflächen mit Fluorid.

■ **Home Bleaching** (Bleichen daheim): Der Zahnarzt nimmt einen Gipsabdruck vom Gebiss des Patienten und beauftragt ein zahn-technisches Labor, eine passgenaue Zahnschiene aus Kunststoff herzustellen. Diese nimmt der Patient mit nach Hause, wo er sie mit dem Bleichgel befüllt und dann während der Nacht oder einige Stunden tagsüber trägt – je nach gewünschtem Aufhellungsgrad. Bis hartnäckige Verfärbungen verblasst sind, braucht es mindestens fünf Tage.

Die Kunststoffschienen sind übrigens auch dazu geeignet, schief stehende Zähne zu justieren und zu modellieren. Diese werden durch Tragen der Schienen nach und nach in ihre Idealposition bewegt, die vorher am Computer berechnet und dreidimensional simuliert wurde.

Schön weiß bleiben die Zähne aber nur auf Zeit: Mal muss das Bleaching erst nach Jahren, mal nach nur einigen Monaten wiederholt werden. Die Farbbeständigkeit ist nämlich individuell sehr verschieden, selbst wenn nicht geraucht und kein Rotwein getrunken wird.

Achtung: Von frei verkäuflichen Bleichmitteln zur Selbstbehandlung ist abzuraten! Ihre Weißkraft ist oft enttäuschend, weil sie nur schwach konzentriert sind; Schaden anrichten können sie bei falscher Anwendung trotzdem.

Und noch etwas: Füllungen, Kronen oder Brücken aus Keramik lassen sich nicht »bleachen«! Entsprechend können sich nach einer Zahnaufhellung unschöne Kontraste mit dem Zahnersatz ergeben. Letzteren zu erneuern, d.h. durch helleren zu ersetzen, kann ein teures Unterfangen werden; die Entscheidung fürs Bleaching will von daher genau überlegt sein. Auch freiliegende Zahnhälse bleiben dunkel. Sie bestehen nämlich aus Zahnzement, auf den die Bleichmittel ebenfalls nicht wirken.

#### Alternativen zum Bleaching

Wer sich bei der Vorstellung, die Zähne mit Chemikalien aufhellen zu lassen, unbehaglich fühlt, sollte folgende Alternativen erwägen:

■ **Überdecken verfärbter Zähne mit zahnfarbenem Komposit:** Das Material besteht aus Glaskeramik und einem Kunststoffanteil. Wegen seines Haftvermögens eignet es sich als Ersatz z.B. für Amalgamfüllungen und auch zum Überdecken verfärbter Zähne. Komposit verklebt mit dem Zahnschmelz und härtet unter Lichtbestrahlung aus. Leider kommt der Zahnarzt nicht drum herum, vorher die Zahnschmelzsubstanz zu beschleifen, sodass das Verfahren üblicherweise auf Patienten mit ausgeprägter Zahnverfärbung beschränkt bleibt, denen diese seelisch sehr zu schaffen macht.

■ **Überdecken verfärbter Zähne mit keramischen Verblendschalen (Veneers):** Zahnverfärbungen, feine Haarrisse und Abplatzer lassen sich mit Verblendschalen aus Keramik, sogenannten Veneers, kaschieren. Diese sind nicht mal einen Millimeter dünn und werden einfach auf die Zähne geklebt, die schadhafte bzw. ein Dorn im Auge sind. Auch schiefe Zähne und Zahnlücken verschwinden hinter der Keramikfassade.

Veneers sehen täuschend echt aus, denn sie ahmen die Eigenschaften natürlicher Zähne nach und schimmern wie natürlicher Zahnschmelz. Auch die Härte des Materials kommt der natürlicher Zähne nah.

Vor allem Schäden an den gut sichtbaren Schneide- oder Eckzähnen rechtfertigen die Anschaffung von Veneers. Damit sie ganz genau passen, muss vor dem Aufkleben ca. ein halber Millimeter Zahnschmelz abgetragen werden, deutlich weniger als zur Vorbereitung einer Krone. So wird vermieden, dass Zwischenräume verbleiben, in denen sich Bakterien ansiedeln könnten, die Karies oder Parodontitis verursachen. Bei guter Pflege und regelmäßiger zahnärztlicher Kontrolle bleiben Veneers stabil und farbbeständig; sie brauchen erst nach einigen Jahren erneuert zu werden – bleichen lassen sie sich nicht.

#### Zähne hui, Zahnfleisch pfui?

Auf noch so schöne Zähne fällt ein Schatten, wenn das Zahnfleisch entzündet ist, sich stark zurückgezogen hat oder einen unregelmäßig verlaufenden Saum längs der Zahnreihe bildet. Die Zahnhälse liegen frei; in anderen Bereichen, die früher mit Zahnfleisch ausgefüllt waren, klaffen dunkle Lücken, sogenannte schwarze Dreiecke. Die vom Zahnarzt zu ergreifenden Maßnahmen fasst der Begriff »Weichgewebsmanagement« zusammen. Es stellt wieder gesunde Verhältnisse her – auch um in ästhetischer Hinsicht das Optimum herauszuholen.

Priorität hat die Behandlung chronisch entzündeten Zahnfleischs. Es ist geschwollen und stark gerötet, hinzu kommt der Sympathiekiller Mundgeruch. Das ist nicht allein unästhetisch: Weitet die Entzündung sich aus, kann sie die Kieferknochen schädigen und so zu Zahnausfall führen. Um dies zu verhindern, reinigt und verkleinert der Zahnarzt die zwischen Zähnen und Zahnfleisch entstandenen Taschen, in denen Gifte absondernde Bakterien nisten, und setzt Antibiotika ein. Kiefersubstanz, die unter der

Parodontitis gelitten hat, regeneriert mithilfe von Knochenwachstumsfaktoren oder wird mit Knochenersatzmaterial aufgebaut.

Überdies besteht die Möglichkeit, einen unregelmäßigen Zahnfleischverlauf mikrochirurgisch, also schonend und schmerzarm, zu korrigieren. Und mit freiliegenden Zahnhälse machen Schleimhaut- oder Bindegewebstransplantate Schluss: Ein chirurgischer Eingriff, bei dem das Zahnfleisch verschoben und mit einem Stückchen Eigengewebe unterlegt wird, das der Zahnarzt vorher z.B. dem Gaumen entnommen hat.

Zahnästhetik wird spätestens dann ein Thema, wenn es um Prothetik, die sogenannten dritten Zähne, geht. In Sachen Füllungen/Inlays, Kronen und Implantate haben Zahnärzte ebenfalls optisch ansprechende Lösungen parat: Der Trend geht zu zahnfarbener Keramik oder Kunststoff (Komposit); Amalgam, Gold oder Palladium werden weniger nachgefragt, weil sie zu sehr ins Auge stechen.

Fazit: Schöne Zähne müssen kein Wunschtraum bleiben – vorausgesetzt, man vertraut sich einem Zahnarzt an, der sich auf ästhetische Zahnheilkunde spezialisiert hat und dem die Zahngesundheit wichtiger ist als schöner Schein.



## ZUM WEITERLESEN

- »Gesunde Zähne. Vorsorge, Behandlung, Kosten.«, Barbara Bückmann, Stiftung Warentest 2010, 160 Seiten, ISBN: 978-3-868-51109-3, 16,90 Euro
- »Schöne und gesunde Zähne.«, Josef Schmideder und Medya Mardi, Europa 2010, 120 Seiten, ISBN: 978-3-203-18201-8, 12,90 Euro



## INFOS IM INTERNET

- Bundeszahnärztekammer, Chausseestraße 13, 10115 Berlin, Tel. (030) 40 00 50, Patienten-Hotline: 0800-82 33 283, [www.bzaek.de](http://www.bzaek.de)
- Deutsche Gesellschaft für Ästhetische Zahnheilkunde e. V., Graf-Konrad-Straße/Schloss Westerburg, 56457 Westerburg, Tel. (02663) 91 67 31, [www.dgaez.de](http://www.dgaez.de)