

## Bleaching (Bleichen von Zähnen)

### Allgemeine Informationen:

- Das Bleichen von Zähnen ist in der Zahnmedizin seit vielen Jahren erprobt und birgt bei sachgemässer Anwendung keinerlei Risiken.
- Die Helligkeit der Zähne ist individuell verschieden. Durch Bleichen können die Zähne bis zu drei Farbstufen langfristig aufgehellt werden.
- Bestimmte Nahrungs- und Genussmittel (wie Rotwein, Tee, Kaffee, Tabak) sowie gewisse Medikamente (z.B. Zinnfluorid, Chlorhexidin-Spüllösung) können die Zähne verfärben.
- Zähne unterliegen einem physiologischen Alterungsprozess, bei dem sie auf natürliche Weise dunkler werden.
- Bakterien produzieren färbende Abbauprodukte. Gute Mundhygiene und regelmässige professionelle Zahnreinigung bei der Dentalhygienikerin führen zu helleren Zähnen.
- Kein Bleaching während der Schwangerschaft oder Stillzeit.

### Methoden:

- I. **In-Office-Bleaching:** Zahnaufhellung in 1 Sitzung beim Zahnarzt (ohne Schienen).
- II. **Home-Bleaching** \*: Zahnaufhellung daheim mit individuell angefertigten Schienen.
- III. **Ready-to-smile Laser-Bleaching:** Zahnaufhellung mit laser-aktiviertem Bleichgel.
- IV. **Internes Bleaching:** Aufhellung von dunkel verfärbten, wurzelbehandelten Zähnen.

### Nebenwirkungen:

- Gelegentlich erhöhte Empfindlichkeit der Zähne (auf Kälte und Wärme).
- In seltenen Fällen treten auch schmerzhaftes Zahnüberempfindlichkeit und Irritationen des Zahnfleisches auf. In diesen Fällen sollte der Bleichvorgang unterbrochen werden.
- Bei erhöhter Zahnpflichtigkeit hilft es, die Bleichschienen (der Home-Bleaching Methode) mit Fluoridgel oder einer geeigneten Zahnpasta (z.B. Elmex Sensitive, Sensodyne) zu füllen und diese für ca. 10 Minuten vor und nach dem Bleichen zu tragen.
- Kontakt mit Schleimhäuten, Augen und Haut ist unbedingt zu vermeiden, gegebenenfalls betroffene Region mit viel Wasser spülen.
- Die Nebenwirkungen sind vorübergehend und klingen nach 1-3 Tagen ab.

### \* Home-Bleaching: Anwendung der Bleichschienen

- Zähne vor dem Bleichen gründlich reinigen.
- Die Tragezeit der Schienen kann über Nacht oder tagsüber zwischen 1-4 Stunden erfolgen. Am Anfang empfiehlt sich eine kürzere Tragedauer.
- Die Behandlung erstreckt sich über 5-10 Tage und kann jederzeit abgebrochen bzw. unterbrochen werden, wenn z.B. starke Überempfindlichkeit der Zähne auftritt.

Für schöne und gesunde Zähne.

Ihr Team der Zahnarztpraxis Dr. Patrik Matta