

Der beste Weg zu einem schönen



Der Zahnarzt führt ein „Power-Bleaching“ dank Präparaten mit höherer Konzentration durch



Eine chemische Oxidation lässt die Zähne heller wirken

Denn die Grundfarbe der Zähne ist erblich bedingt. Das heißt: Bereits vor der Geburt steht fest, ob der Grundton weiß oder eher gelblich ist.

❓ Ist Bleaching riskant für die Zähne?

► Nach dem Bleaching kommt es öfters zu einer erhöhten Empfindlichkeit oder Reizungen von Zahn und Zahnfleisch. Möglich sind auch Veränderungen der Schmelzoberfläche in Form von Entmineralisierungen. Ob sich der betroffene Zahn erholt, ist wissenschaftlich nicht geklärt. Infrage kommt diese Methode daher nur, wenn Zähne und Zahnfleisch gesund sind. Grund: Bei Karies oder frei liegenden Zahnhälften kann das Bleichgel in das Zahninnere gelangen und im schlimmsten Fall Nerven schädigen.

EXPERTEN BEANTWORTEN DIE WICHTIGSTEN FRAGEN

❓ Können Hausmittel die Zähne aufhellen?

► Auch wenn in Internet-Ratgebern immer mal wieder Dinge wie Backpulver, Zitronensaft oder Zigarrenasche als natürliche Bleichmittel gepriesen werden, so ist zahnmedizinisch davon dringend abzuraten. Denn die enthaltenen Säuren und Schmirgelsubstanzen zerstören den Zahnschmelz.

❓ Hält eine professionelle Reinigung die Zähne weiß?

► Ja, denn bei diesem Verfahren entfernt man weiche und harte

Mit den richtigen Methoden lassen sich kleinere Problem-Zonen wieder richten



Dr. Julia Thome ist Zahnärztin für allgemeine und ästhetische Zahnheilkunde im Kölner Carree Dental

und welche Hausmittel man besser meiden sollte, verrät Zahn-Expertin Dr. Julia Thome (www.carree-dental.de).

❓ Wie funktioniert ein Bleaching?

► Hier verändert eine chemische Oxidation die Farbpigmente im Zahnschmelz so, dass die Zähne anschließend hell wirken. Unterschieden wird zwischen Home- und Power-Bleaching. Beim Home-Bleaching fertigt der Zahnarzt eine Bleichschiene aus Kunststoff an. Diese ist mit einem aufhellenden Gel gefüllt und wird vom Patienten einige Stunden täglich daheim getragen. (Anm. d. Red.: kostet ca. 200 bis 600 Euro)

❓ Und was steckt hinter der anderen Methode?

► Beim Power- oder In-Office-Bleaching verwendet der Zahn-

arzt Präparate mit weitaus höherer Konzentration. Deshalb kommt diese Methode ausschließlich in der Praxis zum Einsatz. Die Aufhellung hält je nach Ernährungsgewohnheiten und Mundhygiene ein bis drei Jahre (Anm. d. Red.: kostet pro Zahn ca. 30 bis 70 Euro). Die Aufhellungs-Möglichkeiten haben jedoch natürliche Grenzen.

EIS BIRGT GEFAHREN



► Bei sommerlichen Temperaturen, ist die Eiszeit in vollem Gange. Doch wer zu viel genießt, riskiert Karies. „Das gilt übrigens nicht nur für Schokoladen- oder Nusseis, sondern auch für Fruchtsorten“, betont die Zahnmedizinerin. Denn die Verbindung von Säure und Zucker ist „reines Gift“ für unsere Zahngesundheit. Die Kälte des Eises kann außerdem zu Schmerzen führen.

Lächeln



Aligner sind nahezu unsichtbare Schienen, die ohne Drähte auskommen

Beläge von allen Zähnen. Damit verschwinden auch Verfärbungen durch Kaffee und Co. sowie Zahnstein. Eine anschließende Politur sorgt für glatte Zahnoberflächen, sodass Plaque nicht so leicht an den Zähnen haften bleibt und diese wieder strahlen können.

? Lässt sich im Alter eine Fehlstellung korrigieren?

► Ja, hier empfehlen sich sogenannte Aligner. Die modernen Zahnschienen haben herkömmlichen Zahnspangen einiges voraus: Ob schiefe Zähne oder Zahnlücken – Fehlstellungen lassen sich hiermit komfortabel und nahezu unsichtbar korrigieren. Vorteilhaft ist auch der vollständige Verzicht auf Metalldrähte, -bänder und -brackets.

? Wie funktioniert diese Behandlung?

► Aligner werden auf Grundlage von Abdrucken oder Scans und Röntgenaufnahmen genau per 3-D-Computer errechnet. Über den Zähnen getragen, müssen sie alle zwei Wochen gegen einen neuen Satz ausgetauscht werden. Schritt für Schritt, Woche für Woche werden die Zähne somit dem gewünschten Idealbild angepasst. Bei den meisten Erwachsenen ist die Behandlung nach knapp einem Jahr beendet (Anm. d. Red.: Die Kosten variieren je nach Dauer der Therapie, die gesetzliche Krankenkassen zahlen nicht.).



THEMA DER WOCHE

WAS TUN, WENN...

... mein Ellenbogen schmerzt?

Monotone Bewegungen und Überlastung können zu Schäden an den Sehnen führen

Egal ob Tennisarm oder Golfer-Ellenbogen, es hört sich sportlich an. Damit bezeichnet man allerdings Gelenkschmerzen, die bis in den Unterarm und die Hand ausstrahlen. Sie entstehen durch ungewohnte Bewegungen wie beim Renovieren sowie einseitigen Belastungen, z.B. der Arbeit am Band.

Sehnenansätze werden strapaziert

Die Beschwerden stammen von Mikroverletzungen und Entzündungen in den Sehnenansätzen. Schmerzt die Außenseite des Ellenbogens, spricht man vom Tennisarm. Alltägliche Dinge wie Berührungen, Flaschen aufdrehen, Zugreifen oder Heben bereiten dann Probleme. Kommt der Schmerz aus der Innenseite,



Im akuten Fall bringen Kältekompressen eine wohltuende Linderung

wo die Muskelsehnen ansetzen, spricht man vom Golfer-Ellenbogen. Dieser tritt z.B. auf, wenn man das Handgelenk beugt, etwas schreibt oder einen Gegenstand anhebt.

Manuelle Therapie oder Kräftigungsübungen beim Physiotherapeuten wirken meist gut. Diese Handgelenkbewegung hilft zusätzlich: Der betroffene Unterarm liegt bis zum Handgelenk auf einem schmalen Tisch, z.B. einem Bügelbrett. Mit der erkrankten Hand eine Wasserflasche (0,5 bis 1 kg) greifen. Der Handrücken zeigt beim Tennisarm zur Decke, beim Golfer-Ellen-



bogen zum Boden. Mit der gesunden Hand die „Hantel-Hand“ nach oben bewegen, der Unterarm bleibt liegen. Loslassen, die Hand absenken, zehn bis 15 Mal wiederholen.

In akuten Fällen sowie nach starker Belastung hilft Kühlen. Bei chronischen Beschwerden eignet sich eher Wärme. Sind die Schmerzen stark, verschreiben Ärzte Medikamente oder Kortisonspritzen.

EXTRA-TIPP

Zieht mit jedem Mausklick ein Schmerz in den Arm? Dann ist die PC-Arbeit zu einer Belastung geworden. Die täglich unzählige Male wiederholte Bewegung entwickelt sich mit der Zeit zum Schmerz. So beugen Sie vor: Platzieren Sie einen Faszienball auf der Tischplatte.

Den Arm darauflegen und mit leichtem Druck langsam vor und zurückrollen.

Bei Dauerleiden hilft ein Besuch beim Arzt

