



Ein Traum in Weiß:
Die Medizin hat heute
viele Möglichkeiten,
dass der Wunsch
nach schönen Zähnen
Wirklichkeit wird

ANTI-AGING FÜR IHR LÄCHELN

Einfach blendend, was die Dentalmedizin heute alles kann! Zahnärzte arbeiten mit unsichtbaren Füllungen, raffinierten Bleaching- und sanften Laser-Methoden. Die neuesten Entwicklungen im Überblick

TEXT: BERNHARD HOBELSBERGER

K

Kerzengerade, weiß wie Neuschnee und lückenlos wie der Lebenslauf eines Erzbischofs. Derart perfekte Zahnreihen wünschen wir uns alle. Die Realität sieht oft weniger strahlend aus. Über den einst hellen Zahnschmelz hat sich ein Grauschleier gelegt, Kaffee und Rotwein haben Verfärbungen hinterlassen. Auch Stress, nachlässige Pflege oder Veranlagung nagen am Colgate-Lächeln. Mit

sichtbaren Folgen in Form von unästhetischen Füllungen, kleineren Fehlstellungen oder womöglich sogar einer handfesten Parodontitis. Dank der modernen Dentalmedizin gibt es jedoch heute für jedes Problem eine Lösung.

KARIES Hightech bei den Füllungen

Vielen Kindern ist Karies heute ähnlich fremd wie Pocken. Dank Top-Zahnpflege, Fissurenversiegelung und Fluoridierung glänzt ihr Gebiss in Bestform. Anders bei den 40- und 50-Jährigen, in deren Jugend weniger Wert auf Vorsorge gelegt wurde. Durchschnittlich zwölf Füllungen und

Kronen trägt jeder Erwachsene spazieren. Und da, wo gebohrt, gefeilt und gefüllt wurde, bilden sich bevorzugt neue Defekte – die sogenannte Sekundärkaries. Weil jedes weitere Ausbohren den Zahn zusätzlich schwächt, achten Dentisten vermehrt darauf, Karies möglichst früh zu diagnostizieren und den Drillbohrer so dezent wie möglich einzusetzen. „Dank Lupenbrillen und digitaler Röntgentechnik decken wir Läsionen auf, die das bloße Auge gar nicht erkennt“, erklärt Dr. Silke Reime aus dem oberbayerischen Freising. „Die jeweiligen Problemstellen markiere ich dann mit Kariesdetektor. So trage ich mit Schallinstrumenten und Mini-Bohrern tatsächlich nur die Karies ab und nicht etwa die Zahnschmelz.“

Wer will, dass die neue Füllung oder das Inlay den gesunden Zähnen gleicht, hat die Wahl zwischen Keramik und Kunststoff. Als derzeit eleganteste Füllungstherapie gelten geklebte Composite. Dahinter verbirgt sich ein Hightech-Mix aus Kunststoff und fein gemahlener Glaskeramik (umgangssprachlich ebenfalls als Kunststofffüllung bezeichnet). Die zahnfarbenen Composite eignen sich am besten für Frontzähne und kleine oder mittelgroße Löcher im Backenbereich. Sie sind gut verträglich, mittlerweile ähnlich haltbar wie Amalgam und werden vom Arzt eingeklebt, ohne dass er zusätzlich Zahnschubmittel wegschleifen muss. Einziger Haken: „Komposit hält nur dann lange, wenn er perfekt verarbeitet ist“, sagt Silke Reime. Und das kann schon mal eine Stunde oder länger dauern! Ähnlich wie bei einer Torte müssen verschiedene Schichten einzeln aufgebaut werden. Die Mehrkosten (ca. 60 bis 150 Euro je nach Größe) stellt der Zahnarzt den Patienten privat in Rechnung.



Braun Oral-B „White Pro 7000“ (275 Euro)

ZAHNBÜRSTE MIT GRIPS & GEFÜHL

Unsere Kollegin Kathi Gedding testete die neue Wunderbürste



Wow! Elektrische Zahnbürsten benutze ich seit Jahren, doch was die Braun Oral-B „White Pro 7000“ beim Auspacken offenbart, lässt mich staunen. Vor mir liegen: ein Handstück, diverse Aufsteckbürsten (z. B. für Tiefenreinigung, sensible Zähne), ein Ladeteil, ein

drahtloser Timer („Smart Guide“), ein Reise-Etui aus Aluminium. Sechs Reinigungsmodi bietet das Gerät an, ich nutze den Standardmodus. Der Bürstenkopf rotiert leise über meine Zahnreihen, kommt gut in die Zwischenräume, massiert das Zahnfleisch angenehm. Alle 30 Sekunden vibriert das Handstück und leuchtet grün – das Signal, den Kieferabschnitt zu wechseln. Drücke ich die Bürste versehentlich zu fest gegen die Zähne, leuchtet sie in Rot auf. Das Hightech-Helferlein kann aber noch mehr. Per Bluetooth verbindet es sich mit dem Handy auf der Bad-Ablage, das den Fortschritt kontrolliert: Nach zwei bzw. drei Minuten Mundpflege leuchtet ein Belohnungs-Smiley auf. Außerdem führt die App, die es beim Kauf dazugibt, Statistik über meine Putzdisziplin – eine Spielerei, zugegeben. Wichtiger für mich: Die Bürste arbeitet supergründlich, selbst nach Stunden fühlen sich die Zähne noch frisch geputzt an.

PARODONTITIS Festes Zahnfleisch dank Laserlicht

Ab 40 etwa haben viele Menschen den Eindruck, als ob ihre Zähne länger würden. Eine optische Täuschung – denn in Wirklichkeit befindet sich das Zahnfleisch auf dem Rückzug. Das sieht nicht nur wenig ästhetisch aus, es ist ein Warnsignal. Silke Reime: „Dahinter kann Parodontitis stecken. Dabei greifen Bakterien aus dem

Zahnbelag auf das Zahnfleisch über. So entsteht im Lauf der Zeit eine Lücke zwischen Zahn und Zahnfleisch, in der sich die Bakterien ungestört vermehren und nun auch das Zahnbett angreifen.“ Ungenügendes Putzen ist eine Hauptursache für das Leiden, Rauchen und Diabetes erhöhen das Risiko zusätzlich. Unbehandelt besteht Wackelalarm: Nach dem 35. Lebensjahr gehen mehr Zähne durch Parodontitis

verloren als durch Karies. Wird die Entzündung dagegen früh erkannt, bringen eine gründliche professionelle Zahnreinigung (ab 60 Euro; Kasse zahlt nicht) und penible Mundhygiene die Zähne wieder in Form, das Zahnfleisch behält sein gesundes Bild. Ansonsten muss der Zahnarzt den Zahnstein von der Wurzeloberfläche in den Zahnfleischtaschen mit einer feinen Kurette reinigen; das passiert unter lokaler Betäubung.

Sind die Zahnfleischtaschen tiefer als sechs Millimeter oder kehrt die Entzündung zurück, kann auch ein kleiner chirurgischer Eingriff nötig werden („offene Kürettage“), eventuell unterstützt von Antibiotikagaben. Als moderne Alternative gilt eine Lasertherapie (ab 200 Euro; Kasse zahlt nicht). Sie kommt ohne Skalpell aus. Die Laserstrahlen eliminieren 90 Prozent der aggressiven Bakterien, ohne das Gewebe zu verletzen. „Bleibenden Erfolg hat eine Zahnfleischbehandlung aber nur, wenn die Patienten anschließend regelmäßig zur Nachsorge kommen“, ergänzt der Münchner Zahnarzt Dr. Jan Hajt6. Bei den Recalls rücken Ärzte den neu auftretenden Parodontitis-Keimen per Mini-Hochdruckreiniger auf den Pelz. „Die Geräte sind mit winzigsten Glycin-Partikelchen befüllt, die die Bakterien in den Zahnfleischtaschen schmerzfrei und schonend entfernen.“

SCHIEFE ZÄHNE Von unsichtbarer Hand begradigt

Mit 50 noch Zahnspange tragen? Das gibt es tatsächlich immer 6fter. Bereits jeder dritte Patient, der sich Brackets einsetzen lässt, ist laut dem Berufsverband der Kieferorthopäden im Erwachsenenalter. „Schiefe oder eng stehende Zähne k6nnen im Prinzip lebenslang gerade ger6ckt werden“, bestätigt die Hamburger Kieferorthopädin Dr. Luzie Braun-Durlak. Wer die auffälligen Metallapparaturen scheut, greift zu

nahezu unsichtbaren Modellen. Bei Lingual-Spangen (von lat. lingua, die Zunge) beispielsweise werden die Klammern auf den Innenflächen der Zähne verklebt und verdrahtet. Nachteil: „In den ersten Wochen st6st die Zunge an den Fremdk6rper, manche Träger lispeln anfangs beim Sprechen“, so Luzie Braun-Durlak. Komfortabler sind die durchsichtigen Aligner-Schienen. F6r diese Spangenzl6sung nimmt der Zahnarzt einen digitalen Gebissabdruck, anschließend formt ein Speziallabor per 3-D-Computer ein ganzes Set von Schienen. Die d6nnen Kunststoffmodelle setzt man sich lose auf die Zähne. Alle 14 Tage wechselt man zur nächsten vorgesehenen Schiene – so r6cken die Zähne allmählich zur6ck ins Glied. Beim Essen oder Zähneputzen nimmt man sie heraus. Etwas Geduld und Geld m6ssen Patienten allerdings mitbringen. Je nach Fehlstellung dauert die Begradigung zwischen drei Monaten und drei Jahren, die Behandlungen m6ssen aus eigener Tasche bezahlt werden (Aligner kosten bis zu 8000 Euro, Lingual-Spangen 5000 Euro je Kiefer).

VERFÄRBUNGEN Helle Zukunft f6r dunkle Zähne

Weg mit dem Gilb! Wer den Grauschleier auf seinen Zähnen liften m6chte, hat verschiedene M6glichkeiten. Hier die gängigsten Aufhellungsverfahren:

- Weimacher-Zahnpasten (ab 2 Euro) entfernen Verfärbungen

und frischen die urspr6ngliche Zahnfarbe etwas auf. Gesundem Zahnschmelz k6nnen die in den Pasten eingesetzten Putzk6rper nichts anhaben.

- Eine professionelle Zahnreinigung (70 bis 150 Euro, je nach Aufwand; Kasse zahlt nicht) dient nicht nur der Gesundheit. Sie poliert die Zähne 6berdies auf Hochglanz. Auch vor dem Bleaching ist die Prophylaxe n6tig.

- Beim „Home-Bleaching“ (ab 250 Euro; Kasse zahlt nicht) erhält man vom Zahnarzt ein niedrig dosiertes Bleichmittel, meist Wasserstoffperoxid. Den Wirkstoff f6llt man in weiche Kunststoffschienen und trägt diese 10 bis 14 Tage lang jeweils einige Stunden täglich.

„Das Mittel setzt im Zahn einen Oxidationsprozess in Gang, der die eingelagerten Verfärbungen durch Kaffee, Rotwein oder Tabak dauerhaft zerst6rt“, erklärt der Zahnarzt Milan Michalides aus Stuhl bei Bremen.

- Das „Office-Bleaching“ findet in der Zahnarztpraxis statt, deshalb kommt eine h6here Konzentration an Bleichmittel zum Einsatz. Beim „Power-Bleaching“ wird der Bleichvorgang zusätzlich mit energiereichem Laser- oder UV-Licht angekurbelt. Die Behandlung wird ebenfalls nicht von der Kasse 6bernommen und kostet ab 350 Euro. „Das Ergebnis hält allerdings bis zu zwei Jahre“, verspricht Michalides.

Wichtig: Gebleicht werden sollte nur, wenn Zähne und Zahnfleisch gesund sind. Bei Karies, Rissen im Schmelz oder defekten F6llungsrndern k6nnen die Wirkstoffe das Zahninnere schädigen. F6llungen,

Kronen und Brücken lassen sich durch das Bleichmittel nicht aufhellen. Bei allen Bleaching-Methoden reagiert der Zahnschmelz bis zu 48 Stunden lang empfindlich auf färbende Getränke oder Nahrungsmittel. Danach ist alles wieder in Ordnung.

VENEERS Blendwerk aus zarter Keramik

Sind Zähne zu kurz oder zu klein geraten, fehlt gar ein Eckchen oder widersetzt sich eine Verfärbung dem Bleichen, kann das ganze Gebiss ungepflegt wirken.

In solchen Fällen helfen sogenannte Veneers (englisch für Furnier). Dabei handelt es sich um hauchdünne Schalen aus Spezialkeramik, die der Dentist auf die fehlerhaften Schneidezähne klebt. Von einem echten Zahn sind die filigranen Blender nicht zu unterscheiden. Ursprünglich als unsichtbare Kauleisten-Korrektur für Hollywood-Stars entwickelt, bietet heute jede bessere Zahnarztpraxis das Strahlglücken an. „Anders als bei Kronen müssen die Zähne für Veneers kaum beschliffen werden“, erläutert Zahnarzt Jan Hajtó einen Vorteil des Verfahrens. Bei den sogenannten Non-Prep-Veneers

(ca. 750 Euro pro Stück; Kasse zahlt nicht) bleibt der Zahn unter der Keramikfassade sogar komplett erhalten. „Sind Frontzähne von Karies befallen, bieten Veneers vielfach die bessere Alternative zu Kronen.“ Selbst auf Brücken oder ältere Keramikronen lassen sich die Verblendschalen setzen. Die Haltbarkeit der kleinen Aufsatzkuppen, die für jeden Zahn individuell im Labor angefertigt werden, liegt bei durchschnittlich zehn bis fünfzehn Jahren. Ein weiterer Benefit dieser Zahnästhetik-Wunder: Eine dünne Oberlippe erscheint nach der Behandlung voller, weil die Zähne mehr Fülle haben.

DIE GROSSE PUTZKOLONNE

Neun clevere Produkte für ein strahlendes Lächeln



1 Zahnseide-Sticks für sensible Zähne: „Sensitive Clean“ von DenTek, 1,95 Euro. **2** Reinigt Zwischenräume: „Philips Sonicare Airfloss“, 110 Euro. **3** „Desensin repair“, Mundspülung für schmerzempfindliche Zähne, 10 Euro. **4** „White Booster“, Mundspülung mit Aufhelleffekt von Theramed, 3,50 Euro. **5** Natürlicher Schutz: „Pflanzen-Zahngel“ von Weleda, 3,90 Euro. **6** Zungenreiniger mit Minzgeschmack von DenTek, 4 Euro. **7** „Pro-Expert Premium“ Zahnseide, sehr leichtgängige Faser, von Oral-B, 3,80 Euro. **8** Spezielle Zahncreme für Implantat-träger: „Cervitec Gel“, 13 Euro. **9** „Philips Sonicare Diamond Clean“-Schallzahnbürste, 140 Euro