10 Zahnarzt-Tipps für Ihr perfektes Lächeln

Schöne Zähne

Ein Ratgeber für alle, die mit dem Aussehen ihrer Zähne unzufrieden sind

Was ein Gesicht jung und anziehend macht

Das Zahn-Geheimnis vieler Stars & Promis

Wie Bleaching wirklich funktioniert

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

Hand aufs Herz: Gefallen Ihnen Ihre Zähne? Oder hätten Sie gerne ein schöneres Lächeln? Sie wissen ja: Die meisten Menschen schauen bei anderen zuerst auf die Zähne. Und da fängt oft das Problem an:

Viele schämen sich wegen ihrer Zähne. Sei es, weil sie zu dunkel sind. Oder weil sie Lücken haben und schief stehen. Manche leiden auch an ihrem Zahnersatz. Man sieht schon von Weitem, dass es künstliche Zähne sind. Oder sie haben alte Füllungen in ihren Schneidezähnen, die im Laufe der Jahre dunkel geworden sind. Was ist die Folge?

Viele Menschen trauen sich nicht mehr, ihre Zähne unbefangen zu zeigen. Wenn sie reden oder lachen, kneifen sie die Lippen zu oder halten sich die Hand vor den Mund. Und wenn sie fotografiert werden, lassen sie ihn lieber gleich ganz zu.

Eigentlich schade. Denn wer offen und frei lachen kann, wirkt auf Andere viel sympathischer. Wer ein gewinnendes Lächeln hat, ist meistens erfolgreicher: Privat und im Beruf.

Ein strahlendes Lächeln macht nicht nur sympathisch. Makellose und helle Zähne vermitteln auch den Eindruck von Vitalität und Gesundheit. Wie Sie zu schönen Zähnen kommen, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Herzlichst, Ihr Dr. Johann Rauch

Wer unzufrieden mit dem Aussehen seiner Zähne ist, traut sich oft nicht, sie zu zeigen. Wie können Zähne schöner gemacht werden? Wie funktioniert Bleaching? Was sind Veneers? Hier bekommen Sie die Antworten.

Die wichtigsten Tipps

Professionelle Zahnreinigung: Zahnbelag verursacht dunkle Flecken und lässt die Zähne ungepflegt und matt wirken. Nach einer Professionellen Zahnreinigung glänzen Ihre Zähne wieder; die Oberfläche fühlt sich glatt an und Ihr Atem ist wieder frisch. 3

Bleaching (Zahnaufhellung): Hilft gegen dunkle und gelbe Zähne. Bleaching beim Zahnarzt funktioniert zuverlässig und stärkt sogar die Zahnsubstanz. Schon nach wenigen Tagen sind Ihre Zähne sichtbar heller. Und es ist günstiger als man glaubt. 4

Stabile und „unsichtbare" Füllungen: Amalgam und Gold fallen wegen ihrer Farbe auf. Einfache Kunststoffe werden im Laufe der Zeit dunkel. Wenn Sie dauerhafte und schöne Füllungen für Ihre Zähne wollen, lesen Sie hier mehr über Keramik und Komposits. 7

Veneers: Nicht umsonst entscheiden sich viele Stars und Prominente für diese Art der Zahn-Verschönerung. Wenn Zähne dunkel, krumm, zu kurz oder abgenutzt sind oder wenn sie Lücken haben: Mit Veneers bekommen Sie natürlich schöne Zähne zurück! 11

Zahnersatz aus reiner Keramik: Kaum jemand möchte heute noch sichtbares Metall im Mund. Mit Keramik lassen sich Zähne ästhetisch perfekt gestalten. Dazu kommt: Keramik verfärbt sich nicht und wird vom Körper gut vertragen. 12

Gesundes Zahnfleisch: Entzündetes Zahnfleisch ist dunkelrot, geschwollen und blutet oft. Kein schöner Anblick! Mit der richtigen Behandlung beim Zahnarzt kann Ihr Zahnfleisch wieder gesund und kräftig werden. Und besser aussehen! 14

Zahnsteinchen als Zahnschmuck: Immer mehr Menschen möchten ihren Zähnen einen besonderen Look geben und lassen sich Zahnschmuck anbringen. Wie das geht und welche Möglichkeiten es gibt, erfahren Sie hier. 15

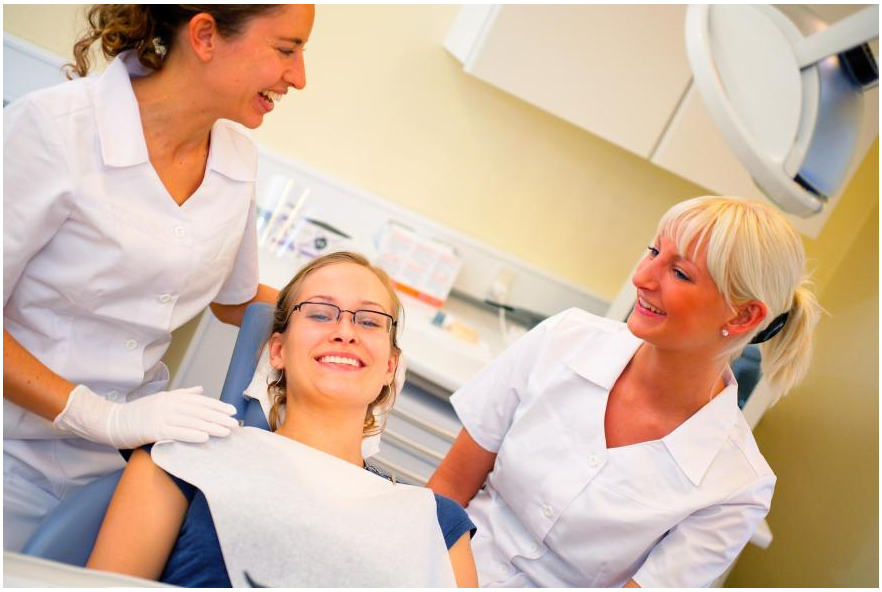
Wie Sie mit Professioneller Zahnreinigung das Aussehen Ihrer Zähne verbessern und Ihre Gesundheit schützen

Gepflegte Zähne und frischer Atem

Wirksamer Schutz vor Karies, Parodontose und Mundgeruch

Immer mehr Menschen lassen ihre Zähne regelmäßig professionell reinigen. Warum? Sie haben erkannt, dass sie damit ihre Zähne schützen und ihr Zahnfleisch gesund erhalten. Es gibt aber noch mehr Vorteile:

Nach einer Professionellen Zahnreinigung (PZR) sind Ihre Zähne wieder frei von Belägen. Sie sehen die glatte Oberfläche im Spiegel und Sie fühlen die Frische im Mund. Nicht zuletzt können Sie sich mit regelmäßiger Prophylaxe auch spätere Zahnersatzkosten ersparen.



Regelmäßige Professionelle Zahnreinigungen in der Praxis haben viele Vorteile: Ihre Zähne sehen danach besser aus. Sie schützen sich vor Karies, Parodontose und Mundgeruch. Und Sie haben wieder einen frischen Atem.

Warum die Professionelle Zahnreinigung wichtig ist

Manchmal ist es schon ärgerlich: Da putzt man seine Zähne mehrmals täglich, gibt sich alle Mühe und trotzdem: Es bildet sich immer wieder Zahnstein. Und manche Beläge lassen sich einfach nicht entfernen. Da kann man putzen, so viel man möchte. Manche Stellen bleiben einfach dunkel.

Woher kommen Zahnstein und Beläge? Und was kann man dagegen tun? Zuerst die schlechte Nachricht: Sie können Ihre Zähne putzen so gut Sie wollen. Etwa 30 % aller Stellen erreichen Sie nie. Das sind Bereiche zwischen den Zähnen, unter dem Zahnfleisch und an Kronen- und Füllungsrändern. Dort bilden sich im Laufe der Zeit Beläge (in der Fachsprache *Plaque* oder *Biofilm* genannt).

Auch der Zahnstein lässt sich bei den meisten Menschen nicht vollständig vermeiden und durch Putzen entfernen: Er bildet sich aus dem Kalk, der im Speichel enthalten ist, und setzt sich vorwiegend an den unteren Schneidezähnen fest.

Beläge sind nicht nur ein kosmetisches Problem: Sie können auch Karies (Löcher in den Zähnen) und Parodontose (Zahnlockerung) verursachen. Außerdem führen Zahnstein und Beläge oft zu Mundgeruch.

Jetzt kommt die gute Nachricht: Mit regelmäßiger Professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis (kurz PZR genannt) werden Beläge und Zahnstein auch an den Stellen entfernt, die Sie mit Ihrer Zahnbürste nicht erreichen. Damit schützen Sie sich wirksam vor Karies, Parodontose und Mundgeruch.

Entfernung des Zahnbelags mit speziellen Bürsten und Polierpasten

Wer macht die PZR?

Die Professionelle Zahnreinigung wird von speziell ausgebildeten Prophylaxe-Mitarbeitern durchgeführt. Diese entfernen die störenden Beläge mit speziellen Reinigungsinstrumenten.

Sie polieren die Zähne, damit sich nicht so schnell wieder neue Beläge festsetzen.

Und sie überziehen sie mit einem Schutzlack, der Ihre Zähne wochenlang vor Karies schützt. Außerdem zeigen sie Ihnen wie und mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihre Zähne am wirkungsvollsten reinigen können.

Der beste Weg zu schöneren und gesunden Zähnen ist also immer deren sorgfältige Pflege zu Hause *und* die regelmäßige Professionelle Zahnreinigung in der Praxis.

Die Vorteile regelmäßiger Zahnreinigungen

Nach einer Professionellen Zahnreinigung spüren Sie mit der Zunge, wie glatt sich Ihre Zähne wieder anfühlen. Sie haben ein gutes Gefühl der Frische im Mund. Und beim Blick in den Spiegel freuen Sie sich über das schöne Aussehen Ihrer Zähne.

Sie tun aber auch etwas für Ihre Gesundheit: Bakterien in den Zahnbelägen können Krankheiten verursachen. Sie werden bei intimen Kontakten auch an Ihren Partner weitergegeben.

Bei der PZR werden diese Beläge entfernt. Mehr zum Thema „Beläge & Bakterien“ erfahren Sie, wenn es etwas später um Ihr Zahnfleisch geht. Lesen Sie also unbedingt weiter!

Wenn Sie Ihre Zähne regelmäßig professionell reinigen lassen, beugen Sie möglichem Zahnverlust vor. Sie können damit also auch späteren Zahnersatz-Kosten vorbeugen.

Sie sehen: Mit der regelmäßigen Professionellen Zahnreinigung fördern Sie nicht nur Ihr gutes Aussehen. Sie tun auch etwas Gutes für Ihre Gesundheit und Sie können langfristig Geld damit sparen.

Machen Sie es wie viele andere: Schützen Sie Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch mit regelmäßiger Professioneller Zahnreinigung!

Genießen Sie die ruhige und entspannte Atmosphäre, in der es nur um Sie und Ihre Zähne geht.

IHRE VORTEILE

- ☑ **Glänzend reine Zähne**
- ☑ **Schutz vor Karies, Parodontose und Mundgeruch**
- ☑ **Gutes Gefühl der Frische im Mund**
- ☑ **Sie können Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch länger gesund erhalten**

Wer seine Zähne aufhellen lassen will, steht vor der Wahl: Selber machen mit Mitteln aus dem Internet oder aus dem Drogeriemarkt? Oder doch lieber vom Zahnarzt, weil man sich da besser aufgehoben fühlt?

Professionelles Bleaching beim Zahnarzt

Schöne weiße Zähne

Wie Zahnaufhellung wirklich funktioniert

Wer schöne weiße Zähne hat, kann souverän und gewinnend lächeln. Es macht Spaß, solche Zähne zu zeigen! Immer mehr Menschen wollen deshalb ihre Zähne aufhellen lassen. Aber sie haben auch einige Fragen dazu:

Wie viel heller werden die Zähne? Wie lange bleiben sie weiß? Wie sicher ist Bleaching beim Zahnarzt? Was kostet es? Funktioniert die Zahnaufhellung auch mit Mitteln aus dem Internet und Drogeriemarkt oder ist das eher unsicher? Hier finden Sie die Antworten:

Schöne weiße Zähne lassen einen Menschen vital, jugendlich und attraktiv wirken. Sie können ein echter Blickfang sein und wer sie hat, wird öfter auf seine schönen Zähne angesprochen.

Kein Wunder, dass immer mehr Menschen ihre Zähne aufhellen lassen wollen. Aber wie und womit? Geht es mit Aufhellungsmitteln aus dem Internet und dem Drogeriemarkt? Nur mit Einschränkung: Die Aufhellung ist teilweise nicht so deutlich und hält nicht so lange an. Manchmal ist die Zusammensetzung der Präparate nicht angegeben, so dass man nicht weiß, was man da auf seine Zähne macht.

In einzelnen Fällen kann die unsachgemäße Anwendung sogar zu Zahnschäden führen.

Kann man Zähne in jedem Fall wieder aufhellen?

Fast alle! Allerdings gibt es Unterschiede darin, wie hell sie wieder werden. Verfärbungen durch Alter oder Genussmittel lassen sich in der Regel leicht korrigieren.

Übrigens ...

Im Englischen wird die Zahnaufhellung als *Bleaching* (Bleichen) bezeichnet. Dieser Begriff wird auch hierzulande zunehmend verwendet.

Angeboren dunkle Zähne und solche, die durch Medikamente oder Metalle verfärbt wurden, sind schwieriger aufzuhellen.

Was muss vor dem Bleaching beachtet werden?

Um Risiken auszuschließen, muss der Zahnarzt vorab Zähne und Zahnfleisch untersuchen!

Wenn Zähne Löcher (Karies), Risse, undichte Füllungen oder schadhaften Zahnersatz (Kronen und Brücken) haben, kann das Aufhellungsmittel in den Zahn eindringen und den Zahnnerv schädigen. Solche kritischen Stellen müssen vor einer Zahnaufhellung behandelt werden.

Das gleiche gilt bei entzündetem Zahnfleisch. Es könnte durch das Aufhellungsmittel gereizt werden. Deshalb darf eine Aufhellung nur bei gesundem Zahnfleisch vorgenommen werden.

Außerdem sollten die Zähne vor der Aufhellung professionell gereinigt werden: Wenn noch Beläge auf den Zähnen sind, kann das Aufhellungsmittel nicht richtig wirken. Aus all dem sehen Sie:

Fragen & Antworten

Wie kommt es eigentlich zu dunklen Zähnen?

Im Wesentlichen gibt es sechs Gründe dafür:

- Die Zähne sind von Natur aus dunkel (also „geerbt“).
- Sie werden mit zunehmendem Alter dunkler.
- Genussmittel wie Zigaretten, Kaffee, Tee, Cola oder Rotwein verfärben die Zähne allmählich.
- Bestimmte Medikamente (z.B. das Antibiotikum *Tetracyclin*) können zu Dunkelverfärbungen führen
- Metalle aus Amalgam-Füllungen verfärben den Zahn.
- Bestimmte Blut- und Lebererkrankungen verursachen dunkle Zähne.

Daneben gibt es Fälle, in denen Zähne durch Fluorid-Überdosierungen fleckig werden (die sog. *Fluorose*).

Wenn man schöne weiße Zähne hat, kann man unbefangen reden und lachen. Es macht Spaß, solche Zähne zu zeigen!

Die Aufhellung gehört in die Hände des Zahnarztes und sollte nicht in Eigenregie gemacht werden!

Worauf muss man sonst noch achten?

Vor dem 16. Lebensjahr sollten keine Zahnaufhellungen gemacht werden, da Zahnschmelz und Zahnbein noch nicht vollständig entwickelt sind. Nach oben gibt es keine Altersgrenze!

Bei Schwangeren und während der Stillzeit sollte aus Sicherheitsgründen ebenfalls nicht aufgehellt werden.

Kritisch sind auch empfindliche Zahnhälse: Die Kälteempfindlichkeit der Zähne kann durch Bleaching verstärkt werden, wenn man sie nicht speziell schützt.

Werden Füllungen und Kronen beim Bleaching auch heller?

Leider nicht! Das Bleichen wirkt nur an der natürlichen Zahnsubstanz. Wenn Sie schon Füllungen oder Zahnersatz haben, bleiben diese dunkler und müssen gegebenenfalls später an die hellere Zahnfarbe angepasst werden.

Sonst hätten Sie Zähne unterschiedlicher Helligkeit im Mund. Beachten Sie deshalb unseren Profi-Tipp!

PROFI-TIPP

Wenn bei Ihnen Kronen oder Brücken im sichtbaren Bereich geplant sind, sollten Sie über Folgendes nachdenken:

Damit die neuen Zähne nicht auffallen, müssen sie farblich an Ihre eigenen Zähne angepasst werden.

Wenn Sie Ihre eigenen Zähne vorher aufhellen lassen, können auch die neuen Zähne heller gemacht werden.

Danach haben Sie komplett weiße Zähne, an denen Sie sich lange freuen können.

Wie funktioniert eigentlich die Zahnaufhellung?

Ganz simpel ausgedrückt funktioniert sie so ähnlich wie das Bleichen von Haaren. Dazu werden Sauerstoff abspaltende Präparate (sog. *Peroxide*) in unterschiedlichen Konzentrationen verwendet. Diese neutralisieren die dunkel machenden Farbpigmente im Zahnschmelz.

Bei frei verkäuflichen Aufhellungsmitteln liegt die Peroxid-Konzentration meist bei ca. 10 %. In der Zahnarztpraxis werden spezielle Bleaching-Gele mit höherer Konzentration verwendet. Bleaching beim Zahnarzt geht deshalb meistens schneller. Das Ergebnis ist deutlich besser und die Aufhellung hält länger an.

Um wie viel heller werden die Zähne?

Beim Bleaching in der Zahnarztpraxis werden die Zähne um sieben bis neun Stufen heller! Das lässt sich ganz leicht mit einer sogenannten Farb-Skala messen. Damit wird die Farbe der Zähne vor der Aufhellung und danach bestimmt.

Wie lange bleiben Sie hell?

Nach unserer Erfahrung ungefähr zwischen zwei und fünf Jahre. Ob und wie schnell die Zähne wieder etwas dunkler werden, hängt davon ab, wie Sie sich ernähren und welche Genussmittel Sie zu sich nehmen.

Wenn Sie rauchen, viel Tee, Kaffee, Rotwein oder Cola trinken, hält die Helligkeit nicht so lange an als wenn Sie "abstinent" leben.

Ist das Nachdunkeln ein Problem? Eigentlich nicht! Die Zähne können jederzeit wieder nachgehellt werden. Das geht viel schneller als bei der ersten Aufhellung und ist preisgünstiger.

Zähne können jederzeit einfach und schnell wieder nachgehellt werden.

Fragen & Antworten

Bezahlen die Krankenkassen etwas für das Bleaching?

Natürlich nicht! Bei der Zahnaufhellung handelt es sich um eine kosmetische Maßnahme, die Ihrem besseren Aussehen dient. Dafür bezahlen weder gesetzliche noch private Krankenkassen etwas.

Für wenige Hundert Euro bekommen Sie schöne weiße Zähne und mal ganz ehrlich: Ist es das nicht wert, wenn Sie danach Ihre Zähne wieder stolz und unbefangen zeigen können?

Die verschiedenen Bleaching-Methoden im Überblick:

Home-Bleaching

Beim **Home-Bleaching** hellen Sie Ihre Zähne **zu Hause** auf. Die dafür notwendigen Hilfsmittel erhalten Sie vom Zahnarzt. Er kontrolliert vorab, ob Ihre Zähne für das Bleichen geeignet sind und lässt sie vor dem Bleaching reinigen. Home-Bleaching dauert etwa 2-3 Wochen. Die tägliche Anwendungszeit beträgt je nach Konzentration des Bleich-Gels 30 Minuten bis 6 Stunden pro Tag. Während dieser Zeit sind Sie lediglich etwas beim Sprechen eingeschränkt.

Home-Bleaching-Set: *Bleaching-Gel (links oben) und Trägerfolie (links unten), die mit dem Bleaching-Gel über die Zähne gestülpt wird. Rechts oben das Gipsmodell, auf dem die Trägerfolie hergestellt wurde.*

Ihre Zähne werden durch das Home-Bleaching sichtbar heller und das kann mehrere Jahre lang anhalten. Sie können Ihre Zähne jederzeit wieder nachhellen.

Home-Bleaching ist in hohem Maße sicher, wenn es unter Aufsicht und Kontrolle des Zahnarztes durchgeführt wird.

Power-Bleaching

So bezeichnet man im Englischen das schnelle Aufhellen in der Zahnarztpraxis. Dabei werden die Zähne vorab gereinigt und das Zahnfleisch mit einem speziellen Schutz abgedeckt.

Power-Bleaching in der Zahnarztpraxis: *Nachdem das Zahnfleisch zum Schutz abgedeckt wurde, wird hoch konzentriertes Bleaching-Gel auf die Zähne aufgetragen. Nach ein bis eineinhalb Stunden sind die Zähne deutlich heller. (Foto: Initiative proDente e.V.)*

Danach tragen der Zahnarzt oder eine geschulte Assistenz hoch konzentriertes Bleich-Gel auf die Zähne auf. Man lässt es 10 bis 15 Minuten lang einwirken. Dann wird es gründlich abgespült und eine neue Schicht des Gels aufgetragen.

Dieser Vorgang wird zwei bis vier mal wiederholt, bis das gewünschte Ergebnis erzielt ist. Die Gesamtdauer beträgt ein bis eineinhalb Stunden. Danach sind Ihre Zähne deutlich heller und Sie können mit einem ganz neuen Lebensgefühl die Praxis verlassen.

Power-Bleaching ist ideal, wenn man schnell helle Zähne braucht - zum Beispiel für das Hochzeits-Foto ...

Power-Bleaching mit Lichtaktivierung
(Foto: Initiative proDente e.V.)

Power-Bleaching mit Lichtaktivierung

Hier kommen zusätzlich ein spezielles UV-Licht oder ein Laser zum Einsatz.

Damit wird das Bleaching-Gel aktiviert und erwärmt, was dessen Wirkung verstärkt. Der Aufhellungsvorgang wird dadurch wesentlich beschleunigt.

Schon nach etwa einer Stunde sind Ihre Zähne sehr viel heller und Sie können der Welt wieder Ihr schönstes Lächeln zeigen!

Viele Patienten lassen ihre Zähne alle paar Jahre nachhellen und freuen sich lange an ihren weißen Zähnen.

Eine zusätzliche Maßnahme, die Zähne länger hell zu erhalten, ist die regelmäßige Professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis. Dabei werden nicht nur die störenden Beläge entfernt. Die Zahnoberflächen werden auch poliert. Dadurch können sich weniger Farbstoffe in den Zähnen festsetzen.

Schadet Bleaching den Zähnen nicht?

Wenn es unter Aufsicht und Kontrolle des Zahnarztes durchgeführt wird, ist Bleaching in hohem Maße sicher. Moderne und professionelle Bleaching-Gele sind pH-neutral und sind so zusammengesetzt, dass sie den Zahnschmelz sogar härten.

Als mögliche Nebenwirkungen können die Zähne vorübergehend etwas empfindlich auf Kälte oder Wärme reagieren und das Zahnfleisch kann leicht gereizt werden. Beides klingt in der Regel schnell wieder ab und kann gegebenenfalls durch Salben oder Mundspülungen gelindert werden.

Aufhellung einzelner Zähne

Wenn einzelne Zähne auffällig dunkler sind, liegt es meistens daran, dass der Zahnnerv abgestorben ist.

Der Grund kann eine große Karies oder ein Schlag auf den Zahn gewesen sein. Wenn der Nerv abstirbt, zersetzt es sich. Die Abbauprodukte dringen in den Zahn ein und verfärben ihn dunkel. Wie werden einzelne dunkle Zähne wieder aufgehellt:

Der Zahnarzt öffnet den Zahn von der Innenseite her und füllt das Bleichmittel ein. Die Öffnung ist also von vorne nicht zu sehen. Da dunkle Zähne tot sind, spüren Sie auch nichts davon. Das Bleich-Gel wird mit einem speziellen Licht aktiviert. In vielen Fällen wird der Zahn damit innerhalb weniger Minuten heller.

Manchmal muss die Einlage für einige Tage im Zahn bleiben, bis dieser seine gewünschte Helligkeit erreicht hat. Sie können während der Aufhellungszeit ganz normal essen und reden.

Nachdem die Aufhellung abgeschlossen ist, sieht niemand mehr Ihrem Zahn seine dunkle Vergangenheit an und Sie können wieder unbefangen lächeln.

Was kann man machen, wenn nur ein einzelner Zahn auffällig dunkel ist?

IHRE VORTEILE

- ☑ **Bleaching beim Zahnarzt funktioniert zuverlässig und ist in hohem Maße sicher**
- ☑ **Die Zähne werden deutlich heller und bleiben es lange Zeit**
- ☑ **Sie können unter verschiedenen Bleaching-Methoden wählen.**

Keine Füllung zu sehen dank moderner Komposits (keramikverstärkte Kunststoffe, die sich farblich den Zähnen anpassen). Sie lassen sich so auf Hochglanz polieren, dass sich keine Farbstoffe mehr einlagern. Die Füllungen bleiben lange Zeit schön.

Schöner als Amalgam und Gold. Besser als einfache Kunststoffe.

Zahnfarbene Füllungen

Warum Komposits eine gute Lösung sind

Manchmal bleiben trotz Professioneller Zahnreinigung noch dunkle Flecken oder Ränder auf den Zähnen. Woher kommen diese und was kann man dagegen tun?

Oft sind es alte Kunststoff-Füllungen in den Schneidezähnen, die im Laufe der Jahre dunkel geworden sind.

Der Grund ist: Frühere Kunststoffe ließen sich nicht auf Hochglanz polieren. Dadurch blieb die Oberfläche leicht rau. In dieser Oberfläche setzen sich Farbstoffe aus Nahrungs- und Genussmitteln fest und führen zur dunklen Verfärbung.

Manchmal sind auch Farbstoffe in den Spalt zwischen Füllung und Zahn eingedrungen und die Folge ist ein deutlich sichtbarer, dunkler Rand um die Füllung herum. Und das sieht meistens nicht schön aus! Solche alten Füllungen lassen sich durch moderne Materialien (sog. *Komposite*) ersetzen, die ganz oder nahezu „unsichtbar“ sind.

Allerdings sollten Sie wissen: Wenn man technisch intakte Füllungen nur aus kosmetischen Gründen austauscht, wird das von der Krankenkasse nicht bezahlt!

Diese modernen Füllungsmaterialien sind auch wesentlich aufwendiger und zeitintensiver in der Verarbeitung. Deshalb müssen Sie für die bessere und schönere Versorgung Ihrer Zähne einen eigenen finanziellen Beitrag leisten, der sich aber angesichts des guten Ergebnisses in Grenzen hält.

Fragen & Antworten

Was sind Komposite?

Das sind keramikverstärkte Kunststoffe, die heute vorwiegend für Füllungen in den Schneide- und in den Backenzähnen eingesetzt werden. Ihre großen Vorteile sind:

- Hohe Stabilität und längere Haltbarkeit als einfache Kunststoffe
- Passen sich farblich den Zähnen an und sind nicht zu sehen.
- Verfärben sich nicht mehr wie frühere Kunststoffe

Wie werden Komposit-Füllungen gemacht?

Komposite werden in einem speziellen Verfahren fest mit dem Zahn verbunden, so dass kein Randspalt bleibt, durch den Bakterien eindringen könnten. Sie werden als Paste in das Loch im Zahn eingefüllt und dann mit einem speziellen Licht ausgehärtet.

Danach wird die Oberfläche vom Zahnarzt angepasst und poliert. Durch diese Politur erhalten Komposit-Füllungen eine sehr glatte Oberfläche, in die sich keine Farbstoffe einlagern können. Dadurch bleiben sie lange Zeit schön. Ihre Haltbarkeit kann 8 Jahre und länger sein.

IHRE VORTEILE

- ☑ **Komposite halten etwa doppelt so lange wie einfache Kunststoffe**
- ☑ **Sie passen sich farblich den Zähnen an und sind deshalb nicht zu sehen**
- ☑ **Sie sind eine preisgünstige Alternative zu Keramik**

Die stabilste und schönste Art von Backenzahn-Füllungen

Keramik-Inlays

Körperverträgich. Dauerhaft. Ästhetisch.

Ihre Zähne müssen jeden Tag Schwerstarbeit beim Beißen und Kauen leisten. Dafür müssen eventuelle Füllungen stabil genug sein. Aber nicht nur das: Sie sollten auch gut aussehen. Warum ist Keramik besonders gut geeignet dafür?

Immer mehr Patienten legen heute Wert auf gut körperverträgliche Materialien im Mund. Natürlich sollen Füllungen auch gut aussehen und möglichst lange halten. Keramik erfüllt diese Voraussetzungen in fast idealer Weise! Lesen Sie selbst:

Wenn Sie nicht gerne zum Zahnarzt gehen und lange Zeit Ruhe mit Ihren Zähnen haben wollen, dann sollten Sie sich über die Vorteile von Keramik-Inlays informieren. Solche Einlagefüllungen können 15 und mehr Jahre lang halten.

Das bedeutet für Sie: Wenn Ihre Zähne erst einmal mit Keramik-Inlays gefüllt wurden, haben Sie für lange Zeit Ihre Ruhe damit. Das ist aber nicht der einzige Vorteil:

Keramik ist von allen Materialien, die im Mund eingesetzt werden, das am besten verträgliche. Ein weiterer Vorteil ist, dass Keramik sich sehr gut farblich an Ihre Zähne anpassen lässt. Das heißt: Niemand sieht, dass Sie Füllungen in Ihren Zähnen haben.

Und es kommt noch etwas dazu: Keramik verfärbt sich nicht! Das bedeutet, sie bleibt gleich bleibend schön.

Wann sind Keramik-Inlays empfehlenswert?

Sie eignen sich wegen ihrer Stabilität besonders gut für große Füllungen. Sie sind aber auch für kleinere und mittlere Füllungen sehr gut geeignet, weil sie besonders lange halten.

Durch ihre besonders aufwendige Befestigung in den Zähnen bleibt kein Randspalt, in den Bakterien eindringen könnten. Ihre Haltbarkeit kann 15 Jahre und länger sein.

Fragen & Antworten

Was bedeutet „Inlay“?

Auf deutsch heißt das Einlagefüllung. Sie kann aus Gold oder Keramik bestehen und wird außerhalb des Mundes vom Zahntechniker oder einer Maschine hergestellt.

Danach wird sie in einem Stück in den Zahn eingesetzt. Inlays zeichnen sich durch ihre hohe Stabilität und ihre lange Haltbarkeit aus.

IHRE VORTEILE

- ☑ **Keramik-Inlays halten etwa drei Mal so lange wie einfache Kunststoffe**
- ☑ **Sie sind sehr gut körperverträglich**
- ☑ **Sie passen sich farblich den Zähnen an und werden nicht dunkel**

Wie werden Keramik-Inlays hergestellt?

Zuerst bereitet der Zahnarzt den Zahn für das Inlay vor: Er entfernt die alte Füllung bzw. eine eventuelle Karies („Loch im Zahn“).

Dann gibt er der Höhlung im Zahn eine gleichmäßige Form mit glatten Rändern. Da ein Keramik-Inlay außerhalb des Mundes im zahntechnischen Labor hergestellt wird, muss er für den Zahntechniker eine Abformung machen.

Dafür gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder die klassische Abformung mit einem Silikon oder die moderne Variante: Die optische „Abformung“ mit einer speziellen Kamera. Bis das Inlay fertig ist und in den Zahn eingesetzt werden kann, schützt der Zahnarzt den Zahn mit einem Provisorium aus Kunststoff.

Währenddessen stellt der Zahntechniker das Inlay im Dentallabor her. Auch dafür gibt es heute zwei Möglichkeiten:

Bei der klassischen Variante wird das Inlay auf einem Gipsmodell hergestellt. Bei der modernen Variante wird es mit einer Fräsmaschine aus einem Keramikblock herausgefräst.

Die Befestigung im Zahn

Nach einigen Tagen kann das Inlay eingesetzt werden. Der Zahnarzt entfernt das Provisorium und prüft die Passung des Inlays.

Dann setzt er es mit einer sehr aufwändigen Methode in den Zahn ein. Das Befestigungsmaterial ist ein spezieller Kunststoffzement, der sich sowohl mit dem Zahn als auch mit dem Inlay verbindet. Dadurch wird eine sichere und viele Jahre lang haltbare Verankerung des Inlays im Zahn erreicht.

Der große Vorteil dieser Befestigungsmethode ist, dass kein Randspalt zwischen Inlay und Zahn bleibt, durch den Bakterien eindringen könnten.

Mit Inlays aus gut körperverträglicher und stabiler Keramik haben Sie viele Jahre lang Ruhe mit Ihren Zähnen. Und keiner sieht, dass Sie Füllungen haben.

Wenn Zähne ausgebrochen, ungleich lang oder fleckig sind

„Schönheits-Reparaturen“

Manchmal dauern sie nur wenige Minuten

Nicht nur die Farbe, auch die Form der Zähne ist entscheidend für die ästhetische Wirkung eines Mundes. Was kann man tun, wenn die Ecke eines Zahnes abgebrochen ist? Wie können zu kurze oder zu lange Zähne korrigiert werden? Was kann man gegen Flecken im Zahnschmelz tun? Die Antworten finden Sie hier:

Oft sind es nur kleine Dinge, die das Aussehen der Zähne beeinträchtigen und die beim Blick in den Spiegel unangenehm auffallen. Viele dieser kleinen Schönheitsfehler lassen sich meist schnell und einfach beheben.

Wenn Zähne weiße oder gelbliche Flecken haben

Sie wissen ja bereits, dass braune Flecken meistens von Zahnbelag oder von verfärbten alten Kunststoff-Füllungen hervorgerufen werden. Woher kommen aber weiße oder gelbliche Flecken?

Weiße Flecken sind meistens eine Folge von Fluorid-Überdosierungen in der Kindheit. Früher hat man es oft zu gut gemeint und Kindern täglich Fluorid-Tabletten verabreicht (was heute nicht mehr empfohlen wird!).

Diese Überdosierung kann ein weiß gesprenkeltes Muster der Schmelzoberfläche bewirken, das optisch manchmal sehr nachteilig wirkt und meistens mehrere Zähne betrifft.

Gelbliche Flecken sind meistens eine Folge von Störungen der Schmelzbildung. Sie treten oft nur an einzelnen Zähnen auf. Die Ursache lässt sich in der Regel nicht feststellen.

Wie können diese Flecken beseitigt werden?

Weiße Flecken haben zwar den Nachteil, dass sie oft sehr ausgedehnt sind und mehrere Zähne betreffen. Zum Glück liegen sie aber meistens nur sehr oberflächlich im Schmelz.

Das heißt, der Zahnarzt kann sie durch behutsames Abschleifen und Polieren der Zahnoberfläche (zumindest zum größten Teil) entfernen. Manchmal verschwinden sie im Laufe der Jahre auch von selbst: Durch natürliche Abnutzung und Abrieb beim Zähneputzen wird die äußerste Schmelzschicht allmählich abgetragen - und mit ihr die Flecken.

Wenn die weißen Flecken tiefer in den Schmelz reichen und sehr ausgedehnt sind, helfen oft nur noch Veneers. Mehr darüber in einem späteren Kapitel.

Gelbliche Flecken sind zwar oft nur wenige Quadratmillimeter groß. Dafür reichen sie in der Regel tiefer in den Schmelz hinein.

Sie müssen vom Zahnarzt behutsam weggeschliffen werden, bis keine gelbliche Farbe mehr sichtbar ist. Die entstandene Mulde wird mit einem Komposit gefüllt.

Da Komposits sich farblich sehr gut an den Zahn anpassen und sich auf Hochglanz polieren lassen, sieht man nachher nichts mehr vom ursprünglichen Fleck.

Wenn mehrere Zähne quer verlaufende dunkle Streifen haben

Das sind in der Regel Folgen von Medikamenten-Einnahme in der Kindheit. Am häufigsten traten sie bei der Einnahme des Antibiotikums *Tetracyclin* auf.

Solche Zähne haben oft ein farblich sehr unterschiedliches Muster (breite dunkle Streifen), das tief in den Zahn hinein reicht. Und sie fallen sehr unangenehm auf.

Leider lassen sich solche Verfärbungen nur sehr schwer (manchmal auch gar nicht) mit Bleaching aufhellen. Wer davon betroffen ist und endlich schöne helle Zähne haben möchte, sollte sich für Veneers entscheiden (s.u.).

Wenn eine Ecke vom Zahn weggebrochen ist

Das kann passieren, wenn man gegen einen Schneidezahn stößt, und das kommt leider häufig vor. Für den Zahnarzt ist das kein Problem. Der Zahn wird innerhalb von 15 bis 30 Minuten mit einem Komposit wiederhergestellt.

Meistens ist das schmerzfrei und danach sieht niemand mehr etwas von der „Reparatur“.

Aber: Als Spätfolge eines solchen Unfalls können Zähne absterben, dunkel werden und manchmal gesundheitliche Probleme verursachen. Deshalb müssen Sie regelmäßig vom Zahnarzt kontrolliert und gegebenenfalls behandelt werden.

Wenn die Schneidekanten der Frontzähne ausgebrochen und rau sind

Das kann durch Stöße gegen die Zähne kommen oder wenn man versehentlich auf etwas Hartes gebissen hat. Oft ist es aber auch die Folge nächtlichen Knirschens. Dabei werden die Zähne extrem stark belastet und können ausbrechen.

Gerade beim Sport kommt es oft vor, dass Zähne durch Stöße abbrechen. Wie können solche abgebrochenen Zähne wieder repariert werden? Welche Folgeschäden können auftreten?

Bevor der Zahnarzt solche Stellen repariert, wird er also schauen, ob der Patient möglicherweise ein „Knirscher“ ist. Sollte das der Fall sein, wird er ihm empfehlen, nachts eine sog. „Knirscherschiene“ zu tragen. Sie schützt nicht nur die Zähne, sondern auch die Kiefergelenke.

Wenn nur kleine Stücke ausgebrochen sind, reicht es oft, die Schneidekanten zu begradigen und zu polieren, damit sie wieder einen geraden Verlauf haben.

Wenn größere Teile weggebrochen sind, werden sie mit Komposit repariert.

Wenn einzelne Zähne zu lang oder zu kurz sind

Durch Engstände (wenn die Zähne etwas übereinander geschoben stehen) und durch Zahnwanderungen kann es vorkommen, dass einzelne Zähne auffällig länger wirken als ihre Nachbarn.

Meistens kann man sie durch behutsames Kürzen und Polieren an die übrigen Zähne anpassen. Das geht bis zu etwa einem Millimeter, ohne dass es den Zähnen schadet.

Wenn Zähne zu kurz sind, ist es oft am besten, sie mit Veneers dauerhaft zu verlängern.

Wenn Zähne von Natur aus keine schöne Form haben

Vor allem bei den kleinen oberen seitlichen Schneidezähnen kommt es manchmal vor, dass sie keine natürliche „Schaufelform“ haben. Sie laufen nach oben spitz zu und wir Zahnärzte nennen sie *Zapfenzähne*.

Wer solche auffälligen Zähne hat, leidet manchmal sehr darunter. Dabei lässt sich dieses Problem gut lösen.

Am einfachsten geht das wieder mit Komposits. Innerhalb etwa einer halben Stunde wird der Zahn damit „normal“ und schön gestaltet.

Dabei muss nichts vom Zahn abgeschliffen werden. Das Komposit wird mittels einer speziellen Technik fest mit dem Zahn verbunden und hält mehrere Jahre lang.

Wenn Sie es stabiler und noch länger haltbar haben wollen, sollten Sie sich für eine Keramik-Krone entscheiden.

Wenn Zähne Lücken haben

Manchmal haben Schneidezähne von Natur aus Lücken - vor allem oben in der Mitte. Man nennt so etwas ein *Diastema*. Ein solches lässt sich leicht, schnell und schön mit Komposit schließen. Oder dauerhafter mit Veneers. Lesen Sie dazu mehr auf der nächsten Seite!

Veneers (Verblendschalen aus Keramik) sind die schönste, dauerhafteste und schonendste Art, Ihren Zähnen ein natürliches und attraktives Aussehen zu schenken. Deshalb entscheiden sich viele Stars und Prominente dafür - aber auch immer mehr „normale" Menschen, die Wert auf ein natürlich schönes Aussehen ihrer Zähne legen.

Für fast jedes ästhetische Zahnproblem die beste Lösung:

Schöne Zähne mit Veneers aus reiner Keramik

Wenn niemand sehen soll, dass es künstliche Zähne sind.

Die meisten Menschen wollen, dass niemand sieht, dass sie künstliche Zähne haben. Sie wollen aber auch, dass Zahnersatz ihre Zähne schont, lange hält, sich nicht verfärbt und gut körperverträglich ist. Alle diese Eigenschaften besitzen Keramik-Veneers.

Was sind Veneers?

Das sind hauchdünne Schalen aus reiner Keramik, die fest mit der Zahnoberfläche verbunden werden. Sie haben eine glatte und polierte Oberfläche, die sich nicht verfärbt.

Veneers können in Farbe und Helligkeit so gestaltet werden, wie Sie es sich wünschen. Sie reizen das Zahnfleisch nicht und bekommen keine dunklen Ränder.

Erfunden hat sie um 1937 der amerikanische Zahnarzt *Charles Pincus*, der sie damals Hollywood-Stars (unter anderem *Marilyn Monroe*) einsetzte. Aber auch heute lassen sich viele Stars ihre Zähne mit Veneers verschönern.

Wann sind Veneers die beste Lösung?

- Wenn Zähne unregelmäßig stehen
- Bei Zahnlücken
- Bei stark fleckigen Zähnen
- Bei ungleich langen Zähnen
- Bei missgebildeten Zähnen
- Bei stark abgenutzten oder abgebrochenen Zähnen
- Wenn Zähne so stark gefüllt sind, dass sie mit Komposits nicht mehr stabil aufgebaut werden können.

In allen diesen Fällen können mit Veneers ästhetische und ansprechende neue Zähne gestaltet werden. Wenn Sie Wert auf natürlich schön aussehende Zähne legen, die lange halten, sich nicht verfärben und die Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch schonen, sind Veneers die richtige Lösung für Sie!

Veneer: Hauchdünne Schale aus Keramik

Veneers sind zahnschonend

Da sie hauchdünn sind, muss für Veneers nur sehr wenig von der Zahnoberfläche abgeschliffen werden. Manchmal sogar gar nichts! Die Behandlung ist deshalb sehr schonend und weitgehend schmerzfrei.

Obwohl Veneers so grazil sind, halten sie sehr lange: Nach unserer Erfahrung 15 Jahre und länger! Veneers sind nicht nur für die Zähne schonend, sondern auch für das Zahnfleisch: Sie laufen zum Zahnfleischrand hin ganz dünn aus und reizen es daher nicht. Man sieht auch keinen Übergang vom Veneer zum Zahn.

Veneers der unteren vier Schneidezähne (vor 4 Jahren eingesetzt): Das Zahnfleisch ist hell rosa und absolut gesund. Keine Verfärbung der Veneers.

Wie werden Veneers gemacht?

Nach der Vorbereitung der Zähne werden die Kiefer abgeformt. Außerdem wird gemeinsam mit Ihnen die Farbe bestimmt, die Ihre neuen Zähne bekommen sollen.

Der Zahntechniker stellt die Keramikschalen her, was eine bis zwei Wochen dauert. Da für Veneers wenig oder nichts von den Zähnen abgeschliffen werden muss, ist oft kein Provisorium erforderlich.

Wenn die Veneers fertig sind, werden sie in einem zweiten Termin mit einer sehr aufwändigen Technik fest mit der Zahnoberfläche verbunden.

Danach können Sie Ihr neues Aussehen im Spiegel genießen und bald die ersten Komplimente entgegennehmen.

Bezahlt das die Krankenkasse?

Da Veneers vor allem dem besseren Aussehen dienen, werden sie von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt.

Private Krankenkassen leisten oft einen Zuschuss. Sie erhalten vor Beginn der Behandlung einen sog. Heil- und Kostenplan von uns, den Sie Ihrer Privaten Krankenkasse einreichen. Danach wissen Sie, ob und wie viel Sie bekommen.

Unabhängig davon: Wer jahrelang unter seinen unvorteilhaften Zähnen leidet, hat oft weniger Lebensqualität. Mit natürlich schönen Zähnen kann man sich diese Lebensqualität wieder zurückholen. Die Frage ist, was Ihnen das wert ist. Wir beraten Sie gerne dazu und nennen Ihnen konkrete Preise.

IHRE VORTEILE

- ☑ **Veneers schonen die Zähne, weil wenig oder nichts abgeschliffen werden muss**
- ☑ **Sie haben ein absolut natürliches Aussehen und halten sehr lange**
- ☑ **Sie verfärben sich nicht und bekommen keine dunklen Ränder**
- ☑ **Veneers schonen das Zahnfleisch**

Mehr Spaß und Lebensqualität mit Zahnersatz aus reiner Keramik: Keine sichtbaren Metallteile. Kein Metallgeschmack im Mund. Gleichbleibend schöne Farben. Natürliches Aussehen.

Die körperverträgliche Art von Zahnersatz

Kronen und Brücken aus reiner Keramik

Warum sich immer mehr Patienten für metallfreien Zahnersatz entscheiden

Wenn Zähne sehr stark geschädigt sind, kann man sie oft nur noch mit Kronen wiederherstellen. Wenn Zähne fehlen, können die Lücken mit Implantaten oder Brücken geschlossen werden. Klassische Kronen und Brücken haben einen Kern aus Metall, der mit Keramik überzogen ist. Und das hat einige Nachteile:

Wegen den durchscheinenden Metallkerns wirkt die Keramik oft nicht natürlich. Die Kronen haben einen etwas dunkleren Rand: Wenn sich das Zahnfleisch zurückzieht (was bei Metallkeramik im Laufe der Jahre fast immer geschieht), ist dieser Rand deutlich zu sehen.

Wir empfehlen Ihnen deshalb für Ihre Scheidezähne aus ästhetischen Gründen prinzipiell Kronen aus reiner Keramik.

Wenn Sie noch andere Metalle im Mund haben (z.B. Amalgam, herausnehmbaren Zahnersatz oder andere Kronen und Brücken aus Metall), kann es zu Wechselwirkungen zwischen den Metallen kommen: Aus dem Amalgam löst sich mehr Quecksilber und es kann sein, dass Sie manchmal einen metallischen Geschmack im Mund haben.

Ästhetische Kronen aus reiner Keramik

Moderne Keramiken für Kronen und Brücken sind heute so stabil, dass sie bedenkenlos für festsitzenden Zahnersatz verwendet werden können. Dazu kommt, dass sie wesentlich besser verträglich sind als Metalle. Mit anderen Worten: Keramik ist die bessere Alternative!

Neben Farbe und Form ist die harmonische Stellung der Zähne wichtig für das gute Aussehen. Bei Kindern sind Zahn-Regulierungen heute selbstverständlich. Aber wie ist es, wenn man als Erwachsener schief stehende Zähne hat? Bis zu welchem Alter kann man die Zähne regulieren?

Wenn Zähne sehr schief stehen oder wenn der ganze Biss nicht stimmt:

Zahnregulierung bei Erwachsenen

Nicht nur des besseren Aussehens wegen!

Es gibt schwere Fälle, in denen kann man schief stehende Zähne oder Lücken nicht mehr mit Veneers oder Kronen korrigieren. Bei manchen Menschen stehen sogar die Kiefer nicht im richtigen Verhältnis zueinander. Das kann sich negativ auf das Aussehen auswirken: Zum Beispiel, wenn das Kinn sehr weit nach vorne steht oder wenn jemand sog. „Hasenzähne“ hat. In solchen Fällen kann nur noch die Kieferorthopädie helfen. Bis zu welchem Alter ist das möglich?

Grundsätzlich kann man heute in jedem Alter kieferorthopädische Regulierungen durchführen und viele Erwachsene nehmen das auch in Anspruch. Nur möchten sie nicht so gerne die deutlich sichtbaren Zahnspangen im Mund haben. Kein Problem!

Mit komplett innen (also auf der Gaumenseite) liegenden Bögen können die Zähne reguliert werden, ohne dass das von außen sichtbar ist. Eine weitere Variante ist die sogenannte **Invisalign**-Technik. Das sind durchsichtige Kunststoff-Folien, die Sie selbst bei Bedarf in den Mund einsetzen. Sie sind so gestaltet, dass sie die Zähne nach und nach sanft regulieren.

Invisalign: Kieferorthopädische Regulierung mit durchsichtigen Kunststoff-Folien

Medizinische Gründe

Bei Zahn– und Kieferfehlstellungen kommt es oft zu Problemen mit dem Kiefergelenk und der Kaumuskulatur. Diese können sich äußern in Kiefergelenks-Knacken, häufigen Kopfschmerzen, Verspannungen in Hals, Nacken und Schulter bis hin zu kompletten Haltungsschäden.

Eine kieferorthopädische Behandlung kann hier gute Verbesserungen bringen: Wenn der Zusammenbiss wieder stimmt, können sich auch Muskulatur und Wirbelsäule wieder normalisieren.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Zusammenbiss Ihrer Zähnen nicht stimmt, oder wenn Sie Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat haben, sollten Sie sich zahnärztlich untersuchen lassen.

Wir können mit einfachen Tests herausfinden, ob Ihre Zähne reguliert werden sollten.

Bei Bedarf verweisen wir Sie an einen Fachzahnarzt für Kieferorthopädie, der Sie kompetent beraten und gegebenenfalls behandeln wird.

Fragen & Antworten

Bezahlen Krankenkassen die kieferorthopädische Behandlung (KFO) bei Erwachsenen?

Gesetzliche Krankenkassen erstatten KFO -Behandlungen nur bei Jugendlichen bis zum 18. Lebensjahr. Bei Erwachsenen nicht.

Bei Privaten Krankenkassen ist eine Erstattung möglich, wenn eine medizinische Notwendigkeit besteht und wenn der abgeschlossene Tarif dies vorsieht.

Wie lange dauert eine kieferorthopädische Behandlung bei Erwachsenen?

Das lässt sich leider nicht pauschal beantworten, da jede Situation anders ist. Die Dauer ist auch davon abhängig, welche Behandlungsmethode gewählt wird und wie der Zustand Ihrer Kieferknochen und Zähne ist.

Schadet KFO im Erwachsenenalter den Zähnen?

In der Regel nicht. Wenn Zähne allerdings durch Parodontose vorgeschädigt sind, können sie durch die KFO noch lockerer werden. Die Zähne müssen vorher also geprüft, geröntgt und behandelt werden.

Der Apfel-Test: Blutet Ihr Zahnfleisch beim Hineinbeißen oder nicht? Blutendes Zahnfleisch ist immer ein Warnsignal! Es ist entzündet; vielleicht besteht schon eine Parodontose. Warum müssen entzündetes Zahnfleisch und Parodontose behandelt werden?

Wird leider oft auf die leichte Schulter genommen:

Warnsignal Zahnfleischbluten

Warum Sie etwas dagegen unternehmen sollten

Wenn Ihr Zahnfleisch gesund ist, dient das nicht nur Ihrem guten Aussehen und Ihrem Wohlbefinden. Sie haben dann auch ein wesentlich geringeres Krankheitsrisiko. Warum?

Beobachten Sie manchmal, dass Ihr Zahnfleisch blutet, wenn Sie die Zähne putzen oder in einen Apfel beißen?

Dann sollten Sie die folgenden Informationen sorgfältig lesen. Blutendes Zahnfleisch ist nicht nur kein schöner Anblick. Es kann auch gesundheitliche Folgen haben.

Gesundes Zahnfleisch ist hell rosa, straff und nicht geschwollen. Entzündetes Zahnfleisch ist dunkelrot, geschwollen und blutet beim Zähneputzen oder Essen fester Nahrung.

- Weshalb entzündet sich das Zahnfleisch? Durch Bakterien!
- Woher kommen diese Bakterien? Aus den Zahnbelägen!
- Wie vermeidet man Zahnbeläge? Sie kennen die Antwort!

Wenn Sie zu den Menschen gehören, deren Zahnfleisch man beim Lachen gut sieht, sollten Sie besonderes Augenmerk auf dessen Gesundheit und gutes Aussehen legen. Zum einen durch sorgfältige häusliche Zahnpflege. Zum anderen durch regelmäßige Professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis.

Das dient nicht nur Ihrem besseren Aussehen. Sie schützen sich damit auch vor Karies und Mundgeruch! Und Sie beugen Zahnlockerungen und Zahnverlust durch Parodontose vor!

Vor allem aber schützen Sie damit auch Ihre eigene Gesundheit und die der Menschen, denen Sie besonders nahe kommen: Die Bakterien aus dem entzündeten Zahnfleisch werden bei intimen Kontakten auf Ihren Partner übertragen. Und wenn Sie mit Ihrem Baby schmusen, geben Sie die Bakterien an dieses weiter.

Bakterien aus dem entzündeten Zahnfleisch werden über die Blutbahn im gesamten Körper verteilt und erhöhen das Risiko für Allgemein-Erkrankungen: Verschiedene wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass bei Parodontose ein höheres Risiko für Herzinfarkt*, rheumatoide Arthritis** und (bei Frauen) für Frühgeburten*** besteht.

Sie sehen: Gesundes Zahnfleisch dient nicht nur Ihrem besseren Aussehen, sondern auch Ihrer Gesundheit!

Wenn Sie beobachten, dass Ihr Zahnfleisch häufig blutet, lassen Sie es in der Praxis untersuchen. Wir informieren Sie gerne, was man dagegen machen kann.

Quellenangaben zu den oben erwähnten Studien:

* (Schaefer AS, Richter GM, Groessner-Schreiber B, Noack B, Nothnagel M, et al. (2009) Identification of a Shared Genetic Susceptibility Locus for Coronary Heart Disease and Periodontitis. PLoS Genet 5 (2): e1000378. doi: 10.1371/journal.pgen.1000378)

** C. Ancuta et al., University of Medicine and Pharmacy, IASI, Romania. Periodontal status in patients with rheumatoid arthritis; FRIO171 abstract.mci-group.com/cgi-bin/mc/printabs.pl=

*** Davenport ES, Williams CE, Sterne CS et al.: Maternal periodontal disease and preterm low birthweight: Case-control study. J Dent Res 81, 313 (1976)

Manche Menschen möchten ihren Zähnen einen besonderen Ausdruck geben und wählen deshalb Zahnschmuck. Dabei haben sie die Auswahl zwischen Zahnsteinchen, die wie „Brillis" aussehen, und (weiß-) goldfarbenen Figuren. Wie Zahnschmuck befestigt wird und wie er wieder entfernt werden kann, erfahren Sie hier.

Wenn Sie Ihren Zähnen eine „besondere Note" verleihen wollen ...

Zahnsteinchen als Schmuck

Auswahl an verschiedenen Formen und Farben

Zahnschmuck ist sehr gefragt. Nicht nur bei Jugendlichen, sondern auch bei vielen Erwachsenen. Dieser Wunsch kann leicht erfüllt werden.

Welche Arten von Zahnschmuck gibt es?

Es gibt zwei Arten: Steinchen aus Zirkon (sog. *Twinkles*) und Figuren (Sternchen, Delfine usw.) aus Metall mit einer Weißgold- oder Goldfarbe (sog. *Dazzlers*). Viele Patienten wünschen sich Steinchen, die wie „Brillis" aussehen und glänzen.

Es gibt sie in verschiedenen Farben und Größen. Am häufigsten lassen unsere Patienten den Zahnschmuck an einem der oberen kleinen Seitenzähne anbringen (wie im Foto oben). Dort ist er einerseits gut sichtbar. Andererseits sticht er auch nicht zu sehr hervor.

Wie lange hält Zahnschmuck?

Wenn Zahnsteinchen professionell in der Praxis befestigt werden, können sie jahrelang halten. Der Zahnarzt verwendet dafür moderne und unbedenkliche Befestigungsmaterialien. Nach dem Befestigen wird der Zahnschmuck noch einmal poliert, damit er so richtig glänzt.

Wie wird er wieder entfernt?

Ganz einfach: Mit einem speziellen Instrument lösen wir den Zahnschmuck in der Praxis wieder ab. Danach werden die Reste des Befestigungsmaterials wegpoliert und der Zahn ist wieder wie vorher.

Zahnschmuck schädigt die Zähne nicht, wenn er vom Zahnarzt angebracht und später wieder entfernt wird!

Was kostet Zahnschmuck?

Das hängt davon ab, für welche Art von Schmuck Sie sich entscheiden. Die üblichen Preise liegen zwischen 40 und 60 Euro für hochwertige *Twinkles* und *Dazzlers* vom Zahnarzt (inkl. Befestigung).

KONTAKT

Möchten Sie eine individuelle Beratung und Informationen darüber, wie Ihre Zähne natürlich schön und attraktiv gestaltet werden können?

Dann rufen Sie jetzt an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin:

Telefon: 0961/5699

Vielleicht spricht man Sie schon bald auf Ihre schönen Zähne an ...

Chinesisches Sprichwort:

„Lächle und die Welt gehört Dir!“

Wussten Sie, dass am Lachen insgesamt 17 Gesichtsmuskeln beteiligt sind? Bei jedem Lächeln und Lachen werden diese trainiert und gestrafft.

Das gibt Ihrem Gesicht ein jüngeres und vitaleres Aussehen. Es macht Sie auch sympathischer, denn niemand kann sich einem charmanten Lächeln entziehen.

Lachen ist aber auch ein echter Gesundbrunnen: Es verbessert die Lungenfunktion, versorgt das Gehirn mit einer Sauerstoff-Dusche und es massiert die inneren Organe.

Häufiges Lachen stärkt zudem das Immunsystem, baut Stress-Hormone ab und setzt Glücks-Hormone frei.

Sie können damit also eine Menge für Ihre Gesundheit und für Ihr seelisches Wohlbefinden tun.

Und nicht nur das: Es ist kein Geheimnis, dass man mit einem sympathischen Lächeln weiterkommt: Im Privatleben und im Beruf.

Freundlichen Menschen wird meistens der Vorzug gegeben.

Mit schönen und weißen Zähnen können Sie der Welt Ihr charmantestes Lächeln zeigen und die Früchte ernten:

„Das Lächeln, das Du aussendest, kehrt zu Dir zurück.“

(Indisches Sprichwort)

Wir kümmern uns um Ihre schönen Zähne. Nur lächeln müssen Sie noch selbst.

Lassen Sie sich beraten:

0961/5699

IMPRESSUM

Herausgeber dieses Magazins und inhaltlich verantwortlich gemäß § 55, Abs. 2, RStV:

Zahnarzt - Implantologie
Dr. Johann Rauch
Max-Reger-Str. 6
D-92637 Weiden i.d.O.
Tel. 0961/5699 • Fax 0961/42717
Mail: praxis (at) zahnarzt-rauch.de
www.zahnarzt-rauch.de

Gesetzliche Berufsbezeichnung: Zahnarzt

Approbation und Staat der Verleihung der Berufsbezeichnung: Deutschland

Kammerzugehörigkeit:
Bayerische Landeszahnärztekammer
Fallstr. 34, 81369 München
www.blzk.de

Aufsichtsbehörde:
Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayern
Fallstr. 34, 81369 München
www.kzvb.de

Berufsrechtliche Regelungen:

- Zahnheilkundegesetz (BGBl. I 1952, S. 125)
- Gebührenordnung für Zahnärzte (BGBl. I 1987, S. 2316)
- Heilberufe-Kammergesetz
- Berufsordnung für Zahnärzte (einsehbar unter www.bzaek.de)

USt-ID: DE167836691

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Die Nutzung der Inhalte geschieht auf eigenes Risiko. Jegliche Haftung, insbesondere für eventuelle Schäden oder Konsequenzen, die durch die Nutzung entstehen, ist hiermit ausgeschlossen.

Diese Broschüre soll der Information der Leser dienen. Sie ersetzt nicht die fachliche Beratung durch einen Zahnarzt.

Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen und dergleichen, die in dieser Broschüre ohne besondere Kennzeichnung aufgeführt sind, berechtigen nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedem benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich um gesetzlich geschützte Warenzeichen handeln.

Bildquellennachweise: Die in dieser Broschüre verwendeten Fotos und Grafiken unterliegen dem Urheberrecht der jeweiligen Künstler bzw. deren Repräsentanten. Sie wurden von folgenden Anbietern rechtmäßig erworben:

- Fotolia (Darren Baker, Monkey Business, Kurhan, Christoph Haehnel, Vadim Kukshinov, Yuri Arcurs, uwimages, MaLe, saintclair23, Mihail Cos, contrastwerkstatt, unpict, Gina Sanders, Uschi Hering, CURAphotography)
- iStockPhoto (mbrowe, kertlis, Stockphoto4u)
- Cerec: Sirona
- Dr. Hartmut Sauer
- Die Fotos zum Thema „Power-Bleaching“ wurden gratis zur Verfügung gestellt von der Initiative proDente e.V., wofür wir uns an dieser Stelle herzlich bedanken.

Mehr Informationen zum Thema „Schöne Zähne“:

www.schoene-weisse-zaehne-weiden.de

PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE
Dr. med. dent.
Johann Rauch
Zahnarzt
Max-Reger-Straße 6 | 92637 WEIDEN | Telefon 09 61 | 56 99