

Wie Sie Ihre Zähne aufhellen können: 4 Hausmittel

Ein Lächeln drückt Ihre Gefühle aus. Aber wenn Ihre Zähne gelb, fleckig oder verfärbt sind, ist es Ihnen vielleicht unangenehm, der Welt Ihr Grinsen zu zeigen. Und Sie sind nicht allein. Mehr als 37 Millionen Amerikaner und über 10 % der Deutschen haben im Jahr 2022 Zahnbleichmittel verwendet. Es gibt eine ganze Reihe neuer Produkte und Hausmittel, mit denen Sie Ihre Zähne auf Hochglanz bringen können. Wir haben uns an Zahnärztin Anne Clemons gewandt, um zu erfahren, welche Behandlungen Sie zu Hause ausprobieren können. Kann man seine Zähne zu Hause aufhellen? Ja, es gibt eine Handvoll Methoden, die Ihre Zähne …



Ein Lächeln drückt Ihre Gefühle aus. Aber wenn Ihre Zähne gelb, fleckig oder verfärbt sind, ist es Ihnen vielleicht unangenehm, der Welt Ihr Grinsen zu zeigen.

Und Sie sind nicht allein. Mehr als 37 Millionen Amerikaner und über 10 % der Deutschen haben im Jahr 2022 Zahnbleichmittel

verwendet.

Es gibt eine ganze Reihe neuer Produkte und Hausmittel, mit denen Sie Ihre Zähne auf Hochglanz bringen können. Wir haben uns an Zahnärztin Anne Clemons gewandt, um zu erfahren, welche Behandlungen Sie zu Hause ausprobieren können.

Kann man seine Zähne zu Hause aufhellen?

Ja, es gibt eine Handvoll Methoden, die Ihre Zähne weißer erscheinen lassen können. Dr. Clemons warnt jedoch davor, dass einige Behandlungen Nebenwirkungen haben.

„Die meisten Wirkungen sind vorübergehend“, sagt sie. „Es kann zu Empfindlichkeit oder Zahnfleischreizungen kommen.“

Außerdem ist es wichtig zu wissen, welche Art von Verfärbungen Sie haben. Die meisten Produkte für zu Hause behandeln extrinsische Verfärbungen – Verfärbungen auf der Außenseite Ihrer Zähne. Diese Arten von Verfärbungen werden durch Dinge wie Rotwein, Tee, Kaffee und Rauchen verursacht.

Intrinsische Verfärbungen sind das Ergebnis einer Verfärbung des Zahns selbst, entweder des Zahnschmelzes oder des Dentins. Manchmal kann dies durch genetische Störungen oder Medikamente, die Sie als Kind eingenommen haben, verursacht werden. Auch das Alter hat viel damit zu tun.

„Mit zunehmendem Alter wird die äußere Oberfläche des Zahns, der weiße Zahnschmelz, dünner und das darunter liegende Dentin wird gelb“, sagt Dr. Clemons.

Wenn Sie Ihre Zähne aufhellen wollen, finden Sie hier ein paar beliebte Behandlungen für zu Hause.

Wasserstoffperoxyd

Wasserstoffperoxid, ein natürliches Bleichmittel, kann zum

Aufhellen der Zähne verwendet werden. Das Bleichen ist ein chemischer Prozess, bei dem die farbverursachenden Moleküle durch Oxidation abgebaut und die Bindungen verändert oder entfernt werden. Dabei kann es zu Zahnempfindlichkeit und Zahnfleischentzündungen kommen.

„Beim Bleichen geht es vor allem darum, die Wahrnehmung des Weißgrades der Zähne zu verändern“, sagt Dr. Clemons. „Das Bleichen ist das, was die intrinsischen Verfärbungen verändert.“

Wasserstoffperoxid ist in der Regel unbedenklich, wenn es in Produkten wie Mundwasser und Zahnpasta enthalten ist, aber achten Sie darauf, wie viel es verwendet wird.

„Die Konzentrationen können sehr unterschiedlich sein“, sagt Dr. Clemons. „Suchen Sie nach Produkten, die speziell für die Verwendung in der Zahnmedizin formuliert sind, denn dann haben Sie einen kontrollierteren Prozentsatz davon.“

Anstatt reines Wasserstoffperoxid zu Hause zu verwenden (was nicht empfehlenswert ist), sagt Clemons, dass Sie mit einem Gel oder Bleichstreifen sichere und effektive Ergebnisse erzielen. Achten Sie nur darauf, die Anweisungen zu befolgen und die Anwendung nicht länger als angegeben zu halten.

„Ein gutes Ergebnis hängt davon ab, wie lange das Peroxid mit dem Zahn in Kontakt ist“, sagt sie. „Etwas wie ein Gel oder ein Streifen, der länger auf dem Zahn verbleibt, führt zu besseren Ergebnissen als Zahnpasta oder Mundwasser.“

Backpulver / Natron

Die treue Zutat aus der Speisekammer hat viele Verwendungsmöglichkeiten, darunter auch das Aufhellen der Zähne. Aber auch hier empfiehlt Dr. Clemons, nach Zahnpflegeprodukten zu suchen, die Backpulver enthalten.

„Das Gute an Backpulver ist, dass es weniger abrasiv ist als

viele andere Zutaten“, sagt sie. „Wenn man es mit anderen Zahnweißpasten vergleicht, hat es nicht die gleiche Körnung, ist also etwas sanfter zu den Zähnen.

Tatsächlich sagt Dr. Clemons, dass Zahnpasta mit Backpulver bei der Entfernung von Flecken effektiver ist als einige andere Zahnpastasorten.

„Bei jeder dieser Zahnpasten sollten Sie darauf achten, dass Sie immer noch Fluorid erhalten“, sagt sie. „Einer der Hauptvorteile einer Zahnpasta ist, dass Sie mindestens zweimal täglich Fluorid auf die Zähne bekommen.

Ölziehen

Das Ölziehen, eine traditionelle indische Methode, kann zeitaufwändig sein und bringt möglicherweise nicht die erhofften Ergebnisse.

„Ich habe keine guten Beweise dafür gesehen, dass es die Zähne aufhellt“, sagt Dr. Clemons.

Das Verfahren besteht darin, täglich 15 bis 20 Minuten lang einen Esslöffel Öl wie Sesam-, Kokos- oder Sonnenblumenöl im Mund herumzuspülen. Der Gedanke dabei ist, dass das Öl nicht nur die Zähne, sondern auch die Zahnzwischenräume reinigt.

„Ölziehen ist kein Ersatz für die Reinigung der Zähne“, sagt Dr. Clemons. „Es ist kein Ersatz für das Zähneputzen und die Verwendung von Zahnseide, kann aber in Kombination mit diesen verwendet werden.

Bleichstreifen oder -schienen

Bleichstreifen oder -schienen sind eine beliebte Methode, um die Zähne aufzuhellen, und können eine positive Wirkung auf Ihr Lächeln haben.

Die meisten Produkte enthalten Carbamidperoxid (eine Chemikalie, die Wasserstoffperoxid enthält) oder Wasserstoffperoxid. In der Regel müssen Sie die Lösung täglich 30 bis 45 Minuten auf Ihren Zähnen tragen.

„Wenn Sie Carbamidperoxid oder Wasserstoffperoxid verwenden, erzielen Sie das echte Bleichergebnis“, sagt Dr. Clemons. „Diese Chemikalien brechen die Bindungen der farbverursachenden Moleküle auf, und Sie werden tatsächlich ein Ergebnis sehen.“

Bei den vielen Möglichkeiten, die für die Anwendung zu Hause zur Verfügung stehen, sollte man vor allem auf die Passform achten. Eine individuelle Anpassung, vor allem bei Löffeln, gibt Ihnen mehr Kontrolle darüber, wo das Gel oder die Formel hinkommt und wie lange es bleibt. Dies trägt nicht nur zur Wirksamkeit der Behandlung bei, sondern kann auch Ihr Zahnfleisch und Ihre Zähne vor Nebenwirkungen wie Empfindlichkeit und Zahnfleischreizungen schützen.

Wie lange halten die Ergebnisse an?

Der Weg zu einem strahlenden Lächeln hängt davon ab, welche Behandlung Sie verwenden und wie lange Sie sie anwenden, sagt Dr. Clemons.

„Es kann ein paar Wochen dauern, bis man mit einer Art von Streifen das gleiche Ergebnis erzielt, während es bei einer etwas stärkeren Behandlung vielleicht sieben Tage dauert“, sagt sie.

Bevor Sie jedoch mit einer Aufhellungsbehandlung beginnen, sollten Sie sicherstellen, dass Ihre Zähne gesund sind.

„Wenn eine Karies oder eine Zahnfleischerkrankung vorliegt und Sie eine Bleichlösung auf Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch auftragen, ist es wahrscheinlicher, dass Sie negative Auswirkungen haben“, sagt Dr. Clemons.

Tipps zur Vorbeugung von Zahnverfärbungen

Es gibt zwar Behauptungen, dass andere Produkte wie Aktivkohle, Kaolinerde, Apfelessig und Früchte wie Ananas und Erdbeeren Flecken entfernen können, aber Dr. Clemons hat keine Beweise für ihre Wirksamkeit gesehen. Tatsächlich können die Säure von Apfelessig und Früchten sowie die abrasive Wirkung von Aktivkohle den Zahnschmelz angreifen.

Da die Vorbeugung von Zahnverfärbungen jedoch ein ständiger Kampf sein kann, können Sie zusätzlich zu einer Aufhellungsbehandlung Flecken bekämpfen, bevor sie entstehen:

- Schränken sie zahnfärbenden Lebensmitteln und Getränken wie Kaffee, Tee und Wein ein
- Hören Sie mit dem Rauchen auf
- Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich mit und verwenden Sie Zahnseide
- Regelmäßige Zahnreinigungen, um mehr Plaque und oberflächliche Verfärbungen zu entfernen

„Das Wichtigste ist, dass Sie Ihre Zähne sauber und gesund halten, indem Sie jeden Tag Zähne putzen und Zahnseide verwenden und regelmäßig zur Zahnhygiene gehen, um die äußeren Verfärbungen von Ihren Zähnen zu entfernen“, sagt Dr. Clemons.

Thema: Zahnverfärbungen, Zahnverfärbungen, Zahnverfärbungen, Zahnverfärbungen, Zahnverfärbungen, Zahnverfärbungen, Zahnverfärbungen, Zahnverfärbungen

Folgende Artikel können

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Zähne"]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki