



IMMER SCHÖN DIE ZÄHNE ZEIGEN

Gesund sollen sie sein, ebenmäßig weiß und schön gerade. Leider segnet die Natur nur die wenigsten von uns mit perfekten Zähnen. Immerhin: Es gibt einiges, *was Sie für ein strahlendes Lächeln tun können*. Wir haben die Methoden mit den blendendsten Aussichten auf Erfolg für Sie im Überblick.

TEXT Katharina Krcal ILLUSTRATION Renate Stoica

152 September 2010



Verjüngen mit Anti-Aging-Zahnpasten

WAS SIE KÖNNEN:

Anti-Aging-Pflege für die Beißerchen mag zwar seltsam klingen, doch auch Zähne altern. Weshalb jetzt auch bei Zahnpasta vermehrt auf verjüngende Inhaltsstoffe gesetzt wird. Brandneu ist zum Beispiel ein Produkt von *Mentadent* mit einem Mix aus Kalzium und Vitamin E. Er soll gegen die Zeichen der Zeit vorgehen, wie etwa Parodontose und Zahnschmelzabnutzung.

Ebenfalls tief in die Beauty-Trickkiste greift man bei *Blend-a-med*. Die neue Bleaching-Pasta enthält Natriumhexametaphosphat, das auch ohne festes Schrubben in den Zahnzwischenräumen Verfärbungen löst und durch die Bildung eines Schutzfilms neue Ablagerungen verhindert.

WAS SIE WISSEN SOLLTEN:

Fluoridhaltige Zahnpasten nach dem Putzen noch 30 Sekunden im Mund lassen. Das beugt Karies besser vor.

WAS SIE KOSTEN:

Ein paar Euro.

Tiefenreinigung bei der Mundhygiene

WAS SIE KANN:

Mundhygiene macht „Aua“? Das war gestern. Heute ist Prophylaxe so gut wie schmerzfrei. „Die Methoden haben sich stark weiterentwickelt“, sagt Zahnärztin Dr. Evelyn Lanschützer. Noch vor einigen Jahren ist man Plaque und Zahnstein mit grobem Ultraschall und Pulverstrahlreinigung zu Leibe gerückt. Das führte oft zu Reizungen. Im Jahr 2010 wird die Pulverstrahlreinigung (= *Air Flow*) nur noch gezielt bei starken Verfärbungen eingesetzt. Und Ultraschallbehandlungen sind bereits so sanft, dass man nichts mehr spürt.

WAS SIE WISSEN SOLLTEN:

Lassen Sie sich beim Zahnarzt die richtige Putztechnik zeigen. Wichtig ist vor allem der Übergang vom Zahnfleisch zum Zahn. Hier sammeln sich die meisten Bakterien.

WAS SIE KOSTET:

€ 80,- bis € 150,- für die Erstsitzung.

Aufhellen durch Bleaching

WAS ES KANN:

Viele würden's gern machen, trauen sich aber nicht. Die Rede ist vom Bleichen. Denn immer wieder hört man von „Erbleichten“, die noch Tage nach der Behandlung über Schmerzen klagen. Der Grund: „Nach einer starken Aufhellung können die Zähne rauer sein und auch ein wenig austrocknen“, erklärt Zahnarzt Dr. Axel Mory. Doch keine Angst: Heute gibt es bereits Gels und Mousses, die Feuchtigkeit spenden, beruhigen (zum Beispiel mit Kalzium) und den Zahnschmelz wieder aufbauen. Ebenfalls Pflicht: eine Fluoridierung als Abschluss. Wer am Tag danach trotzdem noch unter empfindlichen Zähne leidet, sollte den Arzt aufsuchen.

WAS SIE WISSEN SOLLTEN:

Damit auch das Zahnfleisch keinen Schaden nimmt, unbedingt vorher abdecken lassen, etwa mit Silikon.

WAS ES KOSTET:

Pro Kiefer rund € 200,-.

Zahnregulierung mit Spangen

WAS SIE KÖNNEN:

Einst war die Zahnregulierung eine schmerzhafte und langwierige Angelegenheit. Heute ist das anders: „Spezielle Brackets und flexible Nickel-Titan-Drähte haben die Behandlung nicht nur angenehmer gemacht, es konnte auch die Tragedauer der Spange von rund drei Jahren auf ein Jahr gesenkt werden“, erklärt Kieferorthopädin Dr. Majja Eltz. Für Er-

wachsene, die keine feste Spange wollen, gibt's die *Invisalign*-Methode. Dabei trägt man 22 Stunden pro Tag eine dünne, unsichtbare Plastikschiene, die Fehlstellungen korrigiert.

WAS SIE WISSEN SOLLTEN:

Bei einer fest sitzenden Spange wählen Sie am besten „selbstligierende“ Brackets. Die arbeiten mit einem neuartigen Verschlussmechanismus, sodass der Zahn ganz ohne Druck und nahezu schmerzfrei in die richtige Position gebracht wird.

WAS SIE KOSTET:

Rund € 3500,- bis € 6000,-.

Strahlen mit Veneers

WAS SIE KÖNNEN:

Abgebrochene Ecken oder unschöne Verfärbungen im Frontbereich können mit Veneers kaschiert werden. Die hauchdünnen Keramikschalen vom Zahntechniker werden auf den beschliffenen Zahn geklebt. Für alle Eiligen bietet sich die *Cerec*-Methode an: „Hier wird das Veneer computergesteuert in der Praxis aus einem Keramikblock herausgefräst und dem Patienten noch in derselben Sitzung aufgeklebt“, so Zahnarzt Dr. Günter Tautscher. Eine günstigere Alternative sind Lumineers. Sie werden auf den unbeschiffenen Zahn aufgebracht.

WAS SIE WISSEN SOLLTEN:

Veneers eignen sich nur bei gering oder gar nicht beschädigten Zähnen. Alternative bei starker Schädigung: Vollkeramikronen.

WAS SIE KOSTEN:

Veneers kosten pro Zahn zirka € 800,- bis € 1000,-. *Cerec*-Veneers und Lumineers sind etwas günstiger.



DIY-PFLEGE: 1. **TWO-IN-ONE**, Arctic White Zahncreme und Mundwasser von Theramed; € 2,19. 2. **FEINARBEIT**, Zahnseide von Elmex; € 3,63. 3. **VERJÜNGEND**, Anti-Age-Zahnpaste von Mentadent; € 2,99. 4. **TURBOWEISS**, Zahncreme 3D White von Blend-a-med; € 1,99. 5. **HIGHTECH**, Oral-B Triumph von Braun; € 169,90.