



Schneeweiß oder gelblich: Für so gut wie jede Farbnuance gibt es eine konkrete Bezeichnung, die sich aus einem Buchstaben und einer Zahl von eins bis zehn zusammensetzt. Foto: dpa

Zahnfarbe hängt vom Typ ab

Doch auch Säuren und bestimmte Nahrungsmittel führen zu Verfärbungen – Bei professioneller Zahnreinigung Preise vergleichen

Von Nina C. Zimmermann und
Constance Werry

Ähnlich wie die Haar- oder Augenfarbe muss auch die Zahnfarbe zum Typ passen. Strahlend weiße Zähne sind zwar für viele ein Schönheitsideal – ein zu helles Gebiss kann aber auch künstlich wirken. Die natürliche Farbe der Zähne hängt davon ab, wie Zahnschmelz und Zahnhartsubstanz zusammengesetzt sind.

Im Alter nimmt sie aufgrund natürlicher Prozesse dunklere Töne an. Aber auch Beläge und Verfärbungen durch chemische Substanzen haben Einfluss auf die Farbe. Säuren und Nahrung können im Laufe der Jahre Mineralstoffe aus dem Schmelz herauslösen. Dadurch wird die Zahnoberfläche immer dünner, und das Zahnbein schimmert stärker durch.

Gründliche Zahnpflege ist daher für den Erhalt der natürlichen Zahnfarbe wichtig.

Die Initiative proDente empfiehlt, nach dem Genuss säurehaltiger Lebensmittel den Mund mit klarem Wasser zu spülen. Dadurch werden die Zähne weniger stark von der Säure angegriffen. Geputzt werden sollten die Zähne außerdem erst 30 Minuten nach dem Verzehr von säurehaltigem Essen, um zu verhindern, dass der Zahnschmelz abgetragen wird. Wichtig ist auch die richtige Technik: Die Zahnbürste darf nicht zu stark aufgedrückt werden. Geputzt wird am besten drei Minuten lang.

Auch die Ernährung kann laut ProDente zum Erhalt des Zahnschmelzes beitragen. Der regelmäßige Verzehr von Milchprodukten wie Käse führe nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen

dazu, dass durch das Protein Kasein und die Mineralstoffe Kalzium und Phosphat die Minerale des Zahnschmelzes genauso schnell ersetzt werden, wie sie zuvor aufgelöst wurden. So lässt sich einem Entmineralisieren des Zahnschmelzes vorbeugen.

Wer trotz allem nicht auf strahlend weiße Zähne verzichten will, kann auch zu Bleichmitteln greifen oder sie beim Zahnarzt bleichen lassen (s. Hintergrund). Das „Bleaching“ genannte Verfahren eignet sich aber nur für von Natur aus gelbliche Zähne. Liegen Verfärbungen durch Beläge oder Zahnstein vor, bleiben Bleichmittel wirkungslos.

Oberflächliche Verfärbungen bilden sich vor allem durch den regelmäßigen Genuss von Rotwein, Tee, Kaffee oder Nikotin, erläutert die Zahnärztliche Patienten-

beratung, der Zahnmedizinischen Kompetenzstelle Heidelberg. Sie lassen sich durch eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt entfernen. „Dabei lohnt es sich durchaus die Preise zu vergleichen“, empfiehlt Cornelia Wagner, Projektleiterin der Zahnärztlichen Patientenberatung. Die Preise liegen zwischen 60 und rund 120 Euro. Die Leistungen dafür können laut Wagner recht unterschiedlich sein. „Vor allem auf dem Land sind die Preise oft günstiger“, weiß die Projektleiterin. Farbtafeln geben Aufschluss darüber, welchen Ton die Zähne haben und welche Ergebnisse möglich sind.

① **Info:** Informationen rund ums Bleichen und zur professionellen Zahnreinigung gibt es im Netz unter www.zahnarztliche-patientenberatung.de.