

ZWEITE AUFLAGE

# DEIN NEUES LÄCHELN

ENTDECKEN SIE, WIE EIN LÄCHELN IHR LEBEN VERÄNDERN KANN

## Ronald E. Goldstein, DDS

Professor für Orale Rehabilitation  
Institut für Zahnmedizin der Medizi-  
nischen Hochschule Georgia  
Augusta, Georgia

Gastprofessor für Prothetik  
Institut für Zahnmedizin „Henry M.  
Goldman“ der Universität Boston  
Boston, Massachusetts

Gastprofessor für Restaurative  
Zahnheilkunde  
Zentrum für Gesundheitswissen-  
schaften der Universität Texas  
San Antonio, Texas

## MIT BEITRÄGEN VON

Louis S. Belinfante, DDS  
Privatpraxis für Mund-Kiefer-  
Gesichtschirurgie  
Dawsonville, Georgia

Farzad R. Nahai, MD  
Dozent für Plastische und  
Wiederherstellungschirurgie  
Medizinische Fakultät  
der Emory-Universität  
Atlanta, Georgia

Foad Nahai, MD  
Professor für Plastische Chirurgie  
Medizinische Fakultät  
der Emory-Universität  
Atlanta, Georgia

## DEUTSCHE ÜBERSETZUNG

Dr. med. dent. Alessandro Devigus

Privatpraxis ([www.dentist.ch](http://www.dentist.ch))  
Bülach, Schweiz



Quintessenz Verlags-GmbH

Berlin, Chicago, Tokio, Barcelona, Istanbul, London, Mailand, Moskau,  
Neu-Delhi, Paris, Peking, Prag, São Paulo, Seoul und Warschau



Titel der englischen Originalausgabe:

**Change your smile. Discover how a new smile can transform your life**

© 2009 Quintessence Publishing Co, Inc.

Die professionellen Schönheitstipps auf den Seiten 200–207 sowie das Make-up für die Models auf den Seiten 203, 207 und 214 stammen von Rhonda Barrymore (professionelle Make-up-Künstlerin und -Stylistin; Gründerin und Präsidentin von *Help Me Rhonda, Inc.*). Die Frisuren der Models auf den Seiten 203, 207 und 214 kreierte Richard Davis (professioneller Hairstylist). Die virtuellen Frisuren und die Experten-Tipps auf den Seiten 209–213 steuerte *TheHairStyler.com* bei.

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.ddb.de> abrufbar.

 **QUINTESSENZ VERLAG**

© 2010 Quintessenz Verlags-GmbH

Quintessenz Verlags-GmbH  
Komturstrasse 18  
12099 Berlin  
[www.quintessenz.de](http://www.quintessenz.de)

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Design und Layout: Gina Ruffolo  
Illustrationen: Zach Turner, Blue Motion Studios  
Deutsche Übersetzung: Dr. med. dent. Alessandro Devigus, Bülach (Schweiz)  
Lektorat, Herstellung und Reproduktionen: Quintessenz Verlags-GmbH, Berlin

# WIDMUNG

---



Dieses Buch ist dem Andenken an einen Zahnarzt gewidmet, der sich in jeder Hinsicht als Anwalt seiner Patienten verstand. Er fühlte sich nicht nur großer Sorgfalt und hoher Perfektion bei der Behandlung, sondern stets auch dem Schutz der Patienteninteressen verpflichtet.

Seine Hingabe an die Zahnmedizin und seine Aufopferung für die Patienten entsprangen seiner Leidenschaft, anderen zu helfen. Sein Leben und Beispiel inspiriert alle, die ihn kannten. Auch mir hat er geholfen, auch mich hat er inspiriert:

Dieses Buch ist in liebevoller Erinnerung meinem Vater Dr. Irving H. Goldstein gewidmet.

# INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG *viii*

VORWORT *ix*

## 1 DEM PROBLEM AUF DEN ZAHN FÜHLEN 1

Erfahren Sie, was ein schönes Lächeln ausmacht. Eine Selbstanalyse zeigt Ihnen, ob Sie für eine Veränderung bereit sind.

## 2 SCHLUSS MIT VERFÄRBTEN ZÄHNEN 27

Lernen Sie, wie Sie Verfärbungen und Beläge loswerden und wieder strahlend lachen können.

## 3 EINE SAUBERE SACHE 45

Erfahren Sie, wie die Entfernung von Karies und Amalgamfüllungen Ihnen ein sauberes Lächeln verleiht.

## 4 WENN ZÄHNE BRECHEN 57

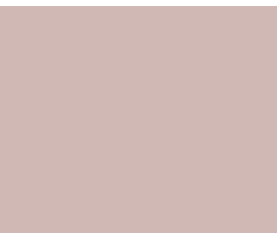
Lassen Sie sich Ihr attraktives Lächeln nicht durch abgebrochene Zähne ruinieren – entdecken Sie Möglichkeiten zur Versorgung, die natürlich aussehen und sich richtig gut anfühlen.

## 5 VORSICHT, LÜCKE! 69

Erfahren Sie, wie geschlossene Lücken zwischen Ihren Zähnen Ihr gesamtes Aussehen verändern können.

## 6 VERLOREN UND WIEDERGEFUNDEN 85

Entdecken Sie die Schönheit eines vollständigen Lächelns: Lassen Sie fehlende Zähne durch natürlich wirkende Versorgungen ersetzen.



## 7 GERADE ZÄHNE LACHEN BESSER 103

Es gibt keinen Grund, mit schiefen Zähnen durchs Leben zu gehen. Entdecken Sie, wie Ihnen eine Zahnstellungskorrektur zu einem attraktiven, geraden Lächeln verhelfen kann.

## 8 DER RICHTIGE BISS 119

Ihre Bissituation kann Ihre normale Funktion und Ihr Aussehen stark beeinflussen. Erfahren Sie, welchen Bisstyp Sie haben, und lernen Sie, was Sie daran verbessern können.

## 9 HÖCHSTE ZEIT 141

Macht Ihr Lächeln Sie älter, als Sie sind?

Es ist nie zu spät dafür, sich ein jugendliches Lächeln zu gönnen.

## 10 EIN RAHMEN FÜR IHR LÄCHELN 159

Lassen Sie sich Ihr Lächeln nicht von Zahnfleischproblemen verderben! Lernen Sie, was Sie für gesundes Zahnfleisch tun müssen.

## 11 IHR GESICHT 171

Erfahren Sie, was orthognathe und plastische Chirurgie für Ihr Lächeln und Aussehen tun können.

## 12 DER LETZTE SCHLIFF 195

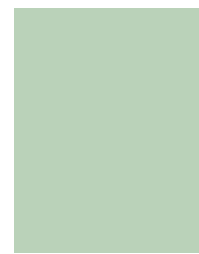
Lernen Sie von Experten, wie Sie Ihr Lächeln erhalten und Ihre gesamte Erscheinung durch richtige Hautpflege, passendes Make-up und Hairstyling optimieren können.

## ANHANG: WIE'S GEMACHT WIRD 216

Wie werden Veneers oder unsichtbare Zahnspangen hergestellt?

Lassen Sie sich Schritt für Schritt durch verschiedene zahnärztliche Prozeduren führen.

## LITERATUR 232



# VORWORT

Vieles ist in dieser Auflage zum 25-jährigen Jubiläum von „Dein neues Lächeln“ neu. Die Welt hat sich seit der ersten englischen Ausgabe von 1984 dramatisch verändert – auch die Welt der ästhetischen Zahnheilkunde. Die Behandlungstechniken, die zur Verschönerung Ihres Lächelns nötig sind, werden inzwischen in einer großen Zahl von Praxen angeboten. Neue Materialien und Techniken erlauben ein weniger invasives Vorgehen und bessere Ergebnisse. Der technologische Fortschritt macht heute virtuelle Voransichten Ihres neuen Lächelns ebenso möglich, wie Voraussagen über seine Lebensdauer, nachdem es fertiggestellt ist. Andere Innovationen ermöglichen eine effizientere Kommunikation; das bedeutet, dass Ihnen mehr Therapieoptionen zur Wahl stehen, basierend auf Informationen ihres Zahnarztes und diverser Spezialisten. Ihr Zahnarzt kann sogar während der Behandlung Spezialisten zu Rate ziehen!

Eines aber ist in den 50 Jahren meiner Arbeit auf dem Gebiet der ästhetischen Zahnmedizin gleich geblieben – die Wirkung eines attraktiven Lächelns auf das Selbstwertgefühl der Patienten: Sie fühlen sich besser und lachen öfter. „Dein neues Lächeln“ möchte Ihnen dabei helfen, nicht mit einem Lächeln durchs Leben gehen zu müssen, das Ihnen nicht gefällt. Auch Sie können mit sich und Ihrem Lächeln zufrieden sein, unabhängig von Ihrem Alter, Ihren finanziellen Möglichkeiten und dem Ausmaß Ihres Problems.

Der kritische erste Schritt ist die in Kapitel 1 vorgestellte „Analyse Ihres Lächelns“, die Ihnen hilft, herauszufinden, was Ihnen an Ihrem Lächeln missfällt. Haben Sie einen Kreuz- oder einen Tiefbiss? Entzündetes Zahnfleisch? Abgebrochen Zähne? Alterszeichen? Vielleicht entdecken Sie, dass das wahre Problem ein anderes ist, als Sie dachten, oder dass nicht nur Ihr Lächeln verändert werden muss. Es ist wichtig, dies vor Beginn einer Behandlung zu bestimmen, denn wer das falsche „Problem“ löst, wird mit dem erzielten Ergebnis nie zufrieden sein.

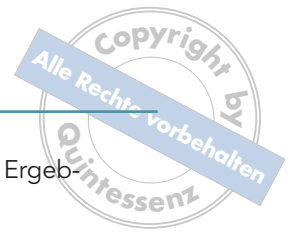
Die folgenden Kapitel zeigen dann Beispiele der Eigenschaften Ihres Lächelns, die Sie vielleicht verändern möchten, und listen eine Auswahl möglicher Lösungen für Sie auf. Sie werden in einer gerafften Darstellung erfahren, welches die Vorteile und Einschränkungen der verschiedenen Behandlungsoptionen sind, wie viel sie kosten und wie lange das Ergebnis hält. Wissen Sie genau, was ein Veneer ist und wie ein Zahn überkront wird? Falls nicht, finden Sie im Anhang einfache Illustrationen und Beschreibungen aller im Buch genannten Techniken und erfahren genau, welche Schritte die von Ihnen gewünschte Behandlung umfasst. Ich kann nicht genug betonen, wie wichtig es ist, möglichst viel über alle infrage kommenden Behandlungsalternativen zu wissen, bevor Sie Ihren Zahnarzt aufsuchen: Informierte

Patienten haben viel bessere Chancen, das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Nutzen Sie dieses Buch, um sich über Ihre Wünsche und Möglichkeiten zu informieren. Benutzen Sie es als Hilfsmittel für die Kommunikation mit Ihrem Zahnarzt. Nehmen Sie sich die Zeit, offen mit Ihrem Zahnarzt zu diskutieren! Nur so können Sie sicherstellen, dass Ihre Wünsche und Vorstellungen verstanden werden und dass Sie Ihrerseits die geplante Behandlung verstehen. Wie viele Patienten sind im Laufe der Jahre zu mir gekommen, um ihr Lächeln erneuern zu lassen, weil sie mit dem an anderer Stelle erzielten Ergebnis unzufrieden waren! In den meisten Fällen war nicht fehlerhafte Behandlung, sondern fehlgeschlagene Kommunikation zwischen Patient und Zahnarzt der Grund für den ästhetischen Misserfolg.

Wenn Sie hierin Ihre gegenwärtige Situation wiedererkennen – d. h., wenn Sie bereits Änderungen an Ihrem Lächeln veranlasst haben, aber immer noch mit Ihrer Erscheinung unzufrieden sind – dann suchen Sie ein offenes Gespräch mit Ihrem Zahnarzt. Er oder sie kann Ihnen sagen, ob es weitere Möglichkeiten gibt, Ihr Lächeln schöner zu machen, und er kann Ihnen dabei helfen herauszufinden, ob eine andere Unstimmigkeit in Ihrer Erscheinung an Ihrer Unzufriedenheit schuld ist. Kapitel 11 zeigt Therapieoptionen für größere Veränderungen Ihres Gesichts, mit deren Hilfe sich Probleme lösen lassen, für die eine reine Zahnbehandlung nicht ausreicht. Wenn das Problem durch einen nicht korrigierbaren Defekt verursacht wird, probieren Sie die Tipps in Kapitel 12 aus, um Ihre Gesundheits- und Schönheitspflege zu verbessern. Mitunter kann eine einfache Veränderung Ihrer Hautpflege, Ihres Make-up oder ihrer Frisur das Problem abmildern oder kaschieren helfen. Dieses Kapitel richtet sich auch an all jene, die ihr Lächeln bereits verändert haben und nun den nächsten Schritt zur Verbesserung Ihres allgemeinen Aussehens gehen wollen. Sie werden überrascht sein, welchen Unterschied ein paar kleine Veränderungen für Ihr Aussehen, Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Lebensqualität bedeuten können.

Ich habe dieses Buch in der Überzeugung verfasst, dass wir unser Recht auf die gewünschten Behandlungsergebnisse um so besser einfordern können, je besser wir darüber informiert sind, was nötig ist, um unsere Ziele zu erreichen und unsere Wünsche zu erfüllen. Nach der Lektüre des Buches wissen Sie, was Sie mit Ihrem Zahnarzt besprechen müssen, bevor Sie Ihre Zeit und Ihr hart verdientes Geld investieren. Ich würde mich freuen, wenn dieses Buch Ihnen dabei hilft, Ihrem Zahnarzt genau das sagen zu können, was Sie sich wünschen und erwarten. Schließlich ist es Ihr Lächeln!



# 2

**ERFAHREN SIE ...**

**WARUM** SICH ZÄHNE  
VERFÄRBN

**WIE** SIE IHR LÄCHELN  
AUFHELLEN KÖNNEN

**WAS** NÖTIG IST,  
UM IHR NEUES LÄCHELN  
LANGE ZU ERHALTEN



# Schluss mit verfärbten Zähnen



*Verstecken Sie  
Ihr Lächeln wegen  
unschöner  
Verfärbungen?*

Wenn Ihre Zähne verfärbt sind, haben Sie sicher schon versucht, die Beläge und Verfärbungen loszuwerden. Vielleicht haben Sie schon verschiedene Zahnpasten ausprobiert, Home-Bleaching-Kits in Apotheken oder Drogerien gekauft oder, um von den Zähnen abzulenken, Ihre Kleidung und Frisur angepasst oder sich im Solarium gebräunt.

Leider sind solche Bemühungen auf lange Sicht oft erfolglos. Trotzdem muss man sich heute durch verfärbte Zähne nicht mehr eingeschränkt oder unsicher fühlen. Geeignete kosmetische Behandlungen ermöglichen voraussagbare und lang anhaltende Ergebnisse.

Dieses Kapitel beschreibt die häufigsten Ursachen für Verfärbungen und die Behandlungsmöglichkeiten, mit denen sie sich beseitigen lassen.



## WARUM SICH ZÄHNE VERFÄRBN?

Es gibt verschiedene Gründe für Verfärbungen. Nahrungsmittel, Getränke und Medikamente können Zähne verfärben. Auch Rauchen oder unregelmäßiges Zähneputzen kann die Ursache sein. In seltenen Fällen sind genetische Defekte oder Krankheiten verantwortlich.



### Experten Tipp Kein Eis kauen!

Durch Kauen von Eis oder anderen harten Objekten entstehen feine Risse in den Zähnen, in denen sich hartnäckige Verfärbungen ablagern können.

**Weniger Kaffee kann helfen ...** Trotz regelmäßiger Zahnpflege kann Kaffee zu hartnäckigen Verfärbungen führen, die immer wiederkehren. Das Lächeln dieses Mannes wurde durch eine professionelle Zahnreinigung, Ersatz der alten Füllung am linken mittleren Schneidezahn und eine Reduktion des Kaffeekonsums verbessert.



VORHER



NACHHER

### Lächeln ABC Was verfärbt Zähne?

Verfärbungen können durch Cola, Kaffee und Tee, durch andere Nahrungsmittel, wie Betelnüsse, Heidelbeeren oder Rotwein, oder durch Tabakkonsum entstehen. Solche Verfärbungen bezeichnet man als *oberflächliche Verfärbungen*.

### Experten Tipp Schluss mit verfärbten Zähnen!

- Schränken Sie Ihren Kaffee- und Teekonsum ein.
- Verzichten Sie auf's Rauchen.
- Lassen Sie sich Ihre Zähne regelmäßig professionell reinigen.
- Benutzen Sie regelmäßig Zahnbürste und Zahnseide. Geringfügige Verfärbungen lassen sich durch „aufhellende Zahnpasten“ beseitigen.

### Plaque kann Zähne verfärben ...

Plaque kann sich auf der Zahnoberfläche anlagern und sogenannte *weiche Beläge* bilden. Dies ist oft die Folge einer ungenügenden Pflege der Zähne und der Zahnzwischenräume.



Copyright by  
Alle Rechte vorbehalten  
Dentistenzentrum

## OBERFLÄCHLICHE VERFÄRBUNGEN

- ▶ entstehen vor allem in Zahnzwischenräumen und auf verschachtelt stehenden Zähnen.
- ▶ sind meistens braun.
- ▶ entstehen durch Kaffee-, Tee-, und Nikotinkonsum.
- ▶ können meist durch eine gute Mundhygiene und regelmäßige professionelle Zahnreinigung verhindert werden.
- ▶ können sich in Rissen festsetzen und lassen sich dann mit einer professionellen Zahnreinigung allein nicht mehr entfernen (eine Bleaching-Behandlung kann die Risse auch übermäßig aufhellen oder „verfärben“).

---

# WAS SIE WISSEN MÜSSEN

---

## WEICHE BELÄGE

- ▶ entstehen durch Plaque (einen weichen, klebrigen Film, der sich mit der Zeit auf den Zähnen bildet) oder Zahnstein (die verkalkte Form von Plaque).
- ▶ sind meist bakteriellen Ursprungs.
- ▶ sind das Resultat einer ungenügenden Mundhygiene.
- ▶ können als weißliche oder braune Linien am Zahnfleischrand sichtbar sein.
- ▶ verschwinden in der Regel nach einer gründlichen professionellen Zahnreinigung.

**Tetrazyklinverfärbungen müssen nicht sein...** Tetrazyklinverfärbungen können gelb, braun oder grau erscheinen. Auf Bleaching sprechen solche Verfärbungen nicht besonders gut an. Trotzdem ist es gelungen, das Lächeln dieses Patienten mit mehreren Bleaching-Behandlungen in der Praxis („In-office-Bleaching“) deutlich aufzuhellen. In vielen Fällen lassen sich milde bis mittlere Tetrazyklinverfärbungen mithilfe spezieller Bleaching-Schienen vom Zahnarzt auch zu Hause aufhellen („Home-Bleaching“), allerdings kann dies bis zu einem Jahr dauern.



**INTRINSISCHE VERFÄRBUNGEN** sind genetisch oder durch Medikamente verursachte Verfärbungen der Zahnschicht.

# WAS SIE WISSEN MÜSSEN

## INTRINSISCHE VERFÄRBUNGEN

- ▶ zeigen sich oft als Kreideflecken und braun gefärbte „Bänder“ um die Zähne.
- ▶ können durch Schmelzbildungsstörungen (evtl. hervorgerufen durch Medikamente) entstehen.
- ▶ zeigen sich oft bei Patienten, die vor dem 8. Lebensjahr mit Tetrazyklin behandelt wurden oder deren Mutter das Medikament während der Schwangerschaft einnehmen musste.
- ▶ können auch durch das Antibiotikum Minozyklin verursacht werden.
- ▶ können durch fortgeschrittene Karies oder alte Amalgamfüllungen entstehen (braune oder graue Verfärbungen).

# Lösung 1 Politur

## ist POLIEREN ETWAS FÜR MICH?

Eine Politur kann oberflächliche Verfärbungen entfernen. Hartnäckige und intrinsische Verfärbungen bedürfen einer aggressiveren Methode, wie der „Mikroabrasion“. Eine Politur ist die beste Lösung für Sie:

- bei geringfügigen, oberflächlichen Verfärbungen,
- wenn Sie lieber eine natürliche Zahnfarbe als sehr helle Zähne wünschen,
- wenn Sie möglichst wenig Zeit und Geld investieren wollen.

VORHER



NACHHER



MIKROABRASION



**Mikroabrasion...** Dieses Lächeln wurde durch eine Kombination aus Mikroabrasion (Verwendung einer sauren Schleifpaste unter Kofferdam [blau]) und Bleaching (wird im folgenden Abschnitt besprochen) aufgehell.

## BITTE EINFACH!

Eine Politur ist die einfachste Methode, Verfärbungen loszuwerden. Bei dieser schmerzlosen Behandlung wird die Zahnoberfläche mit einer Schleifpaste gereinigt. Die „Mikroabrasion“ ist eine tiefer wirkende Politur, die bei in den Zahn eingelagerten Verfärbungen angewendet werden kann.

# Lösung 2 Bleaching

## WIE WIRKT BLEACHING?

Bleaching ist eine Technik, bei der stark oxidierende Substanzen zur Aufhellung eingesetzt werden. Es stellt eine relativ schonende und oft sehr effektive Methode zur Aufhellung Ihres Lächelns dar. Ihr Zahnarzt wird Ihnen ein Bleaching in der Praxis („In-office-Bleaching“) oder ein Bleaching zu Hause („Home-Bleaching“) oder auch eine Kombination aus beidem vorschlagen – abhängig von der Art und Stärke der Verfärbungen.

## ist BLEACHING ETWAS FÜR MICH?

Bleaching wird bei schwachen bis mäßigen oberflächlichen und intrinsischen Verfärbungen mit Erfolg eingesetzt, beseitigt aber starke Verfärbungen möglicherweise nur unvollständig. Bleaching ist die beste Lösung für Sie

- bei leichten bis mittleren tetrazyklin-, fluorid- oder unfallbedingten Verfärbungen,
- bei beschränktem Budget,
- wenn Sie mit einer moderaten Aufhellung zufrieden sind,
- wenn Sie mit der Form und Stellung Ihrer Zähne zufrieden sind,
- wenn Sie ein schonendes, nichtinvasives Vorgehen bevorzugen.

**Bitte einfach!** Dieser 40-jährige Geschäftsinhaber war mit der Farbe seiner ansonsten gut aussehenden Zähne unzufrieden. Mehrere In-office-Bleaching-Behandlungen führten zu der gezeigten Aufhellung. Es ist immer am besten, das schonendste Vorgehen zu wählen.





## Bleaching optimieren!

- Setzen oder legen Sie sich nach dem Bleaching, wenn möglich, mit geöffnetem Mund in die Sonne. Die Sonnenstrahlen werden von den Zähnen aufgenommen und können das Bleaching unterstützen. Schützen Sie dabei Ihre Haut vor zu viel Sonne: Meiden Sie die Mittagssonne, benutzen Sie Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor, tragen Sie lockere Kleidung, die Arme und Beine bedeckt.
- Verzichten Sie während eines Home-Bleachings auf Zitrusfrüchte und Fruchtsäfte, aber auch auf Antazida (Medikamente zur Neutralisierung der Magensäure). Diese Produkte können die Bleichwirkung beeinträchtigen und zu Irritationen des umliegenden Zahnfleisches führen.
- Reduzieren Sie für die Zeit des Bleachings Ihren Zuckerkonsum, um das Kariesrisiko zu verringern. Zur Verstärkung der Bleichwirkung werden die Zahnoberflächen manchmal angeätzt, was auch das Eindringen von Bakterien erleichtert. Nach dem Bleaching werden die Zähne für einen natürlichen Glanz poliert.

**Nutzen Sie beide Methoden für ein besseres Ergebnis!** Oft führt die Kombination eines professionellen In-office- mit einem Home-Bleaching zu dem besten Ergebnis. Dieses helle Lächeln wurde innerhalb von sechs Wochen mit zwei In-office-Bleachings und Home-Bleaching erreicht.



VORHER



NACHHER

# WAS SIE WISSEN MÜSSEN

## BLEACHING

- ▶ Bleaching ist in drei von vier Fällen erfolgreich.
- ▶ Gelblich verfärbte Zähne lassen sich am besten aufhellen.
- ▶ Wenn Sie zunächst nur die oberen Zähne bleichen, können Sie das Ergebnis mit den ungebleichten unteren Zähnen vergleichen.
- ▶ Wenn Sie Kronen und natürliche Zähne haben, hellen Sie zunächst die Zähne auf. Ihr Zahnarzt kann dann eine neue Krone an die Farbe der gebleichten Zähne anpassen.
- ▶ Bleaching ist für Kinder nicht zu empfehlen.
- ▶ Lassen Sie sich beim In-office-Bleaching nicht anästhesieren. Sie sollten mögliche Empfindlichkeiten spüren können.

# was erwartet Sie

## IN-OFFICE-BLEACHING

Die Methode für das Bleaching in der Praxis richtet sich danach, ob Ihre Zähne bereits wurzelbehandelt worden sind. Solche Zähne nennt man *avital*, weil der Nerv dieser Zähne entfernt wurde.

### Wenn Ihre Zähne vital sind...

- Ihr Zahnarzt schützt das Zahnfleisch um die Zähne, die gebleicht werden sollen, mit Kofferdam, um Reizungen zu verhindern.
- Die Außenseite der Zähne wird mit einem Bleichmittel bestrichen und für 20 bis 30 Minuten speziellem Licht oder Wärme ausgesetzt.

### Wenn Ihre Zähne wurzelbehandelt sind...

- Der Wurzelkanal wird eröffnet, das Bleichmittel eingebracht und der Kanal wieder provisorisch verschlossen.
- Wärme oder Licht können zur Beschleunigung des Vorgangs in der Praxis eingesetzt werden.
- Wenn Sie und Ihr Zahnarzt mit dem Ergebnis zufrieden sind, wird das Bleichmittel entfernt.

**Verlassen Sie die Praxis mit einem strahlenden Lächeln ...** Die verfärbten mittleren Schneidezähne dieser Patientin konnten mit einem In-office-Bleaching aufgehellt werden. Sie ist sehr zufrieden mit ihrem neuen, strahlenden Lächeln.



**Hellen Sie Ihre Zähne von innen auf ...** Der dunkle, wurzelbehandelte Frontzahn wurde zuerst mit einem äußerlichen In-office-Bleaching aufgehellt. Anschließend wurde für eine Woche ein Bleichmittel in den Wurzelkanal eingelegt. Nach dieser Zeit war der Zahn genügend aufgehellt. Das Bleichmittel wurde entfernt und der Zahn mit einer zahnfarbenen Füllung wieder verschlossen.



Experten  
Tipp

**Lassen Sie Ihren Zahnarzt bleichen!**

In-office-Bleaching ist oft die effektivste Methode, Ihre Zähne aufzuhellen. Die verwendeten Bleichmittel sind stärker und können kontrollierter eingesetzt werden als beim Bleaching zu Hause.

Copyright by  
Alle Rechte vorbehalten  
Quintessenz

## Experten Tipp Bleaching für zu Hause!

Ihr Zahnarzt kann Ihnen einen Bleaching-Kit für den Einsatz zu Hause („Home-Bleaching“) bereitstellen.

Zusätzlich können Sie frei erhältliche („Over-the-Counter-“) Produkte für die Auffrischung Ihres mit dem professionellen Bleaching aufgehellten Lächelns einsetzen. Ihr Zahnarzt kann Ihnen dabei helfen, die für Sie geeigneten Produkte auszuwählen.

**Home-Bleaching für gute Ergebnisse ...** Die Tetrazyklinverfärbungen dieser Patientin konnten durch ein neunmonatiges Home-Bleaching entfernt werden. (Fall von Dr. Van B. Haywood, USA.)



## was erwartet Sie

### PROFESSIONELLES HOME-BLEACHING

- Pro Zahn wird ein Tropfen Bleichmittel in die Schiene eingebracht.
- Die Schiene wird normalerweise zwischen einer und drei Stunden pro Tag getragen (je nach Anweisung). Es gibt aber auch professionelle Bleichmittel, die weniger als fünf Minuten pro Tag angewendet werden müssen.

# WAS SIE WISSEN MÜSSEN

## PROFESSIONELLES HOME-BLEACHING

- ▶ Auch wenn eine vollständige Behandlung durchschnittlich vier bis sechs Wochen dauert, ist bereits nach wenigen Tagen eine Aufhellung sichtbar.
- ▶ Kariöse Zähne müssen vor dem Bleaching behandelt werden.
- ▶ Für Patienten, die wegen empfindlicher Zähne oder Zeit- und Geldmangels nicht für ein In-office-Bleaching geeignet sind, stellt Home-Bleaching eine gute Alternative dar.
- ▶ Eine Kombination aus In-office- und Home-Bleaching ist die beste Lösung.
- ▶ Eine „Auffrischung“ des Bleachings kann alle sechs bis zwölf Monate notwendig werden.
- ▶ Während Schwangerschaft und Stillzeit sollte auf Home-Bleaching verzichtet werden.
- ▶ Home-Bleaching kann Nebenwirkungen wie Zahnempfindlichkeit, Brennen auf dem Zahnfleisch, Verätzungen, Rötungen oder – bei Verschlucken des Bleichgels – Halsweh verursachen.



# Lösung 3 Bonding

## WAS IST BONDING?

Beim Bonding wird zahnfarbener Kunststoff auf die Zähne aufgebracht. Diese Methode wird oft zur konservativen Deckung von Verfärbungen eingesetzt.

► Wie wird's gemacht?  
Siehe Seite 217.

## ist BONDING ETWAS FÜR MICH?

Mit Bonding lassen sich verschiedene Arten von Verfärbungen abdecken und ein natürliches, attraktives Lächeln schaffen. So versorgte Zähne neigen aber eher zu Verfärbungen und bedürfen einer regelmäßigen Auffrischung. Bonding ist für Sie die beste Lösung

- bei weißen oder braunen Verfärbungen und verfärbten Rändern,
- wenn Sie kein starker Raucher oder Kaffeetrinker sind,
- wenn Sie bereit sind, Ihr Lächeln zu pflegen,
- wenn Sie eine günstigere und weniger invasive Lösung suchen als Kronen oder Veneers aus Keramik.

**Bonding für bessere Farbe und Form ...** Dieser 40-jährige Immobilienhändler war mit seinen abgenutzten und verfärbten Zähnen unzufrieden. In einer Sitzung konnten die Zähne mit Komposit aufgebaut werden. Zusätzlich wurden die unteren Frontzähne leicht rekonturiert, um sie gerader erscheinen zu lassen.



**Auch Füllungen können sich verfärben ...** Diese 41-jährige Frau war mit den sich rasch verfärbenden Füllungen nicht zufrieden. Beim Bonding von Zähnen mit großen Füllungen muss oft die ganze sichtbare Fläche überdeckt werden. Werden nur die Füllungen erneuert, kommt es rascher wieder zu Verfärbungen des Grenzbereichs zwischen Füllung und Zahn. Um das gezeigte attraktive Lächeln zu erzielen, wurden die oberen und unteren Zähne gebondet und leicht rekonturiert.



**Einfache Lösung bei Tetracyclinverfärbungen ...** Die Zähne dieser jungen Patientin hatten sich durch die Einnahme von Tetracyclin verfärbt. Mithilfe von Komposit konnte in einer Sitzung ein neues, strahlendes Lächeln erreicht werden.



## was erwartet Sie

### PFLEGEN SIE GEBONDETE ZÄHNE

- Kauen Sie weder Eis noch Fingernägel.
- Putzen Sie Ihre Zähne regelmäßig (Plaques muss täglich entfernt werden).
- Nutzen Sie täglich Zahnseide, aber entfernen Sie die Seide horizontal aus den Zwischenräumen.
- Lassen Sie Ihre Zähne drei- bis viermal pro Jahr reinigen. An den gebondeten Zähnen sollte auf Ultraschall oder Luft-Abrasion verzichtet werden.
- Wenn Sie knirschen oder pressen, tragen Sie nachts eine Schiene.
- Reduzieren Sie den Konsum von verfärbenden Lebensmitteln, wie Kaffee, Tee oder Cola. Auch Zucker kann färben und den Verlust Ihrer Bondings beschleunigen.
- Rauchen Sie nicht!
- Beißen Sie nicht in harte Nahrungsmittel, wie Knochen, Karotten, Bonbons oder Nüsse. Schneiden Sie harte Nahrung klein und kauen Sie auf den Backenzähnen.
- Versuchen Sie nicht, sich an einen neuen Biss „zu gewöhnen“. Essen Sie die ersten 24 Stunden weiche Nahrung, und probieren Sie dann die neue Situation aus. Ist sie unbefriedigend, muss der Zahnarzt den Biss anpassen.
- Multivitamin-tabletten können die Heilung von entzündetem Zahnfleisch unterstützen.

# Lösung 4 Keramik-Veneers

## WAS IST SPEZIELL AN VENEERS?

Die adhäsive Befestigung dünner Schalen aus Keramik auf der angeätzten Zahnoberfläche stellt heute eine der faszinierendsten Techniken in der ästhetischen Zahnmedizin dar. Die Hauptvorteile sind bestechende Ästhetik und Langlebigkeit. Da sich Keramik im Gegensatz zu Komposit weniger verfärbt, bleibt das Ergebnis wesentlich länger schön. Keramik ist zudem sehr gewebefreundlich.

## sind **KERAMIK-VENEERS ETWAS FÜR MICH?**

Mit Keramik-Veneers lassen sich fantastische Ergebnisse erzielen. Ein wichtiger Nachteil ist jedoch, dass die Keramik brechen kann. Keramik-Veneers sind die beste Lösung für Sie, wenn Sie

- eine signifikante Veränderung Ihrer Zahnfarbe wünschen,
- bereit sind, sich einem leicht invasiveren und zeitintensiveren Eingriff zu unterziehen,
- sich die höheren Kosten der Behandlung leisten können,
- ein sehr ästhetisches Ergebnis wünschen, das kaum zur Verfärbung neigt,
- eine günstige Bissituation haben.



VORHER



NACHHER

**Manche Verfärbungen sind einfach zu stark ...** Die Zähne dieser Tänzerin waren durch Tetrazyklin stark verfärbt. Mit 20 Keramik-Veneers konnten die Verfärbungen abgedeckt werden. Für eine natürliche Wirkung ist es wichtig, alle beim Lachen sichtbaren Zähne zu versorgen.

► | Wie wird's gemacht?  
Siehe Seiten 218–219.

**Ein um Jahre jüngeres Lächeln ...** Diese Patientin hatte das Gefühl, dass Ihre verfärbten Zähne sie älter aussehen ließen. Die Versorgung mit Keramik-Veneers ermöglichte eine deutliche Aufhellung und verleiht der Patientin nun einen jugendlicheren Look. Außerdem schont die Technik die Zahnschubstanz und damit auch die Gesundheit des Zahnes.



VORHER



NACHHER

## KERAMIK VENEERS

können neben der Farbe auch und die Form der Zähne verbessern und so Ihr Lächeln rundum verschönern.



VORHER



MIT VENEERS



NACH BLEACHING

**Verfärbung: unerwünschter Nebeneffekt ...** Die Patientin hatte vor der Einnahme von Minozyklin zur Akne-Behandlung ein strahlendes Lächeln. Auch wenn die Zähne mittels In-office- und Home-Bleaching etwas aufgehellt werden konnten, mussten sie schließlich mit Veneers versorgt werden, um den Wünschen der Patientin zu entsprechen.

Experten  
Tipp

### Fragen Sie!

Besprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt, wie viel Ihrer Zahnschubstanz für die Veneer-Versorgung entfernt werden muss. Ein minimalinvasives Vorgehen ist zwar erwünscht, zur Abdeckung starker Verfärbungen kann aber eine tiefere Präparation erforderlich sein.

# Lösung 5 Kronen

## MÖCHTEN SIE MEHR ALS NUR WEISSERE ZÄHNE?

Kronen sind in der Regel für die Versorgung von verfärbten Zähnen nicht geeignet, da meist zu viel Zahnschmelz geopfert werden muss. Dennoch können Kronen bei starken Verfärbungen oder bei leicht verfärbten Zähnen mit zusätzlichen ästhetischen und/oder funktionellen Problemen die richtige Lösung darstellen.

▣ | Wie wird's gemacht?  
Siehe Seiten 220–225.

## sind KRONEN ETWAS FÜR MICH?

Im Vergleich zu den anderen in diesem Kapitel vorgestellten Lösungen sind Kronen eine teure Versorgung. Mit korrekt gefertigten Kronen lässt sich jedoch eine nahezu perfekte Ästhetik herstellen. Kronen sind für Sie die beste Lösung, wenn Sie:

- viele große insuffiziente Füllungen haben,
- ein optimales und lang anhaltendes Ergebnis anstreben,
- ein komplett neues Lächeln mit neuen Formen wünschen,
- verfärbte und schräg stehende Zähne haben und auf eine kieferorthopädische Zahnkorrektur verzichten möchten.

**Ein jugendliches Lachen ...** Dieser pensionierte Direktor fühlte sich jünger als sein Lächeln. Da der Patient diverse alte Füllungen und verfärbte Risse in seinen Zähnen hatte, wurden mithilfe von Kronen die Ästhetik und die Funktion verbessert. Jetzt sieht er so jung aus wie er sich fühlt.



VORHER



NACHHER



VORHER

### **Kronen müssen nicht gelb sein ...**

Gelbliche, unregelmäßig angeordnete Kronen störten das Lachen dieser lebensfrohen Patientin. Eine ästhetische Korrektur des Zahnfleisches und neue, helle Kronen verhalfen ihr zu einem regelmäßigen, strahlenden Lächeln – so attraktiv, wie ihr übriges Gesicht.



NACHHER



VORHER



NACHHER

### **Ihr Lachen spricht für sich ...**

Diese attraktive Frau hatte den Eindruck, dass ihr Lächeln nicht ihrem Alter entsprach. Mithilfe von zehn Kronen und einer Rekonturierung konnte ihre Situation verbessert werden. Jetzt unterstützen die Zähne ihre sympathische Ausstrahlung und lenken nicht mehr davon ab.

# WELCHE LÖSUNG IST DIE BESTE FÜR SIE?

## POLITUR

## BLEACHING

### **BEHANDLUNGSZEIT**

In der Regel eine Sitzung a 15 bis 30 Minuten

*In-Office:* 1 bis 3 Behandlungen à 30 bis 90 Minuten je nach Bedarf  
*Home:* Täglich für 1 bis 12 Monate, je nach Verfärbungsgrad

### **ERHALTUNG UND PFLEGE**

Professionelle Zahnreinigung 4- bis 6-mal pro Jahr

- Nach jeder Mahlzeit gründlich die Zähne putzen, um Plaque zu entfernen
- Nicht Rauchen, verfärbende Nahrungsmittel (z. B. Kaffee und Tee) meiden
- Professionelle Zahnreinigung 3- bis 4-mal pro Jahr

### **ERGEBNIS**

Eliminiert oberflächliche Verfärbungen

Dunkle, gelbe Verfärbungen lassen sich besser bleichen als braune oder graue.

### **LEBENSDAUER DER BEHANDLUNG\***

Gewöhnlich 2 bis 6 Monate

Unbegrenzt; eventuell Auffrischung nötig

### **KOSTEN†**

100 bis 200 Euro, je nach Behandler (Dentalhygienikerin oder Zahnarzt)

150 bis 600 Euro pro Behandlung

### **VORTEILE**

- Am wenigsten invasive Methode
- In der Regel die kostengünstigste Option
- Schmerzarm
- Sicher
- Kein Beschleifen der Zähne nötig

- Sicher
- In der Regel bei Erwachsenen schmerzlos
- Kein Beschleifen der Zähne nötig
- Keine Anästhesie erforderlich
- Weniger teuer als viele andere Optionen

### **NACHTEILE**

- Entfernt evtl. nicht alle Verfärbungen

- Natürliche Zahnfarbe wird evtl. nicht erreicht
- Bei großem Pulpavolumen evtl. unangenehm
- In bestimmten Fällen nur zu 85 % effektiv
- Eventuell längere Behandlungszeit erforderlich
- Zähne werden möglicherweise nicht so weiß, wie Sie es sich gewünscht haben

\*Die Schätzungen beruhen auf den Erfahrungen des Autors, den Ergebnissen dreier an Universitäten durchgeführter Studien sowie Versicherungsstatistiken. Abhängig von verschiedenen Faktoren, die weder Sie noch Ihr Zahnarzt beeinflussen können, ist eine Abweichung von diesen Werten in Ihrem Fall möglich.

†Die Behandlungskosten können je nach Land, Zahnarzt (Erfahrung, Technik, Geschick), Art und Schweregrad der Behandlung (Probleme, Erwartungen, Anamnese usw.) abweichen.

‡Ästhetische Provisorien kosten in der Regel extra.

BONDING	KERAMIK VENEERS	KRONEN
1 Behandlungssitzung	2 Behandlungssitzungen à 1 bis 4 Stunden	2 Behandlungssitzungen à 1 bis 4 Stunden bei maximal 4 Zähnen (größerer Zeitbedarf bei größeren Arbeiten, ästhetischen Provisorien usw.)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Professionelle Zahnreinigung 3- bis 4-mal pro Jahr</li> <li>• Vermeiden Sie den Einsatz von Ultraschall- oder Luft-Abrasion bei der Dentalhygiene.</li> <li>• Beißen Sie nicht auf harte Gegenstände oder Nahrungsmittel.</li> <li>• Eventuelle „Reparaturen“ führt Ihr Zahnarzt durch.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Professionelle Zahnreinigung 3- bis 4-mal pro Jahr</li> <li>• Vermeiden Sie den Einsatz von Ultraschall- oder Luft-Abrasion bei der Dentalhygiene.</li> <li>• Vorsicht beim Beißen oder Kauen von harten Nahrungsmitteln.</li> <li>• Ränder müssen evtl. vom Zahnarzt neu versiegelt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beißen auf Eis und harte Gegenstände vermeiden</li> <li>• Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum.</li> <li>• Professionelle Zahnreinigung mindestens 3- bis 4-mal pro Jahr (inkl. Fluoridierung)</li> <li>• Fragen Sie den Zahnarzt nach der geeigneten Zahnpasta und Mundspülung.</li> <li>• Mindestens einmal täglich Zahnseide</li> </ul>
Sofortige Abdeckung der Verfärbungen	Glasierte Oberfläche mit natürlichem Aussehen	Beste Resultate für Farbe, Form und Funktion
3 bis 8 Jahre; evtl. Reparatur oder Ersatz nötig	5 bis 12 Jahre	6 bis 15 Jahre (Cave: Frakturanfälligkeit und Kariesproblematik!)
150 bis 1000 Euro pro Zahn	600 bis 2000 Euro pro Zahn <sup>†</sup>	500 bis 2000 Euro pro Zahn <sup>†</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerzlos</li> <li>• Ergebnis nach 1 Behandlungssitzung erreicht</li> <li>• Keine oder geringe Präparation des Zahnes</li> <li>• Normalerweise keine Anästhesie</li> <li>• Günstiger als Veneers oder Kronen</li> <li>• Einfach zu reparieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geringere Frakturgefahr als beim Bonding</li> <li>• Optimaler Halt auf dem Zahnschmelz</li> <li>• Minimale Verfärbung, Glanz bleibt dauerhaft erhalten</li> <li>• Weniger invasiv als Kronen</li> <li>• Hält länger als Bonding</li> <li>• Zahnfleisch verträgt Keramik sehr gut</li> <li>• Meist keine Anästhesie nötig</li> <li>• Farbveränderungen sind möglich.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zahnfarbe je nach Wunsch des Patienten</li> <li>• Die Zahnform kann optimiert werden.</li> <li>• Kleine Zahnstellungskorrekturen sind möglich.</li> <li>• Langlebige Versorgungsart</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann sich verfärben oder brechen</li> <li>• Hat eine begrenzte „ästhetische Lebensdauer“</li> <li>• Bei dunklen Verfärbungen keine 100%ige Deckung</li> <li>• Evtl. kleine Korrekturen an den Zähnen zur Entfernung von Verfärbungen nötig</li> <li>• Zahnfleischreizung bei unsauberem Füllungsrandern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teurer als Bonding</li> <li>• Reparatur bei Frakturen schwierig</li> <li>• Irreversibel, wenn zu viel Schmelz abgetragen wird</li> <li>• Je nach Präparation der Zähne sind Verfärbungen zwischen den Zähnen möglich.</li> <li>• Ränder können „auswaschen“ und müssen dann neu versiegelt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Können frakturieren</li> <li>• Anästhesie erforderlich</li> <li>• Zahnform wird verändert (Schmelz wird oft vollständig entfernt)</li> <li>• Kronenränder können bei Zahnfleischrückgang sichtbar werden</li> <li>• Viel teurer als Bonding</li> </ul>