



Mit dem Alter werden die Zähne naturgemäss dunkler.

So punkten Sie mit schönen Zähnen

Zu einem strahlenden Lächeln gehören weisse Zähne. Heutzutage gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Zähne chemisch aufzuhellen. Geht es aber auch **natürlich**, ohne invasives Bleaching?

Von Marie-Luce Le Febve de Vivy

Je älter man wird, desto dunkler werden die Zähne – selbst wenn man weder raucht noch Rotwein oder Kaffee trinkt. Das liegt daran, dass sich der Zahnschmelz abnutzt und immer dünner wird. Das unter dem Zahnschmelz liegende Zahnbein (Dentin) wird stärker sichtbar und lässt die Zähne gelblich und dunkler wirken. Obwohl verfärbte Zähne in der Regel kein Gesundheitsrisiko darstellen: Jede und jeder lächelt lieber mit schönen Zähnen. Was aber hilft, die Beisserchen möglichst hell strahlen zu lassen?

Wir haben bei der Zahnärztin Hannah Selzner nachgefragt. Sie ist medizinische Beraterin des Schweizer Hightech-Dentalhygiene-Unternehmens Swissdent (www.swissdent.ch) und Expertin für die schonende und nicht-invasive Aufhellung der Zähne.

GlücksPost: Warum verfärben sich Zähne?

Hannah Selzner: Es gibt verschiedene Ursachen dafür, dass sich auf der Zahnoberfläche kleine Ablagerungen bilden. Zu den Hauptursachen zählt das Rauchen. Bekanntlich verfärben auch Kaffee, Tee und Rotwein die Zäh-

ne. Es gibt zudem Nahrungsmittel, die Spuren hinterlassen – wie Curry, Kurkuma oder Beeren. Das heisst: Selbst wenn man sich gesund ernährt, ist es normal, dass sich die Zähne leicht verfärben. Deshalb empfehle ich, regelmässig die Dentalhygienikerin aufzusuchen und zu Hause gute Zahnpflegeprodukte zu verwenden.

Heutzutage ist es im Trend, sich die Zähne künstlich aufhellen zu lassen. Wie funktioniert das?

Beim Bleaching werden gelb oder bräunlich verfärbte Zähne mit Wasserstoffperoxid um ein paar Stufen aufgehellt. Dabei gibt es zwei unterschiedliche Methoden

GESUND-TIPP

Mit Strohalm trinken

Wer mal ein zuckerhaltiges Getränk geniessen will, tut dies am besten mit einem Strohalm. Denn Eistee oder Cola können schädliche Säuren enthalten, die dem Zahnschmelz zusetzen. Das Trinken mit einem Strohalm soll helfen, die Flüssigkeit an den Zähnen vorbei zu lenken.



FOTOS: SHUTTERSTOCK (G), ZVG

Zahngesund essen

Gewisse Nahrungsmittel tun den Zähnen nicht so gut. Weil sie den Zahnschmelz dünner werden lassen, die Zähne verfärben oder Karieslöcher verursachen. Worauf kommt es an? Hier ein paar Tipps der Zahnärztin Hannah Selzner.

- 1 Was die Zahngesundheit schwächt, sind Zucker und Säure. Sie lösen Bestandteile aus dem Zahn heraus, lassen Löcher entstehen und schwächen den Zahnschmelz.
- 2 Wichtig für die Zahngesundheit sind die Mineralstoffe. Insbesondere Kalzium und Phosphat. Ideale Quellen sind Käse und Milchprodukte.
- 3 Fördernd für gute Zähne ist auch Vitamin A. Gute Quellen sind orangefarbene Früchte und Gemüse wie Aprikosen, Rüebli oder Kürbis.

4 Vitamin C gehört immer dazu, um das Immunsystem zu stärken und Zahnfleischentzündungen zu reduzieren.

5 Um die Durchblutung des Zahnfleisches zu aktivieren, hilft das Kauen von rohen Früchten und Gemüsen.

6 Kann man nach einem Essen die Zähne nicht putzen, hilft ein Kaugummi, den Speichelfluss anzuregen und Nahrungsreste in den Zähnen loszuwerden.

7 Nach dem Essen oder Trinken säure- oder zuckerhaltiger Nahrungsmittel sollte man den Mund am besten mit Wasser ausspülen. So kann man die für die Zähne schädlichen Inhaltsstoffe im Mund reduzieren.

Käse und Milch tun den Zähnen gut.



– in der Zahnarztpraxis oder zu Hause.

Was ist der Unterschied?

Das Bleichmittel in der Praxis ist hochprozentiger und wirkt stärker, die Zähne können danach jedoch für ein paar Tage empfindlich sein. Beim Home Bleaching bekommt man vom Zahnarzt eine Schiene, in die man selbst das Bleaching Gel gibt. Die Schiene

die minimiert werden können, indem das Bleaching professionell beim Zahnarzt durchgeführt wird. Typische Nebenwirkung von Bleachings sind die empfindlichen Zähne. Deshalb sollte man danach immer eine Zahnpasta für sensitive Zähne verwenden, die den Zahnschmelz nicht weiter angreift, sondern ihn idealerweise wieder aufbaut und remineralisiert.

Lassen sich die Zähne auch ohne Bleaching aufhellen?

Heutzutage gibt es eine neue Generation von aufhellenden Zahnpasten. Sie schmirgeln die Zahnoberfläche nicht mehr so grob und mechanisch ab, wie herkömmliche Bleaching-Zahnpasten, die es nach wie vor im Handel gibt. Diese neuen Hightech-Zahnpasten bauen Ablagerungen schonend ab, ohne die Zahnoberfläche zu beschädigen. Dazu tragen unter anderem Enzyme bei – wie Bromelain aus Ananas oder Papain aus der Papaya. Regelmässig benutzt helfen sie, dem altersbedingten Zahnschmelzabbau und Verfärbungen vorzubeugen. Ergänzend empfehle ich die Verwendung eines hochwertigen Mundwassers, das nicht nur Mundgeruch neutralisiert, sondern auch unerwünschte Bakterien tötet.



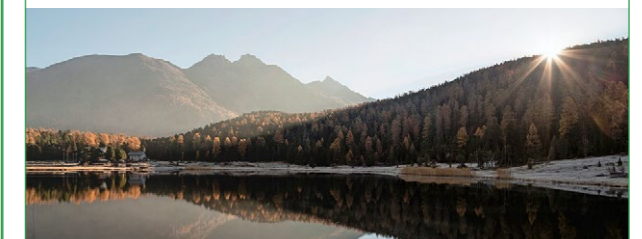
Hannah Selzner, Zahnärztin: «Heute gibt es schonende Hightech-Zahnpasten, die mit Enzymen aufhellen.»

wird dann rund zwei Wochen jeweils ein paar Stunden am Tag getragen. Beide Methoden haben ihre Vor- und Nachteile. Unbedingt abraten möchte ich von einem Bleaching Set, das man irgendwo online bestellen kann. Bleaching sollte immer unter zahnärztlicher Kontrolle erfolgen. **Schadet Bleaching den Zähnen?** Prinzipiell schadet das Bleaching den Zähnen nicht. Es können jedoch Nebenwirkungen auftreten,

NEUES PRÄVENTIONSPROGRAMM

Engadiner Gesundheitstage

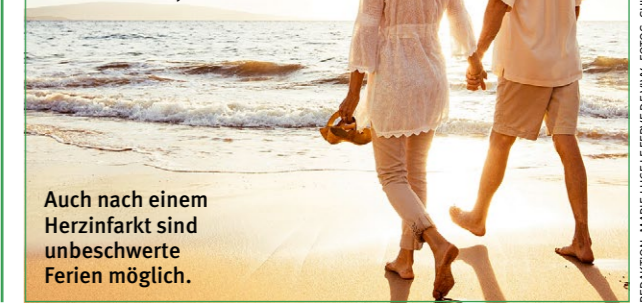
Immer mehr Menschen überschreiten heute ihre Belastungsgrenzen: Job, Partnerschaft, Familie, Vereinsleben und Hobby unter einen Hut zu bringen, ist für viele zur Herausforderung geworden. Erschöpfungszustände mit psychischen wie auch körperlichen Krankheitssymptomen nehmen zu. Für alle, die sich aktiv um ihre Gesundheit kümmern wollen, gibt es ein neues Präventionsangebot. Erstmals finden **vom 8. bis 11. November 2023 in Pontresina** die Engadiner Gesundheitstage statt. Sie widmen sich den Themen **Stressbewältigung und Stärkung der Resilienz inklusiv Checks von Herz, Gefässen und Muskulatur** – aus schul- und alternativmedizinischer Sicht. «Wir möchten Hilfestellung bieten und Anleitung geben, damit Betroffene Warnsignale frühzeitig erkennen und ihre Herausforderungen bewältigen können. Im Gegensatz zur Arztpraxis haben die Expertinnen und Experten hier viel Zeit», so die Organisatoren. Die Gesundheitstage richten sich sowohl an Berufstätige wie auch an Pensionierte. **Infos:** kuonisports.ch/sportreise/gesundheittage



Ferien nach einem Herzinfarkt

Wer nach einem Herzinfarkt wohlverdient in die Ferien fahren möchte, um wieder mal die Seele baumeln zu lassen, stellt vor der Abreise ein paar Dinge sicher.

- Konsultieren Sie vor der Ferienbuchung die behandelnde Ärztin. Sie kann Ihre Gesundheit bewerten und sagen, ob es sicher ist, zu reisen, und ob besondere Vorkehrungen oder Medikamentenanpassungen nötig sind.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie ausreichend Medikamente für die gesamte Reisedauer dabei haben.
- Informieren Sie sich im Voraus über die medizinische Versorgung am Ferienort. Wo befindet sich die nächstgelegene medizinische Einrichtung, falls Sie Hilfe benötigen?
- Verfügen Sie über eine geeignete Reiseversicherung, welche die (Rückreise-)Kosten im Notfall deckt?
- Planen Sie Aktivitäten und Ausflüge so, dass Sie sich nicht überanstrengen. Gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Zeit für Entspannung, Erholung und Ruhe.
- Bevorzugen Sie beim Essen eine herzgesunde, mediterrane Ernährung. Ein Genuss-Gläschen Rotwein liegt drin.
- Teilen Sie Ihrem Reisetpartner oder Ihrer Begleitung mit, was im Notfall zu tun ist, und tragen Sie wichtige medizinische Informationen (z. B. Allergien, Medikamente) stets bei sich.



Auch nach einem Herzinfarkt sind unbeschwerte Ferien möglich.

REDAKTION: MARIE-LUCE LE FEBVE DE VIVY; FOTOS: SHUTTERSTOCK, ZVG