



Suche



Alltagsfrage: Warum werden Zähne gelb?

Strahlend weiße Zähne gelten als attraktiv, sympathisch und gesund. Doch leider haben die wenigsten von Natur aus ein strahlendes Gebiss. Zudem hinterlassen Kaffee, Tee und Wein im Laufe der Zeit ihre Spuren. Ein Experte erläutert, was unseren Zähnen ästhetisch zusetzt und weshalb man von manchem Hausmittel besser die Finger lässt.

Schöne strahlend weiße **Zähne** sind ein Glücksfall. Selbst das gründlichste Zähneputzen bringt kaum etwas, wenn die Natur nicht mitspielt: "Unsere Zahnfarbe ist - wie auch die Haarfarbe - genetisch festgelegt" sagt Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. Das heißt: Bereits vor der Geburt steht fest, ob der Grundton ein blitzblankes Weiß ist oder eher gelblich ausfällt.

Zudem spielen Faktoren wie Alter oder Dicke der Zahnschmelzschicht eine Rolle: Wird der Zahnschmelz im Laufe des Lebens dünner, so schimmert das darunter liegende Zahnbein immer dunkler durch – da helfen auch gründliches Zähneputzen oder Power-Bleachings nichts.

Finger weg von Hausmitteln

Doch nicht nur die Natur alleine entscheidet über die dentale Attraktivität: "Im Laufe des Lebens hat der Mensch durch Zahnpflege und Lebensstil einen wesentlichen Einfluss darauf, ob die Zähne dunkler werden", betont der Experte.

So sorgen etwa Rotwein, schwarzer Tee oder Zigarettenkonsum dafür, dass sich die Zähne schnell verfärben. "Generell werden die Zähne im Alter jedoch immer etwas dunkler", weiß Schmidt.

Wenig hilfreich sind bei nachlassender Attraktivität Hausmittel wie Backpulver, Zigarrenasche oder Zitronensaft. Auch wenn diese im Internet immer wieder als natürliche Bleichmittel gepriesen werden, raten Zahnmediziner dringend davon ab.

Die darin enthaltenen Säuren und Schmirgelsubstanzen bewirken das Gegenteil des gewünschten Effekts: Sie zerstören den Zahnschmelz und lassen das darunter liegende Zahnbein immer stärker durchschimmern.

Weißmacher-Zahncremes haben es in sich

Intensive Mundhygiene bietet den besten Schutz vor hässlichen Verfärbungen. Wichtig ist die richtige Putztechnik. Der Profi-Tipp: Die Borsten ganz sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen.

Dabei ist Fingerspitzengefühl gefragt: "Zu starkes Schrubben schädigt die Zahnschmelzsubstanz", warnt Schmidt. "Da hilft die beste Bürste nichts."

Hat der Lebensstil bereits seine Spuren hinterlassen, so können spezielle Zahnpasten dank des Wirkstoffs Titanoxid Zahnoberflächen aufhellen. Doch Vorsicht: Manche Produkte reiben den Zahnschmelz stark ab und sollten

deshalb nicht täglich angewendet werden. Hier sollte man am besten zuvor den Zahnarzt fragen.

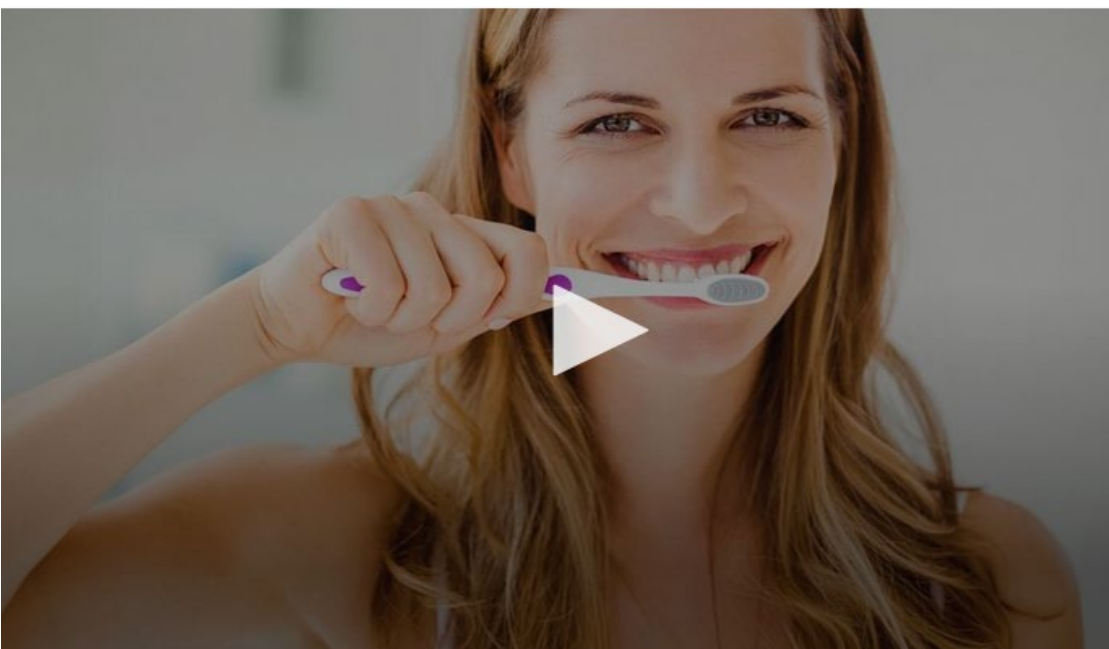
Sind die Zähne von Natur aus gelblich, so zeigen Weißmacher-Zahncremes übrigens kaum einen Effekt. Und wer freiliegende Zahnhäse hat, der sollte ganz darauf verzichten.

Kein Bleaching bei Karies

Haben sich erhebliche Verfärbungen im Zahnschmelz abgelagert, hilft oft nur noch ein Bleaching: Bei dieser Methode verändert eine chemische Oxidation die Farbpigmente im Zahnschmelz so sehr, dass die Zähne anschließend hell und sauber wirken.

Infrage kommt ein Bleaching aber nur dann, wenn Zähne und Zahnfleisch gesund sind. Bei Karies oder frei liegenden Zahnhäsen kann das Bleichgel nämlich in das Zahninnere gelangen und im schlimmsten Fall Nerven schädigen. (kad)

Zur Person: Dr. Jochen Schmidt ist Zahnarzt, Gründer und medizinischer Leiter von Carree Dental Zahnzentrum in [Köln](#).



Richtig Zähneputzen: Die fünf häufigsten Fehler bei der Zahnpflege

Wer gesunde Zähne haben will, muss sie regelmäßig putzen. Aber nicht nur das. Für eine rundum gelungene Zahnhygiene sollten Sie laut Zahnarzt Dr. Ralf Rössler auch auf fünf wichtige Punkte achten.