



Zahnaufhellung - Home-Bleaching

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bitte lesen Sie unsere kleine Broschüre sorgfältig durch und befolgen Sie unsere Empfehlungen, um den Erfolg des Zähne-Bleichens nicht zu gefährden.

Was ist vor der Zahnaufhellung zu beachten?

Der Zahnaufhellung sollten eine professionelle Zahnreinigung sowie eine zahnärztliche Kontrolle vorausgehen. Eine gründliche Politur der Zahnoberfläche ist notwendig, um alle auf der Zahnoberfläche vorhandenen Anlagerungen bzw. Verfärbungen durch Nahrungs- und Genussmittel zu entfernen. Es dürfen keinerlei Symptome für Zahnbetterkrankungen wie Zahnfleischbluten oder Zahnfleischtaschen vorhanden sein. Vor Beginn des Bleichens sind eventuell undichte Füllungen auszutauschen. Bitte beachten Sie, dass nach erfolgreicher Zahnaufhellung unter Umständen eine Erneuerung von Füllungen, Kronen bzw. Brücken notwendig sein kann.

Zwei Wochen VOR Beginn sowie während des Bleichens sollte auf Zahnpasten verzichtet werden, die AMIN(!)-Fluorid enthalten.

Wie sind die Bleichschienen anzuwenden?

Sie haben eine bzw. zwei individuell angefertigte Zahnschienen und entsprechend 2-4 Tuben Bleichgel erhalten.

Tragen Sie die Schienen vorzugsweise nachts; idealerweise ca. 8 Stunden bei 10%igem Gel; 6 Stunden bei 16 %igem Gel bzw. nur 30 Minuten bei 35 % Peroxyd. Um das Fremdkörpergefühl zu reduzieren und den Bleichvorgang besser verfolgen zu können, bietet sich zunächst das Bleichen nur eines Kiefers an.

Anwendung:

1. Reinigen Sie die Zähne wie gewohnt mit Zahnbürste und Zahnseide/Interdentalbürstchen.
2. Geben Sie eine kleine Menge Gel in jeden Bereich der Schiene, den ein aufzuhellender Zahn einnehmen wird. Je nach Größe der Zähne benötigen Sie etwas mehr oder weniger Gel. I. d. R. reicht $\frac{1}{4}$ der Tube für 10 Zähne je Anwendung.
3. Setzen Sie die aufgefüllte Schiene ein. Die Zähne sollten dabei vollständig von Gel bedeckt sein. Überschüssiges Gel ist mit einem Wattestäbchen zu entfernen. Das Zahnfleisch sollte möglichst wenig Kontakt zum Gel haben, um (vorübergehende) Unannehmlichkeiten wie Brennen oder eine weißliche Verfärbung zu vermeiden.
4. Möglicherweise bemerken Sie während des Tragens eine „Blasenbildung“ in den Schienen; diese ist unbedenklich und gehört zum Aufhellungsprozess.
5. Spülen Sie die Schienen nach dem Tragen mit kaltem Wasser aus und entfernen Sie restliches Gel mit einer Zahnbürste. Lagern Sie die Schienen an einem kühlen und trockenen Ort.
6. Spülen und bürsten Sie die Zähne, um Gelryckstände zu entfernen. Eine nun häufiger zu beobachtende Überempfindlichkeit Ihrer Zähne ist absolut unbedenklich und von vorübergehender Dauer.



ZAHNARZTPRAXIS
DR. KATRIN JOHN

7. Nach Abschluss der Zahnaufhellung sollten Sie uns für eine Intensivfluoridierung aufsuchen.

Die Behandlung nimmt in der Regel ca. 8 Anwendungen in Anspruch und sollte für einen schnellen Erfolg möglichst nicht unterbrochen werden. Wenn Sie ein oder zwei Nächte aussetzen, verlängert sich die Behandlungsdauer entsprechend.

Neue Füllungen oder Zahnersatz sollten erst drei Wochen nach Abschluss des Bleichens in Angriff genommen werden.

Um das Weiß Ihrer Zähne so lange wie möglich zu erhalten, empfiehlt es sich, Substanzen wie Kaffee, Tee, Rotwein und Tabak insbesondere während des Bleichens zu meiden; gleiches gilt für farbintensive Lebensmittel wie Tomatensoße, Curry, Safran etc. Eine effektive Zahn- und Mundhygiene, begleitet durch eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung kann nicht nur Zahn- und Zahnbettsschäden vermeiden, sondern hilft gleichzeitig, Auflagerungen auf der Zahnoberfläche zu verhindern.

Falls Sie Fragen haben oder erhebliche Beschwerden an Zahn oder Zahnfleisch auftreten sollten, brechen Sie die Behandlung ab und wenden Sie sich an uns.

Als „Nottherapie“ sollten Sie bei einer starken Überempfindlichkeit viel trinken und Kaliumnitrat (erhältlich in unserer Praxis) 30 Minuten einwirken lassen.