

7 Tipps für weißere Zähne



Es ist nicht nur in Hollywood heiß begehrt: Das 1-Million-Dollar-Lächeln mit strahlend weißen und gepflegten Zähnen. Welche Tipps und Tricks gibt es, um die Zähne aufzuhellen und worauf sollte man für gesunde Zähne achten?

1 Zähneputzen – aber richtig!

Regelmäßiges Zähneputzen – zwei bis dreimal täglich für mindestens zwei Minuten¹ – bildet die Grundlage für gesunde, weiße Zähne. Dabei kommt es auf die richtige Technik an. Da elektrische Zahnbürsten den Großteil der Bewegungen übernehmen, bieten sie hier einige Vorteile². Sie können mehr Bakterien und Zahnbelag entfernen. Manche Schallzahnbürsten erreichen aufgrund einer dynamischen Flüssigkeitsströmung auch Stellen im Mundraum, die mit einer Handzahnbürste nicht erreicht werden. Zuletzt entfernen einige Zahnbürsten auch Verfärbungen von den Zähnen und helfen somit ein strahlend weißes Lächeln zu erhalten, wie zum Beispiel die Philips Sonicare DiamondClean.

[Hier gibt's Tipps zu den richtigen Putztechniken.](#)



2 Zahnpasta ist nicht gleich Zahnpasta – und ist sie überhaupt nötig?

Einige Zahncremes versprechen einen aufhellenden Effekt. Sie enthalten sogenannte Putzkörper, mit denen sich oberflächliche Verfärbungen lösen lassen. Der Vorteil: ihr günstiger Preis und die einfache Anwendung. Der Nachteil: Der Aufhellungseffekt ist im Vergleich zu anderen Methoden wesentlich geringer ausgeprägt. Außerdem warnen Zahnärzte, dass die enthaltenen Putzkörper den Zahnschmelz beschädigen können. Generell gilt: Beim Kauf einer Zahncreme ist es wichtig, dass diese Fluorid enthält, da es die Remineralisation fördert.³ Ein anderer, wichtiger Einflussfaktor ist der RDA-Wert (Relative Dentin Abrasion) einer Zahnpasta. Dieser gibt an, wie stark die in der Zahncreme enthaltenen Partikel den schützenden Zahnschmelz abreiben.⁴



3 Softdrinks, Rotwein und Co. – köstlich aber kontraproduktiv

So gut sie auch schmecken, können einige Getränke und Lebensmittel leider zu Verfärbungen der Zähne beitragen. So zum Beispiel Kaffee, Rotwein, Getränke wie Tomatensaft, aber auch Gewürze wie Curry und Kurkuma sowie Soja-Sauce. Auch der Genuss etlicher Früchte wie Heidelbeeren oder Schwarzkirschen steht weißen Zähnen im Weg. Und natürlich sollte für helle Zähne auch auf Nikotin verzichtet werden.



4 Ayurvedisches Ölziehen

Die jahrhundertealte Methode aus der ayurvedischen Lehre ist zurzeit voll im Trend: das Ölziehen. Dabei wird ein Esslöffel mit kalt gepresstem organischem Öl – beispielsweise Kokos- oder Sesamöl – noch vor dem Frühstück in den Mund genommen, circa 20 Minuten lang umhergespült und durch die Zahnzwischenräume gezogen. Die morgendliche Kur soll so den Körper von Giftstoffen reinigen und die Zahngesundheit verbessern. Beim Ausspucken sollte die Konsistenz dünnfließend und milchig sein.⁵ Danach den Mund ausgiebig ausspülen und die Zähne gegebenenfalls putzen.



5 Die Express-Hilfe to go

Ein Date steht an und die Zähne sollen auf die Schnelle heller wirken? Die Soforthilfe für weißere Zähne findet sich in jeder Handtasche und jedem Kleiderschrank: Lippenstift und Kleidung mit Blaustich. Das Blau als Komplementärfarbe lässt gelbstichige Zähne heller wirken – sodass wir unserem Date mit einem entspannten Lächeln begegnen können.



6 Vorsicht bei Mundspülungen

Mit Mundspülungen verbinden wir einen frischen Atem. Doch Mundwasser kann nicht nur positive Effekte haben: Denn das darin enthaltene Zinnfluorid und Chlorhexidin reduzieren zwar Plaque, jedoch können sie auch die Zähne verfärben.



7 Professionelle Zahnaufhellung mit Philips Zoom

Wie der Name bereits verspricht, hilft auch eine Zahnaufhellung dabei, die Zähne weißer werden zu lassen. Philips Zoom hat ein schonendes und absolut sicheres Verfahren für die professionelle Zahnaufhellung beim Zahnarzt entwickelt. Die Philips Zoom-Technologie mit blauem LED-Licht und Wasserstoffperoxid gelbt die Zähne auf, während das amorphe Calciumphosphat (ACP) den Zahnschmelz schützt, den Glanz verbessert und die Empfindlichkeit verringert. Klinisch erwiesen können die Zähne so um bis zu acht Farbnuancen in 45 Minuten aufgehellt werden⁶. Philips Zoom bietet zudem Produkte für die Anwendung zu Hause.



¹ <https://www.dzv-netz.de/ueber-uns/dzv-patientenservice/>
² Im Vergleich zu einer Handzahnbürste

³ <http://www.dgzmk.de>

⁴ <https://www.froherzahn.de/die-richtige-Zahncreme.html>

⁵ <https://www.zwp-online.info/fachgebiete/prophylaxe/therapie/oelziehen-in-der-praevention-und-therapie-oraler-erkrankungen>

⁶ Bis zu 8 VITA-Farbnuancen mit Philips ZOOM! WhiteSpeed. Penchas, Daten sind abrufbar, 2011. In 45 Minuten ohne Vorbereitungszeit.

