



## Home-Bleaching

Das **Home-Bleaching** führen Sie, nach einer kurzen Einführung beim Zahnarzt, selbstständig zu Hause durch. Er kontrolliert vorab, ob Ihre Zähne für das Bleichen geeignet sind. Empfehlenswert ist vorab eine [Professionelle Zahnreinigung](#) durchführen zu lassen.

Nach einer Abformung und Modellherstellung erhalten Sie passgenaue Schienen für Ober- und Unterkiefer sowie eine Einweisung in die Anwendung. Daheim befüllen Sie die Schienen mit Bleichmittel und setzen sie auf die Zähne auf. Austretender Gel-Überschuss wird mit einer weichen Zahnbürste oder einfach mit einem sauberen Finger entfernt. Mit eingesetzten Schienen wird der Mund 2 x Mal mit Wasser gespült und die Einwirkzeit (4-6 Stunden bzw. über Nacht) kann beginnen.

Nach der Einwirkzeit (4-6 Stunden bzw. über Nacht) werden die Zähne geputzt, die Schiene mit einer Zahnbürste und Wasser gereinigt.

Das **Home-Bleaching** dauert ca. **2 - 3 Wochen** und das Bleichmittel reicht für etwa 5-10 Anwendungen.



Ihre Zähne werden durch das **Home-Bleaching** sichtbar heller und die Helligkeit kann **mehrere Jahre lang** anhalten. Sie können Ihre Zähne jederzeit wieder nachhellen

## Richtiges Verhalten nach dem Bleaching

### 1. Das sollten Sie tun:

Nach dem Bleachen sollten Sie die Zähne stets feucht halten. Sie sollten viel trinken. Besonders gut sind Milch oder Joghurt.

### 2. Das sollten Sie nicht tun:

Während des Bleachings empfiehlt es sich auf Kaffee, Tee, Wein, Zigaretten, Cola und ähnliche farbstoffreiche Nahrungsmittel zu verzichten. Die Zähne sind in dieser Zeit sehr empfindlich für neue Verfärbungen. Die Zahnpflege sollte wie gewohnt zwei bis dreimal täglich erfolgen.

### **3. Das sollten Sie wissen:**

Während und nach dem Bleaching sind Zähne und Zahnfleisch häufig etwas empfindlicher. Typisch sind ein Brennen des Zahnfleisches oder vereinzelt auftretendes, leichtes Piksen am Zahn. Das ist normal und lässt sich meist nicht vermeiden. Die Zähne nehmen dadurch keinen Schaden.

Es wird empfohlen, mit dem Bleichen erst fortzufahren, wenn die Empfindlichkeit weitgehend abgeklungen ist. Um die Empfindlichkeit schneller zu beseitigen, verwenden Sie zwischen den einzelnen Bleichphasen Elmex-Gelee (erhältlich in der Apotheke), das Sie genau wie das Bleichgel in die Bleichschiene einbringen. Tragen Sie dann die Schiene ca. 20 Minuten. Dies verstärkt den Bleicherfolg ebenfalls und hat nebenbei einen guten Schmelzhärtungseffekt zum Schutz vor Karies.

### **4. Wie oft sollte das Bleaching durchgeführt werden:**

An den gebleichten Zähnen ist anfangs gelegentlich zu beobachten, dass sie nicht gleichmäßig heller werden, sondern hell gefleckt oder scheckig aussehen. Dies ist ein vorübergehendes Zwischenstadium, das bei fortgesetztem Bleichen völlig verschwindet.

### **5. Wie lange hält das Bleichergebnis an?**

Wie lange das Bleichergebnis anhält, ist sowohl abhängig von den Essgewohnheiten als auch von der Struktur der Zähne. Diese ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. In der Regel empfiehlt sich ein auffrischendes Bleaching nach 2 bis 5 Jahren. Wiederholende Bleachings sind in den meisten Fällen unproblematisch möglich.

### **Wann ist Bleaching ungeeignet?**

- **bei kariösen Zähnen oder fehlerhaften Füllungen**
- **bei Zahnfleischentzündungen**
- **während der Schwangerschaft und der Stillzeit**
- **bei Diabetikern**
- **Patienten unter 18 Jahre**
- **Einnahme von Antibiotikum**

### **Haben Sie weitere Fragen?**

**Zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen! Tel.: 089 / 51506292**

**Ihre Praxis für Zahnheilkunde Markus Funck**