

## Strahlend weiße Zähne: So besiegen Sie hartnäckige Verfärbungen!

Euskirchen informiert über effektive Methoden zur Bekämpfung von Zahnverfärbungen und Tipps für strahlend weiße Zähne.



Ein ästhetisches Lächeln ist vielen Menschen wichtig, doch oftmals sind sie mit der Farbe ihrer Zähne unzufrieden. Für viele erscheinen die Zähne gelblich statt strahlend weiß. Verfärbungen können durch verschiedene Faktoren verursacht werden, wie **Radio Euskirchen** berichtet, darunter insbesondere Genussmittel wie Rotwein, Kaffee, Zigaretten und Tee.

Verfärbungen lagern sich nicht im Zahnmineral selbst ein, sondern in einem Proteinfilm aus Speichel, der den Zahn überzieht. Diese Schicht schützt zwar den Zahn, erschwert jedoch ebenfalls die Entfernung der Verfärbungen. Eine

regelmäßige und gründliche Zahnpflege ist daher unerlässlich. Empfohlen wird, mindestens zweimal täglich mit einer Zahnpasta, die abrasive Inhaltsstoffe enthält, die Zähne zu putzen. Elektrische Zahnbürsten haben sich als effektiver in der Entfernung von Verfärbungen erwiesen. Sollte das Zähneputzen aufgrund schief stehender Zähne Schwierigkeiten bereiten, empfiehlt sich eine professionelle Zahnreinigung (PZR), die zwischen 80 und 120 Euro kosten kann. Viele Krankenkassen übernehmen dabei die Kosten teilweise oder vollständig.

## **Weitere Ansätze zur Bekämpfung von Verfärbungen**

Zusätzlich zu regelmäßiger Zahnpflege gibt es verschiedene Methoden, um Zähne wieder strahlend weiß zu bekommen. Laut **Dentalwissen** können Verfärbungen sowohl durch äußere als auch durch innere Ursachen entstehen. Äußere Verfärbungen, die häufig durch Kaffee, Tee und Rauchen verursacht werden, können oft durch richtige Zahnhygiene vermieden werden. Innere Verfärbungen hingegen sind hartnäckiger und lassen sich manchmal nicht behandeln.

Zu den empfohlenen Maßnahmen zur Entfernung von Verfärbungen zählen eine tägliche Zahnhygiene mit Zahnbürste und Zahnseide sowie eine Einschränkung des Konsums von färbenden Nahrungsmitteln und Getränken. Zudem sollte auf die Verwendung von aufhellenden Zahnpasten geachtet werden. In einigen Fällen kann eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt notwendig sein, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Bei stärkeren Verfärbungen kann auch ein professionelles Bleaching sinnvoll sein, welches in der Zahnarztpraxis oder zu Hause durchgeführt werden kann. Es ist jedoch zu beachten, dass beim Bleaching zu Hause die Wirkstoffdosen geringer sind und es Risiken wie ungleichmäßige Ergebnisse und Zahnfleischreizungen gibt. Professionelles Bleaching verwendet hochdosierte Bleichmittel und kann über mehrere Jahre wirken.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass regelmäßige Zahnarztbesuche und exzellente Zahnpflege entscheidend sind, um Verfärbungen der Zähne vorzubeugen und ein gesundes, strahlendes Lächeln zu bewahren.

#### Details

#### Quellen

- [www.radioeuskirchen.de](http://www.radioeuskirchen.de)
- [dentalwissen.com](http://dentalwissen.com)

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**