

Anti-Aging für die Zähne

Weißer gesunde Zähne sind ein Merkmal von Jugendlichkeit und Attraktivität. Mit den Jahren verfärben sich die Zähne aber und sie nützen sich ab. Warum man dadurch älter aussieht und was man gegen Verfärbungen tun kann, erklärt die Expertin.

von dorothe rainer

ATTRAKTIV. Nicht immer sind es die Falten, die das Gesicht eines Menschen „alt“ aussehen lassen, auch die Zähne können sehr viel dazu beitragen, wie wir von anderem wahrgenommen werden. So sind für über 80 Prozent der Menschen die Zähne überhaupt das wichtigste Attraktivitätsmerkmal im Gesicht. Es lohnt sich also in vielerlei Hinsicht gut auf seine Kauwerkzeuge zu achten.

Dass die Zähne im Laufe des Lebens nachdunkeln, ist aber ein völlig normaler Vorgang. Bestimmte „färbende“ Lebensmittel, gewisse Medikamente oder auch schlechte Zahnhygiene können diesen Prozess noch beschleunigen. Richtiges Putzen und ein zahnfreundliches Verhalten können aber

bewirken, dass das natürliche Weiß des Gebisses lange erhalten bleibt und wir dadurch jünger wirken. Warum man allerdings von aggressiven Zahnpasten die Finger lassen und dafür den Beißerchen lieber einen Pyjama anlegen sollte, erklärt Zahnärztin Kristina Worsseg.

Warum lassen uns den verfärbte Zähne um Jahre älter aussehen?

Kristina Worsseg: Das hat unter anderem damit zu tun, dass unser Gehirn darauf programmiert ist, durch erlangte Erfahrung Schlüsse zu ziehen und zu lernen: Schneeflocken sind kalt, Kaminfeuer wird mit heiß assoziiert. Graue Haare und dunkle Zähne wirken auf uns eben alt.

Warum verfärben sich unsere Zähne?

In der äußeren Schicht des Zahnes können sich, ähnlich wie bei porösem Kalk, Farbmoleküle einlagern, die den Zahn verfärben. Besonders färbende Substanzen sind unter anderem Rotwein, Schwarz- und Grüntee sowie Tabakrauch.

Was kann man tun, um die Zähne lange weiß zu erhalten?

Am besten vermeidet man die verfärbenden Substanzen, so weit das möglich ist. Ratsam ist es, nach dem Konsum von Rotwein oder Tee mit Wasser „nachzuspülen“. Außerdem sollte man nach Säure- und Zuckerattacken den Zähnen immer wieder Erholungsphasen gönnen, damit sie sich regenerieren können. Außerdem rate ich zu einem gelegentlichen Aufhellen durch ein sanftes, echtes Bleaching, um die natürliche Zahnfarbe lange zu erhalten.

Welche Möglichkeiten gibt es da?

Die schonendste Aufhellung ist die chemische Reaktion, die zum Bruch der Doppelbindung der Farben führt. Richtig eingesetzt entsteht hier keine Säure am Zahn und somit auch keine Schäden. Während hingegen zu abrasive Zahncremen die oberste, verfärbte Schicht abtragen und somit den Zahnschmelz in seiner Dicke reduzieren können.

Gibt es eigentlich eine Anti-Aging-Behandlung für die Zähne?

Ja, die gibt es. Aus den USA kommen die sogenannten „Zahnpyjamas“. Das sind durchsichtige Schienen, die in der Nacht die Zähne vor zu starkem Abrieb schützen. Dadurch bleibt die Zahnform und Größe länger erhalten und die Zähne wirken jugendlicher. ■



Nach Tee oder Rotwein ein Glas Wasser trinken kann helfen, die Zähne gesund und weiß zu erhalten

