



CHARLIZE THERON



JULIA ROBERTS



UMA THURMAN



TOM CRUISE



GWYNETH PALTROW

# Lächeln à la Hollywood

**STRAHLEND WEISSE ZÄHNE** sind längst nicht mehr das Privileg der Filmstars. Bleaching und Kieferkorrekturen liegen voll im Trend. Und auch bei der Pflegetechnik hat sich einiges getan

**W**er in Hollywood was werden will, braucht makellose Zähne. Weiß und strahlend sollen sie sein, ebenmäßig, nicht zu groß und nicht zu klein. Auch 85 Prozent der Deutschen legen laut einer Emnid-Umfrage großen Wert auf das Aussehen der Zähne. Doch wer hat schon von Natur aus die vollkommenen Beißer? Nicht mal die Filmstars, und wenn sie noch so perfekt von der Leinwand strahlen. Tom Cruise beneidenswertes Grinsen hatte einige dentale Nachhilfe nötig, ebenso Uma Thurmans Hasenzähnen und Chers Überbiss.

**IN DEN USA** ist die Schönheitschirurgie längst in fast aller Munde. Und wie so viele US-Trends schwappt auch dieser zu uns herüber. „Zahnaufhellungen sind zur Zeit besonders gefragt“, bestätigt Dr. Ralf Luckey, Leitender Arzt des Implantatzentrums Hannover (siehe Interview S. 54). Beim so genannten In-Office-Bleaching trägt der Zahnarzt hochkonzentriertes Peroxidgel auf, das von einer Speziallampe aktiviert wird und die dunklen Pigmente entfärbt. Weniger konzen-

triert geht es beim Home-Bleaching zu. Dabei setzt man sich mehrmals täglich eine professionell angepasste Schiene in den Mund, die Bleichmittel enthält. Für den Hausgebrauch gibt es außerdem weißende Zahncremes, Strips und Stifte aus Drogerien und Apotheken.

Veneers sorgen für eine lückenlose Optik im Frontbereich. Dafür werden dünne Keramikschalen wie ein künstlicher Nagel auf den angeschliffenen Zahn geklebt. Bei stärkeren Schiefen führt kein Weg an „Brackets“ vorbei. Im Gegensatz zu Metall-Spannen fallen die aus Keramik und transparentem Kunststoff kaum auf. Nahezu unsichtbar sind die korrigierenden „Invisalign“-Schiene, die ähnlich wie eine lose Klammer zum Putzen und Essen einfach herausgenommen werden.

**DOCH BEI ALL DEM HIGHTECH** sollte die Pflege nicht zu kurz kommen! Der Zahnschmelz ist zwar die härteste Substanz, die der menschliche Körper bildet. Trotzdem hält sie einem Dauerangriff von Kariesbakterien nicht ewig stand. Und bei diesem Thema sind wir noch nicht so ▶

## 10 PFLEGE-TIPPS

**Zahnbürsten** mit kleinen Köpfen und weichen Borsten verwenden.

**Alle vier bis sechs Wochen** die Bürste auswechseln.

**Elektrische Zahnbürsten** bieten die richtige Putztechnik.

**Zahnseide** einmal täglich vor dem Putzen verwenden.

**Die Zunge** regelmäßig mit einem Zungenschaber reinigen.

**Zweimal im Jahr** eine professionelle Zahnreinigung machen.

**Nach säurehaltigen Speisen** 30 Minuten mit dem Putzen warten.

**Kaugummi mit Xylit** neutralisiert zwischendurch Karies-Bakterien.

**Munddusche** nur bei gesundem Zahnfleisch benutzen.

**Nach einer Erkältung** immer eine neue Bürste benutzen.



Laut Emnid ist das Aussehen der Zähne ausschlaggebend dafür, ob wir unser Gegenüber attraktiv finden

weit die Amerikaner. „Die Deutschen putzen zwar immer besser, aber noch nicht gut genug“, erklärt Dr. Dietmar Oesterreich, Vize-Präsident der Bundeszahnärztekammer. Das macht sich bemerkbar: „Bei Erwachsenen sind durchschnittlich 16 Zähne gefüllt, krank oder fehlend.“ Vor allem die Zwischenräume werden oft stiefmütterlich behandelt. Mit der Zahnbürste sind sie so gut wie nicht erreichbar. So entsteht dort ein Nährboden für die aggressive Plaque. Kein Wunder also, dass fast jeder zweite Erwachsene in Deutschland an Parodontitis leidet. Das verursacht nicht nur üblen Mundgeruch, sondern im schlimmsten Fall sogar Zahn-ausfall. Außerdem kann eine Parodontitis zu Herz- und Atemwegserkrankungen führen und das Risiko einer Fehlgeburt erhöhen. Zahnseide und Zwischenraumbürsten sind daher unverzichtbar. Aber auch falsche Putztechnik kann den Zähnen schaden. Oesterreich: „Zu festes Drücken reibt Riefen in den Schmelz und kann das Zahnfleisch verletzen.“ Also immer sanft säubern – oder gleich elektrische Bürsten benutzen.

IRENA GÜTTEL

## WELLNESS FÜRS GEBISS

In der A1 Lounge ist alles weiß, auch die Zähne der Patienten



**DIPURA ZAHNKLINIK** Bleaching und ästhetische Zahnkorrekturen, Therapie von Angstpatienten, Entspannung in der Floating-Muschel mit warmer Sole vor den Behandlungen.

**KONTAKT** Rellinghauser Str. 16, 45127 Essen, Tel. 02 01/74 71 80, [www.dipura.de](http://www.dipura.de)

**A1 LOUNGE** Zahnaufhellungen mit Brite Smile im Bleaching-Spa, Brautpaar-Specials für 500 Euro.

**KONTAKT** Opernplatz 2, 60313 Frankfurt am Main, Tel. 069/21 99 70 70, [www.a1-lounge.de](http://www.a1-lounge.de)

**SMILECARE** Bleaching, Zahnfleischkorrekturen, Veneers und Zahnschmuck, Center gibt es unter anderem in München, Düsseldorf und Nürnberg.

**KONTAKT** Mariannenstr. 5, 80538 München Tel. 089/21 66 94 28, [www.smilecare.de](http://www.smilecare.de)

**THE LONDON SMILE CLINIC** Implantate, Veneers, Bleaching und Zahnfleisch-liftings bei entspannender Musik und Aromen erfüllter Luft.

**KONTAKT** Ground Floor East, 40 – 44 Clipstone Street, London W1W 5DW, [www.londonssmile.co.uk](http://www.londonssmile.co.uk)

**BERLAND DENTAL SPA** Korrektur des Zahnfleisches und bei Zahnfehlstellungen, Whitening, Massagen, Aromatherapie und Gesichtsbearbeitungen.

**KONTAKT** 2121 San Jacinto, Suite 960, Dallas, Texas 75201, [www.dallasdentalspa.com](http://www.dallasdentalspa.com)

## HIER KÖNNEN SIE KRÄFTIG ZUBEISSEN

**ZUCKER IST** nicht gut für die Zähne, das haben wir alle früh im Leben gelernt. Richtige Ernährung hingegen kann das Gebiss stärken. Beruhigt zulangen darf man bei **ballaststoffreichen Lebensmitteln** wie Äpfeln und Vollkornbrot, denn sie „putzen“ die Zähne. Wer kräftig zubeißen will, braucht vor allem Kalzium, Vitamin D und Fluorid. Gute



**Kalzium**-Lieferanten sind Brokkoli, Spinat, Grünkohl und Milchprodukte. Käse neutralisiert außerdem kariesbildende Bakterien.

Den geringen Bedarf an Vitamin D decken besonders gut Fisch und Eier. Vorsicht: Rotwein, Balsamico-Essig, Kaffee, Nikotin und Tee verfärben die Zähne. Allerdings enthalten grüner und schwarzer Tee **Fluorid**, das den Zahnschmelz härtet, und Polyphenole, die Plaque-Bakterien bekämpfen.