

Zahnaufhellung: Was bringen Bleichsysteme für die Heimanwendung und welche unerwünschten Wirkungen könnten sie haben?



Zahnaufheller auf der Basis von Bleichmitteln können die Zähne sichtbar weißer machen. Bisher ist jedoch unklar, ob diese Wirkung von längerer Dauer ist. Häufig führen Bleichsysteme vorübergehend zu gereiztem Zahnfleisch und empfindlichen Zähnen. Die langfristige Sicherheit einer häufigen Anwendung hoher Dosen von Bleichmitteln ist bisher noch unbekannt.

Zahnaufheller auf der Basis von Bleichmitteln können die Zähne sichtbar weißer machen. Bisher ist jedoch unklar, ob diese Wirkung von längerer Dauer ist. Häufig führen Bleichsysteme vorübergehend zu gereiztem Zahnfleisch und empfindlichen Zähnen. Die langfristige Sicherheit einer häufigen Anwendung hoher Dosen von Bleichmitteln ist bisher noch unbekannt.

Viele Menschen wünschen sich weißere Zähne. Mit zunehmendem Alter können die Zähne dunkler werden. Flecken und Verfärbungen können durch manche Medikamente bedingt sein, durch Rauchen, bestimmte Lebensmittel oder Getränke, etwa Tee oder Rotwein. Durch sehr feine Risse in den Zähnen können ebenfalls Verfärbungen entstehen.

Als Alternative zum Polieren oder Bleichen der Zähne in der Zahnarztpraxis gibt es eine Reihe von Produkten, die zu Hause angewendet werden können. Es handelt sich um Gels, die mittels Zahnschienen aufgetragen werden, um Aufhellungslacke oder Zahnweißstreifen, die vorübergehend auf die Zähne geklebt werden. Die unterschiedlichen Mittel werden bis zu zwei Wochen eingesetzt. Ihre Anwendungsform hängt vom jeweiligen Produkttyp und Ihren persönlichen Vorlieben ab. Einige werden über Nacht angewendet, andere zweimal täglich für jeweils eine halbe Stunde.

Fast alle Bleichsysteme enthalten eines der Bleichmittel Wasserstoff- oder Carbamidperoxid. Viele Produkte sind frei verkäuflich, manche können jedoch nur über Zahnärztinnen oder Zahnärzte bezogen werden. Neben Bleichsystemen gibt es zur regelmäßigen Anwendung auch Zahnpasta mit Bleichmitteln.

Die Europäische Kommission hat die Sicherheit von Zahnaufhellern mit Wasserstoff-Peroxid bewertet. Sie kam zu dem Schluss, dass Produkte mit bis zu 0,1 % Wasserstoff-Peroxid in der Kurzzeitanwendung sicher sind. Stärkere Mittel mit bis zu 6 % Wasserstoff-Peroxid stuft sie ebenfalls als sicher ein, wenn die Zahnärztin oder der Zahnarzt des Anwenders sie für unbedenklich hält. Wenn Sie beim Kauf eines Produkts sicher gehen möchten, können Sie darauf achten, ob diese Werte eingehalten werden, und lassen Sie sich ärztlich beraten.

Allerdings empfiehlt die Kommission jungen Leuten unter 18 sowie Menschen, die eine Zahnbehandlung vor oder hinter sich haben, auf eine Zahnbleichung zu verzichten. 2006 schloss die Kommission, die Langzeitwirkung von Bleichmitteln müsse weiter erforscht werden. Die

Kommission empfiehlt Menschen, bei denen sich bereits Anzeichen von Mundkrebs gezeigt haben, auf diese Chemikalien zu verzichten. Die Kommission empfiehlt zudem, sich mit seiner Zahnärztin oder seinem Zahnarzt über Möglichkeiten zur Vorbeugung von Zahnverfärbungen zu beraten.

Funktionieren Zahnaufhellungssysteme für zu Hause tatsächlich so, wie es die Werbung verspricht? Gibt es Unterschiede zwischen den Produkten? Welche Risiken hat ihre Anwendung? Diesen Fragen sind Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration nachgegangen. Sie haben Studien analysiert, in denen Zahnaufheller mit chemischen Bleichmitteln geprüft wurden. Produkte mit einem anderen Wirkmechanismus wie Zahncremes, die durch Abrieb eine Aufhellung bewirken sollen ("abrasive" Mittel), sollen in Zukunft untersucht werden. Sobald Forschungsergebnisse verfügbar sind, werden wir darüber berichten.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler analysierten 25 Studien mit rund 1400 Teilnehmern: 6 Studien, in denen Zahnaufhellungsmittel mit einem Mittel ohne Wirkstoff (Placebo) oder keiner Behandlung verglichen wurden sowie 19 Studien, die unterschiedliche Produkte und Dosierungen miteinander verglichen haben. Allerdings wurden alle Studien von den Herstellern der untersuchten Produkte finanziert. Zudem waren die meisten Studien zu klein, um sichere Ergebnisse zu den einzelnen Produkten liefern zu können oder sie waren mit anderen Problemen behaftet, die eine eindeutige Schlussfolgerung erschweren.

Im Gesamtergebnis zeigt sich, dass Zahnaufhellungssysteme auf der Basis von Bleichmitteln die Zähne weißer machen können. Allerdings ist nicht bei allen Produkten sicher, dass sie die Zähne tatsächlich aufhellen können. Die Studien haben nicht darüber berichtet, ob die Anwender der Produkte mit dem langfristigen Resultat zufrieden waren. In den Studien wurden Zahnaufheller in Form von Gel auf Trägerschienen, Lack oder Streifen eingesetzt. Die Mittel führten häufig zu Zahnfleischreizungen und empfindlichen Zähnen, wobei diese Beschwerden nach der Behandlung meist wieder verschwanden.

Je nach Höhe der Bleichmitteldosis in den Produkten berichteten zwischen einem und sechs von zehn Teilnehmern über das Auftreten dieser unerwünschten Wirkungen (das heißt, zwischen 10 % und 60 %).

Ernsthafte unerwünschte Wirkungen traten zwar keine auf, die Studien waren jedoch alle zu kurz, um Langzeitriskien entdecken zu können: Keine dauerte länger als sechs Monate.

Einige weitere Fragen bleiben offen. Zum Beispiel haben an den Studien nur Menschen mit natürlichen und relativ gesunden Zähnen teilgenommen. Über die Wirkungen und unerwünschten Wirkungen von Bleichsystemen bei Menschen mit Zahnersatz oder besonderen Problemen wie freiliegenden Zahnhälsen wissen wir daher noch nichts.

Ebenfalls unklar bleibt, ob solche Produkte bei allen Arten von Zahnverfärbungen oder dunklen Zähnen wirken (etwa bei Zähnen, die sich mit der Zeit grau-bräunlich verfärbt haben). Bleichmittel für zu Hause sind ungeeignet bei nicht äußerlichen Zahnflecken, Flecken durch Medikamente wie Tetrazykline (bestimmte Antibiotika) oder anlagebedingten Zahnflecken. Bevor Sie also ein Bleichmittel anwenden, fragen Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt, ob das Mittel für Sie geeignet ist. Mehr Informationen dazu, was die Zahnärztin oder der Zahnarzt tun kann, finden Sie in unserem [Merkblatt](#) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.371.de.html>) . Bei sehr stark verfärbten Zähnen sind auch dauerhafte kosmetische Zahnbehandlungen möglich.

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Quellen

European Commission Scientific Committee on Consumer Products. *Guidance document on epidemiological and clinical studies on tooth whitening products*. Brussels: European Commission, 28 March 2006. [Volltext (URL: http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_sccp/docs/sccp_o_057.html)]

Hasson H, Ismail AI, Neiva G. Home-based chemically-induced whitening of teeth in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.cochrane.org/reviews/de/ab006202.html>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.