

## Bleken

### Bleken

Een wit en stralend gebit. Wie wil dat niet? Mooie witte tanden zijn populair en het aanbod om ze te krijgen is enorm. De reclames beloven hagelwitte tanden, vaak zelfs binnen een uur. Tandenvit maken met behulp van bleekbehandelingen kan in veel gevallen, maar niet altijd. Onveilige bleekprocessen kunnen schade aanbrengen aan uw gebit en mond. Overweegt u een bleekbehandeling? Kies dan voor een veilige en verantwoorde manier. Bleek uw tanden altijd onder begeleiding van uw tandarts of mondhygiënist.

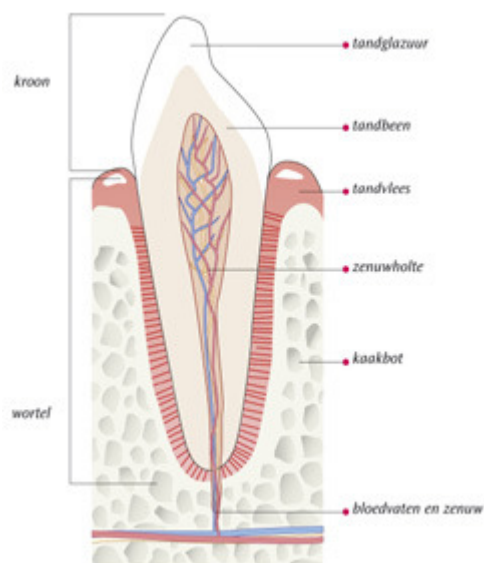
### De kleur van uw tanden

De kleur van tanden en kiezen is bij iedereen verschillend. De een heeft wittere tanden dan de ander. Sommigen hebben gele, anderen zelfs bruine of grijzere tanden. Tandenvit maken hebben sowieso niet allemaal dezelfde kleur. Soms wijkt de kleur van een enkele tand of kies sterk af van de rest.

Tanden en kiezen zijn opgebouwd uit tandbeen en glazuur. De kleur en de dikte van het tandbeen zijn vooral bepalend voor de kleur van de tand of kies. De oorspronkelijke kleur van het tandbeen is erfelijk bepaald. Het glazuur van tanden en kiezen is nagenoeg doorzichtig. De hoektanden hebben een dikkere laag tandbeen dan de overige tanden. Daarom zijn ze vaak geler.

### Waardoor worden tanden donkerder?

Als kleurstoffen uit de voedings- en genotmiddelenindustrie in de tandplak (het witgelige laagje met bacteriën op tanden en kiezen) dringen, zien de tanden er donkerder uit. Dit gebeurt onder andere door het drinken van koffie, thee en rode wijn. Ook roken is een oorzaak van verkleuringen. Bovendien worden uw tanden donkerder naarmate u ouder wordt.



De vorming van tandbeen gaat namelijk altijd door. De laag geelkleurig tandbeen wordt dus dikker. De glazuurlaag wordt juist dunner door slijtage. Ook kunnen op den duur barsten in het glazuur komen. Hierdoor dringen kleurstoffen uit voedsel en dranken nog makkelijker in de tand of kies.

### Witte tanden, ook voor mij?

Laat uw tandarts of mondhygiënist eerst uw gebit bekijken en beoordelen. Die moet vaststellen dat uw tanden gezond en vrij van gaatjes zijn en dat uw vullingen niet lekken. Daarna wordt de huidige kleur van uw tanden beoordeeld. Wat is de oorzaak van de verkleuring? Zijn er veel donkere vullingen in uw mond? Heeft u veel kronen en bruggen? Zijn ziekten of medicijnen de oorzaak? Zijn uw tanden goed schoon? Welke kleur zou goed bij u passen? Bleken is niet altijd de enige of beste oplossing. Uw tandarts of mondhygiënist zal beoordelen of bleken voor u zinvol is en of u het gewenste resultaat zult bereiken. Verkleuringen als gevolg van ziekten en medicijnen vragen vaak om een speciale behandeling. Raadpleeg hiervoor uw tandarts.



Laat uw gebit controleren door uw tandarts of mondhygiënist voordat u besluit uw tanden te bleken

### Bleekmethoden

#### Bleken van binnenuit bij 'dode' tanden

Eerst maakt de tandarts de tand open. In de verkleurde dode tand brengt de tandarts een papje aan met een blekend middel. Dit papje heeft enkele dagen een blekende werking. Afhankelijk van het behaalde resultaat herhaalt de tandarts de behandeling één of verschillende keren. Uiteindelijk sluit hij de tand af met een definitieve vulling.

#### Bleken van buitenaf bij 'levende' tanden

#### ***Thuisbleken onder begeleiding van de tandarts of mondhygiënist***

Egale, niet te ernstige verkleuringen kunnen van buitenaf worden gebleekt. Dat gebeurt met behulp van een bleeklepel. Eerst maakt uw



Van de tandarts of mondhygiënist krijgt u de doorzichtige bleeklepel en de gel met de blekende werking mee naar huis

tandarts of mondhygiënist een afdruk van uw gebit.

Hierop maakt de tandtechnicus in het tandtechnisch laboratorium een bleeklepel. Deze wordt gemaakt van een zachte kunststof, specifiek voor uw gebit. Dat is belangrijk, want dan past de lepel goed en wordt uw tandvlees goed beschermd tegen de blekende stof (peroxide). U krijgt de bleeklepel en de gel met de blekende werking mee naar huis. Daarom wordt dit ook wel 'thuisbleken' genoemd. Uw tandarts geeft aan hoe lang u de bleeklepel met de gel moet dragen voor het gewenste resultaat. Meestal zult u de bleeklepel 's nachts dragen. Afhankelijk van de verkleuring ziet u na enkele dagen of weken resultaat. Tijdens het bleken, kunnen uw tanden en tandvlees tijdelijk gevoelig worden. Raadpleeg uw tandarts als deze klacht optreedt.



Verkleuring door een dode tand

### ***Bleken in de tandartspraktijk***

Bleken in de tandartspraktijk gebeurt vaak bij lokale verkleuringen. De tandarts gebruikt in zijn praktijk aanzienlijk hogere concentraties peroxide dan bij de thuisbleekmethode. Vaak gebruikt hij een bleeklamp of soms een laser, waardoor het bleekproces sneller gaat. Het voordeel van deze techniek is de snelheid waarmee het gaat. De hogere kosten zijn vooral een nadeel. Bovendien geeft deze methode vaker gevoeligheid van tanden en tandvlees.

De hoge concentraties peroxide tasten de slijmvliezen (het tandvlees en wangen) aan. Daarom worden het tandvlees en de wangen bij deze methode goed beschermd. Nadat de tandvleesbescherming is verwijderd, blijkt soms toch lekkage te hebben plaatsgevonden. Hierdoor ontstaan witte 'brand'plekken op het tandvlees, tong of lippen. Deze verdwijnen vanzelf binnen enkele uren. De aantasting van het glazuur is minimaal en vergelijkbaar met de effecten van de thuisbleekmethode.

### **Hoe lang duurt een bleekbehandeling?**

De lengte van een bleekbehandeling hangt af van de bleekmethode. Bij de thuisbleekmethode duurt het meestal twee weken voordat u een gewenst resultaat bereikt.



Resultaat na tien dagen bleken met de thuisbleekmethode onder begeleiding van de tandarts



Voor het bleken

### **Kunnen alle tanden en kiezen worden gebleekt?**

Tijdens een bleekbehandeling kleuren vullingen, facings (een schildje van porselein of composiet), kronen en bruggen niet mee. Een bleekbehandeling voor die tanden of kiezen heeft dus geen zin. Bezoek daarom uw tandarts of mondhygiënist vóórdát u uw tanden laat bleken. Bespreek uw wensen en vraag of het door u gewenste resultaat haalbaar is.

### **Is thuisbleken onder begeleiding van de tandarts of mondhygiënist schadelijk voor mijn tanden?**

Onderzoek heeft aangetoond dat het buitenste deel van het glazuur direct na het bleken tijdelijk iets minder hard is. Het zuur in de bleekgel tast het glazuur licht en oppervlakkig aan. Het nadeel is vergelijkbaar met de schade aan een tand die enige tijd in contact is geweest met frisdrank. Deze veranderingen van het glazuur herstellen, zodra het glazuur in contact komt met speeksel. Spoel uw mond direct na het bleken met een

fluoride spoelmiddel. Thuisbleken onder begeleiding van uw tandarts of mondhygiënist heeft, indien u de aanwijzingen opvolgt, geen blijvende nadelige gevolgen.



Fluoride spoelmiddel

### Kan ik tijdens de bleekbehandeling alles eten en drinken?

Door het bleken, wordt het glazuur van de tanden en kiezen iets poreuzer. Dat is tijdelijk. Het glazuur herstelt zich weer. Tijdens de behandeling met de bleeklepel kunnen bepaalde etenswaren en dranken het resultaat nadelig beïnvloeden. Voorbeelden daarvan zijn koffie, thee, rode wijn, koolzuurhoudende frisdranken, citrusvruchtensap en kleurstof bevattende etenswaren (zoals vruchtenjam). Tijdens de behandeling is het gebruik van deze producten, evenals roken, af te raden.



Tijdens de behandeling met de bleeklepel is het gebruik van deze producten af te raden

### Is zelf bleken veilig?

Zelf bleken kan onveilig zijn. In sommige winkels en vooral via internet zijn diverse bleekproducten

te koop. Deze producten zijn niet specifiek voor uw gebit gemaakt. Als een bleeklepel niet goed om uw tanden en kiezen past, kan het blekende middel (waterstofperoxide) op uw tandvlees terechtkomen. Dat kan pijn veroorzaken en schade aanrichten. Veel producten werken niet goed of bevatten (te) hoge concentraties peroxide. Als u uw tanden wilt bleken, doe dat dan altijd onder begeleiding van uw tandarts of mondhygiënist.

### Welk resultaat zal het bleken opleveren?

Het bleekresultaat verschilt voor iedereen. De basiskleur van uw tandbeen bepaalt voor een belangrijk deel het uiteindelijke resultaat. En die basiskleur is bij iedereen anders. Het bleekresultaat is soms niet blijvend. In een aantal gevallen komt de verkleuring na een paar jaar weer terug. De vorming van tandbeen gaat namelijk gewoon door. Ook gebleekte tanden zullen, net zoals niet-gebleekte tanden, op den duur verkleuren door veroudering. Dit proces gaat sneller als u rookt of bepaalde voedingsstoffen veel gebruikt. Het effect van langdurig of herhaald bleken op het tandweefsel is niet helemaal bekend.



Het bleekresultaat verschilt voor iedereen

### Kan ik met whitening tandpasta's mijn tanden witter maken?

De werking van tandpasta's die uw tanden witter maken is wetenschappelijk niet aangetoond. Maar whitening tandpasta's kunnen uw tanden wel beter schoonmaken. En schonere tanden lijken witter.



Deze informatie is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Circa 4000 tandartsen en mondhygiënisten zijn lid van deze vereniging.

Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl)

© Ivoren Kruis