

### Bleken in de mondzorgpraktijk of bleekwinkels

Sommige mondzorgpraktijken en bleekwinkels bieden een versnelde bleekbehandeling aan. Soms gebruiken ze een lamp om de gel te verwarmen en zo het proces te versnellen. Het is niet duidelijk of dit daadwerkelijk een beter resultaat geeft. Door de verandering in de wetgeving zijn concentraties waterstofperoxide hoger dan 6% niet meer toegestaan. Daarom is het onmogelijk in één keer hetzelfde resultaat te behalen als met de thuisbleekmethode. Ook wordt met alternatieve bleekmaterialen geëxperimenteerd. Onderzoek over de resultaten met deze nieuwe materialen is nog niet beschikbaar.

### Vragen en antwoorden over bleken

#### Wat gebeurt er met je tanden als je ze bleekt?

Bij bleken wordt meestal gebruikgemaakt van waterstofperoxide. De peroxide bleekt de verkleuringen. Daarnaast droogt het bleekmiddel de tanden tijdelijk uit en maakt ze iets poreuzer. Hierdoor wordt het glazuur tijdelijk minder doorzichtig en zie je het donkere tandbeen minder.

#### Hoe lang duurt een bleekbehandeling?

De lengte van een bleekbehandeling hangt af van de bleekmethode. Bij de thuisbleekmethode duurt het meestal twee tot drie weken voordat je het gewenste resultaat hebt bereikt. De tandkleur wordt na het beëindigen van de bleekbehandeling altijd weer iets donkerder. Na zes weken kun je pas het echte bleekresultaat zien.



Voor het bleken



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

#### Kunnen je alle tanden en kiezen bleken?

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. Ze kunnen zelfs meer opvallen na het bleken.

Overleg daarom met je tandarts of mondhygiënist vóórdat je je tanden gaat bleken. Bespreek je wensen en vraag of jouw 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 poreuzer en minder hard is. Het effect 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. Thuisbleken onder begeleiding van de tandarts of mondhygiënist heeft, indien je de aanwijzingen opvolgt, geen blijvende nadelige gevolgen en levert het beste resultaat op.

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

Het bleken maakt het glazuur van de tanden en kiezen iets poreuzer. Dit effect is tijdelijk. Het glazuur herstelt zich weer. Tijdens de behandeling met de bleeklepel kunnen bepaalde etenswaren en dranken het resultaat nadelig beïnvloeden. Dus, waar is de verkleuring door ontstaan? Tijdens de bleekbehandeling is het gebruik van deze producten, evenals roken, af te raden. Hierdoor zal de duurzaamheid van het bleekresultaat verbeteren.



#### Kan ik ook zelf mijn tanden bleken?

In sommige winkels en vooral via internet kun je diverse bleekproducten kopen. De wet staat alleen zeer lage concentraties waterstofperoxide toe. Dit betekent dat je weinig effect van de behandeling mag verwachten. Wie hiervoor kiest, moet het ook doen zonder een deskundig advies of een behandeling voor jou wel de aangewezen oplossing is. Als je je tanden wilt bleken, doe dat dan altijd onder begeleiding van de tandarts of mondhygiënist.



#### Welk resultaat zal het bleken opleveren?

Het te bereiken bleekresultaat verschilt voor iedereen. De basiskleur van het tandbeen bepaalt voor een belangrijk deel het uiteindelijke resultaat. En die basiskleur is bij iedereen anders. Ook gebleekte tanden zullen, net als niet-gebleekte tanden, op den duur verkleuren door veroudering. Dit proces gaat sneller als je rookt of de genoemde voedingsstoffen veel gebruikt. Je tandarts of mondhygiënist kan de kleur van jouw tanden vastleggen en laten zien welke verandering is opgetreden. Indien gewenst kun je de behandeling herhalen.

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

De naam is enigszins misleidend. Whitening tandpasta's bleken niet. De hoeveelheid bleekmiddel die in tandpasta is toegestaan is te gering om effect te hebben. Er zitten enzymen en fosfaten in die kleurstoffen kunnen afbreken en losweken van de tand, waarna je ze makkelijker kunt wegpoetsen. Met whitening tandpasta's kun je dus makkelijker verkleuringen op het oppervlak verwijderen. En schone tanden lijken witter. Een nieuwe ontwikkeling is het toevoegen van kleurstoffen aan de tandpasta, die de tand tijdelijk wit kleuren.

#### Heb je nog vragen? Neem dan contact op met je tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad 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. Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl) of download de gratis app GezondeMond.

© Ivoren Kruis / 2015

ivoren  kruis  
Voor een gezonde mond

# Bleken

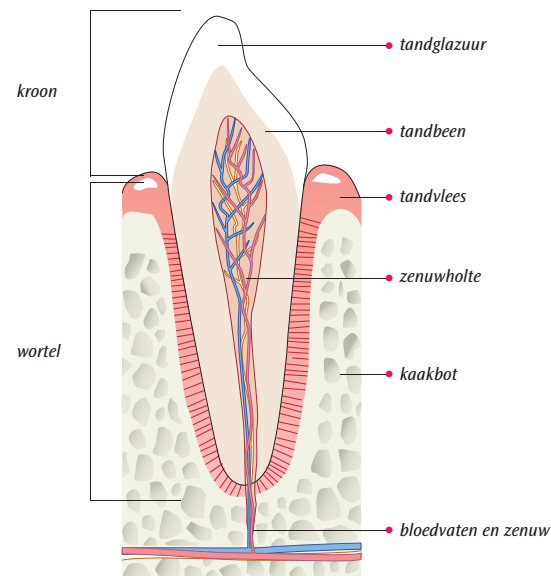


Een wit en stralend gebit. Wie wil dat niet? Mooie witte tanden zijn populair en het aanbod om ze te krijgen is groot. De reclames beloven hagelwitte tanden, vaak zelfs binnen een uur. Tand wit maken met behulp van bleekbehandelingen kan in veel gevallen, maar zeker niet altijd. Onveilige bleekprocessen kunnen schade aanbrengen aan je mond. De Europese wetgeving is daarom in 2011 aangepast. Sindsdien mogen agressieve bleekmiddelen niet meer worden toegepast. Overweeg je een bleekbehandeling? Bespreek je wensen en de mogelijkheden met je tandarts of mondhygiënist.

**Bleek je tanden altijd onder begeleiding van je tandarts of mondhygiënist!**

#### De kleur van je 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 grijze tanden. Tand en kiezen hebben niet allemaal dezelfde kleur en wijken soms duidelijk van elkaar af. Tand 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. Het glazuur van tanden en kiezen is nagenoeg doorzichtig en een beetje wit.



De hoektanden hebben een dikkere laag tandbeen dan de overige tanden en zijn daarom vaak beduidend geler. Je tanden worden donkerder naarmate je ouder wordt. De vorming van tandbeen gaat namelijk altijd door. De glazuurlaag wordt juist dunner door slijtage.



Verouderingsproces

#### Waarom worden tanden donkerder?

Als kleurstoffen uit voedings- en genotmiddelen de tand binnendringen, zien de tanden er donkerder uit. Dit gebeurt onder andere door het eten en drinken van koffie, thee, wijn, frisdrank, vruchtensap, kleurstof bevattende etenswaren (zoals vruchtenjam) en roken. Er kunnen barsten in het glazuur komen. Hierdoor dringen kleurstoffen uit voedsel en dranken nog makkelijker in de tand of kies.

Ook kunnen aanslag en verkleuring van tandsteen de tanden donkerder kleuren. Deze uitwendige verkleuringen ontstaan eveneens door koffie, thee, wijn en roken. Verder kunnen sommige mondverzorgingsproducten verkleuringen geven. Aanslag kan de tandarts of mondhygiënist door een professionele gebitsreiniging verwijderen. Bleken is hiervoor niet de oplossing.

Dode tanden (meestal als gevolg van een val of klap of een wortelkanaalbehandeling) kunnen van binnenuit verkleuren. In uitzonderlijke gevallen kunnen ziekten of medicijnen, tijdens de vormingsfase, verkleuringen geven.



Dode tand

#### Witte tanden, ook voor mij?

Laat de tandarts of mondhygiënist eerst je gebit beoordelen. Die moet vaststellen dat je tanden gezond en vrij van gaatjes zijn en je vullingen in orde. Daarna bekijkt hij de kleur van je tanden. Is er sprake van verkleuring? Wat is de oorzaak ervan? Heb je veel vullingen, kronen of bruggen in je mond? Is aanslag de oorzaak van de verkleuring? Is het resultaat dat je voor ogen hebt realistisch? Bleken is niet altijd de enige of beste oplossing. Vullingen, kronen en bruggen kleuren niet mee en kunnen na het bleken op een storende manier zichtbaar worden. Je mondzorgverlener zal adviseren of bleken voor jou zinvol is en wat het resultaat zal zijn.



#### Bleekmethoden

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

Eerst maakt de tandarts een opening aan de achterkant van de tand. Hierin brengt hij een papje aan met het blekend middel. Dit papje heeft enkele dagen een blekende werking. Afhankelijk van het behaalde resultaat herhaalt de tandarts de behandeling één of meerdere keren. Uiteindelijk sluit hij de tand af met een definitieve vulling. Het bleekmiddel dat hiervoor lange tijd werd gebruikt is onder invloed van de Europese regelgeving uit de markt genomen. Of de alternatieve middelen even effectief zijn wordt nog onderzocht.

#### Bleken van buitenaf bij gezonde tanden

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

Egale, niet te ernstige verkleuringen kun je van buitenaf bleken. Dat gebeurt met behulp van een bleeklepel. Eerst maakt de tandarts of mondhygiënist een afdruk van je gebit. Hiermee maakt de tandtechnicus in het tandtechnisch laboratorium een bleeklepel van een zachte transparante kunststof, die precies over je gebit past en ruimte laat voor de gel. Dat is belangrijk, om irritatie van het tandvlees te voorkomen. De bleeklepel is de mal waarmee je de blekende gel op de tanden aanbrengt. De gel bevat 3 tot maximaal 6% waterstofperoxide. Na een goede instructie hoe je de gel moet aanbrengen en wanneer je de bleeklepel moet dragen, krijg je de bleeklepel en enkele spuitjes bleekgel mee naar huis.



Van de tandarts of mondhygiënist krijg je de doorzichtige bleeklepel en de gel met de blekende werking mee naar huis

Daarom wordt deze methode ook wel 'thuisbleken' genoemd. De tandarts geeft aan hoe lang je de bleeklepel met de gel (meestal 's nachts) moet dragen voor het gewenste resultaat. Afhankelijk van de verkleuring zie je na enkele dagen of weken effect. Uiteindelijk duurt de behandeling twee tot drie weken. Tijdens het bleken kunnen je tanden en tandvlees tijdelijk gevoelig worden. Raadpleeg je tandarts of mondhygiënist als deze klacht optreedt en vraag om een aangepaste instructie.

**Uit onderzoek blijkt dat de thuisbleekmethode onder begeleiding van de tandarts of mondhygiënist het meest effectief en duurzaam is.**