

Wissenschaftlich fundiert:

7 interessante Fragen und Antworten zur Zahnaufhellung

Kann ich meine Zähne im Schlaf aufhellen?

Mit einer individuellen Schiene können Sie Ihre Zähne auch im Schlaf aufhellen! Eine Universitätsstudie belegt, dass Opalescence™ 10 % Zahnaufhellungsgel bei der Aufhellung über Nacht 8–10 Stunden lang aktiv ist.¹

Kann ich meine Zähne aufhellen, wenn ich eine festsitzende Zahnspange oder Aligner trage?

Ja! Wenn Sie eine festsitzende Zahnspange tragen, können Sie Ihre Zähne mit Opalescence Go™ Trays aufhellen. Diese sind mit Zahnaufhellungsgel vorgefüllt und passen auch über Drähte und Brackets.² Im Fall von Alignern können Sie Ihre Zähne ebenfalls aufhellen. Applizieren Sie dazu das Opalescence Zahnaufhellungsgel aus der Spritze in Ihre Aligner-Schienen.³ Da das Peroxid in den Zahn eindringt und sich dort ausbreitet, wird auch der Teil des Zahns aufgehellt, der von der Zahnspange bedeckt ist.



Helfen UV- oder LED-Lampen bei der Zahnaufhellung?

Wiederholt haben Studien gezeigt, dass UV- bzw. LED-Licht nicht zur Effizienzsteigerung von Zahnaufhellungen beiträgt.⁴ Einige Untersuchungen haben sogar ergeben, dass die Verwendung von Licht bei der Zahnaufhellung schädlich für Lippen und Zahnfleisch sein kann.⁵ Außerdem sind Farbrückfälle in diesem Rahmen verbreitet.

Wie lange halten meine Ergebnisse?

Das hängt von mehreren Faktoren ab. Von der Biologie bis hin zur Ernährung kann sich alles darauf auswirken, wie lange die Zähne weiß bleiben. Im Vergleich zu anderen Zahnaufhellungsprodukten trägt Opalescence jedoch effektiv zur Vorbeugung einer erneuten Verfärbung bei.⁶ Außerdem kann eine gute Aufhellungszahncreme (wie Opalescence™ Zahncreme) die Zeitspanne zwischen den Aufhellungsbehandlungen verlängern.

Ist die Zahnaufhellung unangenehm und schadet sie meinen Zähnen oder meinem Zahnfleisch?

Dank seiner klebrig viskösen Formulierung läuft das Opalescence Zahnaufhellungsgel nicht aus der Schiene, wie andere Aufhellungswirkstoffe.⁷ Es ist sehr wichtig, das Gel nicht zu stark im Mund zu bewegen. Haftet es am Zahnfleisch, kann es Reizungen oder Schmerzen verursachen. Um Beschwerden zu vermeiden, befolgen Sie bitte die Anweisungen zur korrekten Anwendung der vorgefüllten Schienen bzw. Spritzengele. Verwenden Sie vor und während der Zahnaufhellung die Opalescence Aufhellungszahncreme für empfindliche Zähne, um etwaige Irritationen zu lindern.

Ist eine Zahnaufhellung teuer?

Die Kosten für eine Zahnaufhellung können stark variieren. Sie sind abhängig vom gewählten Produkt und von der Bezugsquelle. Frei verkäufliche Zahnaufhellungsprodukte sind zwar am preiswertesten, aber unter Umständen nicht am wirksamsten, weil sie nicht auf Ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmt sind. Außerdem können sie das Risiko von Empfindlichkeiten erhöhen. Einige zahnärztlich durchgeführte Aufhellungsbehandlungen können kostenintensiver sein, da teure Zahnaufhellungslampen oder Laser verwendet werden. Im Allgemeinen bringen solche Geräte jedoch keinen Zusatznutzen. Die Zahnaufhellung mit Opalescence gestaltet sich diesbezüglich ideal: sie bietet die Vorteile einer zahnärztlich betreuten Behandlung—aber ganz ohne teure Gerätschaften. Sprechen Sie mit Ihrer Zahnarztpraxis über die Kosten und die für Sie, individuell am besten geeignete Lösung.

Ich möchte mit einer Behandlung starten. Was muss ich tun?

Ihre Zahnarztpraxis kann Sie bei der Zahnaufhellung begleiten. Das zahnärztliche Fachpersonal kennt Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche. Daher führen sie gerne eine Beratung zu Behandlungsmethoden, zeitlichem Rahmen und gewünschtem Ergebnis durch. Von Ihrer Praxis werden Sie darüber hinaus unterstützt, falls Empfindlichkeiten auftreten sollten.



1. Matis BA, Gaiao U, Blackman D, Schultz FA, Eckert G. In vivo degradation of bleaching gel used in whitening teeth. J Am Dent Assoc. 1999;130(2):227–35.
2. Jadad E, Montoya J, Arana G, Gordillo LAA, Palo RM, and Loguercio AD. Spectrophotometric evaluation of color alterations with a new dental bleaching product in patients wearing orthodontic appliances. Am J Oxford Dentofacial Ortho. 2011;140(1):e43-47.
3. Sword RJ, Haywood VB. Teeth Bleaching Efficacy During Clear Aligner Orthodontic Treatment. Compend Contin Educ Dent. 2020; 41(5):e11–e16. PMID: 32369381.
4. Maran, Bm, A Burey, Tdp Matos, Ad Loguercio, and A Reis. “In-Office Dental Bleaching with Light vs. without Light: A Systematic Review and Meta-Analysis.” Journal of Dentistry 70 (2018): 1-13.
5. Bruzell EM, Johnsen B, Aalerud TN, Dahl JE, Christensen T. In vitro efficacy and risk for adverse effects of light-assisted tooth bleaching. Photochem Photo Bi Sci. 2009;8(3):377–385.
6. Grobler SR, Majeed A, Hayward R, et al. A Clinical Study of the Effectiveness of Two Different 10% Carbamide Peroxide Bleaching Products: A 6-Month Follow-up. Int J Dent. 2011;167525. doi: 10.1155/2011/167525.
7. Caughman WF, DMD, Frazier KB, Haywood, VB. Carbamide peroxide whitening of non- vital single discolored teeth: Case reports. Quintessence Int. 1999;30(3):155-61.