

# Vita tänder

MåBra har testat nya blekmetoderna

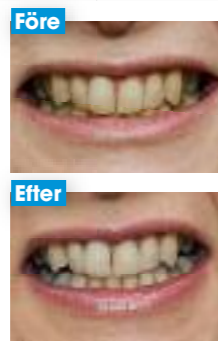
Drömmer du också om naturligt vita tänder? I dag finns det metoder som passar de flesta. MåBra har varit hos tandläkaren och testat proffsens egna blekmetoder! AV VIVVI ALSTRÖM FOTO: VIKTORIA DAVIDSSON

I dag finns en rad blekmetoder att välja mellan för den som vill få ett vitare leende. Man kan bleka med skena, laser och olika typer av lampor. Men vilken metod är bäst? MåBra lät tre kvinnor –

Hanna, Anki och Vivvi – gå till tandläkaren och testa om de kunde få tillbaka sina tidigare så naturligt vita tänder.

De tre metoder vi valde görs av tandläkare och anses både säkra och effektiva. Så här gick det! ●

## Blekning med ljus



Tänderna är vita utan att se Hollywoodplastiga ut!

### Anki Sydegård, 44 år:

Jag har en förmåga att hamna bredvid människor med bländande leenden på foton, vilket gjort det tydligt att mina tänder inte längre kan kallas vita. Att jag rökte som ung är anledningen till mitt grådaskiga leende.

### Min metod: Brilliant Smile.

Först putsas tänderna och täcks med ett gel av väteperoxid. Gelen aktiveras sedan med hjälp av plasmaljus från en lampa. Då frigörs fria syreradikaler som tränger in och förstör missfärgningar i tanden. Efter tre 20-minutersperioder under lampan, med nytt gel varje gång, är blekningen klar. Hela behandlingen tar cirka två timmar.

Pris: 3 600 kr första gången.

Behandlingen gjordes av: Eva Hultén, Stockholm

### Tandläkarens kommentar:

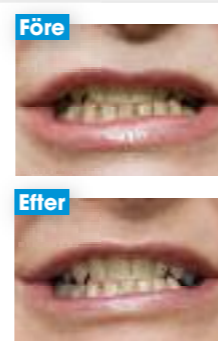
Eftersom jag inte blekt tänderna förut kanske jag inte får full effekt första gången. Framtänderna, som redan är hyfsat vita, kommer att blekas något mindre.

**Biverkningar:** Jag får några rejäla ilningar efter behandlingen.

**Resultat:** Tänderna är vitare, utan att se Hollywoodplastiga ut. Precis som Eva förutspådde blektes de gula gaddarna mest. Iar det inte mer än så här är det definitivt värt smärtan!

**Hetast!**

## Blekning med laser



Yes, nu är mina tänder inte snusgula längre!

### Vivvi Alström, 44:

Problemet kan beskrivas med ett ord: Snus. Tänderna har tagit ordentligt med stryk efter år av kedjesnusande. Inte har de blivit vitare av att jag ibland frossar i rårivna rödbetor heller.

**Min metod:** Laser Smile. Först putsas tändernas yta med pimpsten. Sedan täcks tandköttet med en spärr som härddas. Därefter läggs på blekgelen som aktiveras med laser, som avger värme. Tänderna laserbehandlas i flera omgångar. Hela behandlingen är över på en dryg timme.

Pris: 3 500 kr

Behandlingen gjordes av: Rolf Cronqwist på Stockholms-

tandläkarnas Dental Spa

### Tandläkarens kommentar:

Tänderna är grågula och därför extra knepiga att bleka.

**Biverkningar:** Jag kände en enda ilning under behandlingen. Å andra sidan har jag sällan problem med ilningar. Har man känsliga tänder kan man suga på fluortabletter efter behandlingen för att motverka ilningar.

**Resultat:** Yes! Nu är mina tänder inte snusgula längre. Men de är inte illvita heller, vilket jag tycker är bra. Jag ville ha ett naturligt, vitt leende och det fick jag. Vissa tänder blektes mer än andra, men inte så att det sticker ut.

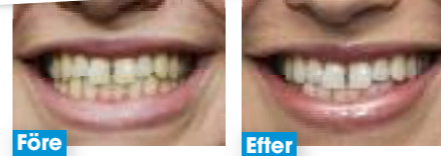
**Snabbast!**

# nu!

Hanna fick ett vitare leende med hemmablekning.

Nu kan jag le vackert året om!

## Blekning med skena



### Hanna Karlemark, 31:

Jag hade inte jättegula tänder innan, men stördes av gulheten under vinterhalvåret då huden är som blekast. Med ett vitare leende känner jag mig helt enkelt fräschare.

**Min metod:** Tandläkarstött hemmablekning med skena. Först gör tandläkaren ett tandavtryck i lera, som sedan används för att framställa individuella mjuka bettskenor. Det tar ett par dagar att producera dessa. Bettskenorna fyller man sedan med en blekgel som man ska sova med i 8-10 timmar, 6-8 nätter.

Pris: 3 000 kr

Behandlingen gjordes av: Jan Minholm, Stockholm

### Tandläkarens kommentar:

Tänderna är fina så jag kan förvänta mig ett gott resultat! Med utgångspunkt från min originalfärg kan jag förvänta mig minst två nyanser blekare tänder.

**Biverkningar:** Kände viss ilning i framtänderna.

### Resultat:

Redan efter en natt syntes stor skillnad. Efter fem nätter vågade jag inte fortsätta med risk för att få ett onaturligt vitt leende, men skulle jag vilja förnya eller förbättra resultatet senare kan jag enkelt återanvända mina skenor. Nu kan jag garanterat le vackert året om!

**Säkrast!**

Tandblekning – så funkar det!  
Läs mer på nästa sida ►►►

# Så får du en lyckad blekning!

Vilka tänder kan blekas, vad händer med gamla lagningar och vilken metod är bäst om man har ilningar? Så här säger Fredrik Wennerlund, specialist i kosmetisk tandvård.

● Vill man ha vita, friska tänder krävs det oftast lite mer än ett hemmakit med blekgelé eller ett besök på en hudvårdssalong som gör blekning med lampa.

– En skena som man beställer på internet kan omöjligt passa alla munnar. Risken är stor att gelén läcker ut och ger brännskador på tandköttet. Även en lampa som används fel kan skada tandköttet. Där-



Fredrik Wennerlund är specialist i kosmetisk tandvård.

för ska man alltid gå till utbildad tandvårdspersonal med erfarenhet av blekning, säger tandläkaren **Fredrik Wennerlund**, som är ordförande i SACD, Swedish Academy of Cosmetic Dentistry.

De allra flesta tänder kan blekas. Men det finns vissa grundkrav för ett lyckat resultat.

– Först och främst måste tänderna vara fria från karies och tandsten. Tänderna bör också ha en färg som verkligen går att bleka, säger Fredrik Wennerlund.

Gula tänder är perfekta för blekning. Om tänderna är ovanligt grå eller genomskinliga kan blekningen i värsta fall resultera i ett blått leende i stället för ett vitt.

– Grå tänder går också att bleka, men de blir inte lika ljusa som gula tänder.

Blekning med lampor har blivit en hit bland allmänheten. Men det är den tandläkarstödda blekningen med



Laser och lampor gör att tänderna bleks snabbare.

FOTO: SJÖBERG BILD

skena som är säkrast och effektivast, enligt studier.

– Tänderna blir inte vitare av lampor och laser än av skena, men de blir vita snabbare. Med lampa eller laser tar blekningen ett par timmar, blekning med skena en dryg vecka. Själva resultatet håller lika länge – mellan tre och fem år – oavsett vilken metod man väljer.

Fredrik Wennerlund berättar att det som främst skiljer Brilliant Smile, Zoom, Brite Smile, Laser Smile och andra lampmetoder åt är att man aktiverar blekgelén med ljus eller värme. Även våglängden på ljuset kan variera något. Namnen varierar, men syftet med metoderna är alltså i stort sett detsamma. Även gelén är densamma vid blekning med skena, lampor och laser. Allra vanligast är väteperoxid i olika koncentrationer.

– Vid blekning med skena på dagtid kan man ha starkare väteperoxid eftersom man inte sväljer lika mycket då som när man har skena på natten.

Vid nattblekning använder man ibland en mildare karbamidperoxid i stället. Den bryts ner och bleker

tänderna långsammare.

– Det är inte farligt att svälja väte- eller karbamidperoxid, men det kan kännas obehagligt, säger Fredrik Wennerlund. ●

## Skötselråd för ..... nyblekta tänder

- ✓ **Håll tänderna rena** – om ytan är ren och blank fastnar inte färgämnen lika lätt som om tandemaljen är matt.
- ✓ **Vissa tänder är mer mottagliga** för nya missfärgningar. Om du snusar, röker, dricker mycket kaffe och rödvin samt äter starkt färgad mat (till exempel, rödbetor och morötter) blir tänderna snabbare gula igen. Annars ska effekten av blekningen hålla i tre till fem år.
- ✓ **Skölj dina nyborstade tänder** med fluor så blir ytan blank och stark.
- ✓ **Se upp med munskölj som innehåller klorhexidin.** Det kan färga tänderna bruna vid långvarig behandling.

## Vem kan bleka sina tänder?

● **Du som är över 20 år.** Pulpan i tänderna är stor när man är yngre och det ökar risken för biverkningar.

● **Du som har friska tänder** utan karies, tandsten och kronor i fronten.

● **Du kan ha fyllningar,** men tänk på att de inte bleks lika mycket som tänderna.

● **Du som har gulbruna, missfärgade tänder.** Grå och genomskinliga tänder är svårare att bleka.

● **Du som har ilningar** ska helst inte bleka med en metod som värmer tänderna (laser). Det kan förvärra

ilningarna. För att undvika ilningar kan man skölja med natriumfluorid i två veckor före blekningen.

Källa: Fredrik Wennerlund, tandläkare och ordförande i SACD, Swedish Academy of Cosmetic Dentistry