



**Een parelwit gebit is niet langer voorbehouden aan de sterren uit Hollywood. Steeds meer mensen laten hun tanden bleken. Volgens Joost Roeters, universitair hoofddocent tandheelkunde, heeft onderzoek inmiddels aangetoond dat bleken geen kwaad kan, en dat thuis bleken met een bleekmal het effectiefst is.**

# Tanden bleken kan geen kwaad

Laat het duidelijk zijn, Joost Roeters is geen voorstander van de wittetanden-hype. 'Het gebit moet niet te veel opvallen', vindt de auteur van het handboek *Esthetische Tandheelkunde*. 'Bij veel van die sterren, zeker als ze wat ouder zijn, ziet het eruit alsof ze een witte si-

naasappelschil in hun mond hebben. Ik vind het mooier als iemands tandkleur in overeenstemming is met zijn leeftijd.' De kleur van onze tanden verandert als we ouder worden. De laag geel tandbeen wordt steeds dikker, terwijl het glazuur door slijtage juist dunner wordt en het

onderliggende tandbeen meer zichtbaar maakt. Ook komen er barstjes in het glazuur, die maken dat kleurstoffen uit voedsel en drank kunnen doordringen in de tanden; denk aan koffie, thee, rode wijn en tabak. Verkleuringen kunnen ook van binnenuit ontstaan, bijvoor- ▶

beeld door medicijngebruik, ontwikkelingsstoornissen, een ongeluk en wortelkanaalbehandelingen. In het laatste geval moet je van binnenuit bleken en wordt in de tand een papje met bleekmiddel aangebracht.

Voor het 'gewone', uitwendige bleken van het gebit zijn er meerdere manieren: whitening tandpasta, zelf een middelje bij de drogist kopen, thuis bleken

met een bleekmal ('lepel') die de tandarts op maat maakt, bleken bij de tandarts en bleken in een bleekkliniek.

De toegevoegde waarde van whitening-tandpasta's is miniem, volgens Roeters. 'Sommige pasta's voorkomen nieuwe aanslag, maar meer moet je er niet van verwachten. Dat geldt ook voor alle bleekmiddelen die je bij de drogist en bijvoorbeeld Tel Sell kunt kopen. Al die

producten mogen volgens de Warenwet maar heel weinig bleekmiddel bevatten; te weinig om resultaat te hebben. In Duitsland heb je 'white strips', die je over je tanden moet vouwen. Die bevatten 6% waterstofperoxide en werken wel, maar mogen in Nederland niet verkocht worden. Heel vreemd, dat we binnen Europa verschillende regelgeving hebben.'

### Bleekmal

De beste manier om tanden wit te krijgen, is volgens Roeters de thuisbleekmethode onder begeleiding van de tandarts of mondhygiënist. Die neemt een afdruk van het gebit en maakt een bleekmal op maat. De kunststof bleekmal vul je met een speciale bleekgel en draag je enkele uren per dag. Veel mensen gaan ermee slapen. Roeters adviseert om de behandeling minstens 2 tot 3 weken vol te houden. 'Na 2 weken heb je ongeveer het gewenste resultaat bereikt, maar je moet er rekening mee houden dat de tanden vlak na het bleken weer



## IN EEN GARAGEBOX

De vraag naar stralend witte tanden groeit en veel bedrijven proberen een graantje mee te pikken van het witte goud. De aanbieders variëren van chique bleekklinieken tot garageboxen in woonwijken.

Perfectsmile is een van de grotere, luxere bleekers in Nederland. Tijdens de behandeling – tot 14 tinten lichter in slechts 1 uur – kunnen de cliënten op het plasmascherm genieten van 'Desperate Housewives'. Heel wat relaxter dan thuis 3 weken lang knoeien met een beetje, vindt woordvoerder Jesse Bartels. 'Wij zien hier vaak mensen die het met zo'n beetje geprobeerd hebben, maar het niet prettig vonden.'

De bleekkliniek pretendeert niet beter te bleken dan de tandarts, 'maar we hebben wel meer ervaring, met zo'n 5000 bleekklanten per jaar', aldus de woordvoerder. 'Tandartsen bleken niet vaak in hun eigen praktijk. Het is

simpelweg te duur om hun stoel zo lang bezet te houden. Begeleiden ze het thuisbleken, dan hoeven ze alleen zo'n beetje te maken en verdienen ze toch geld.'

De Consumentenbond waarschuwde in 2005 dat er bij bleken buiten de tandarts om niet altijd deskundige begeleiding is. Jesse: 'Wij werken met mondzorgkundigen; dat zijn mondhygiënisten uit de nieuwe opleiding, de hbo-tandartsen, die delen van de taken van tandartsen kunnen overnemen. Maar je ziet inderdaad ook dat kappers, schoonheidssalons, sauna's, zelfs bedrijfjes in garageboxen bleekbehandelingen aanbieden. Daar zou ik voor willen waarschuwen. Als de waterstofperoxide in je keel, wang of oog terechtkomt, kan dat schadelijk zijn. Het is krom: als je op Koninginnedag broodjes wilt verkopen, zijn er strenge regels, maar dit mag blijkbaar iedereen doen.'

Een mal op maat levert het beste resultaat





## VERGOEDING MOGELIJK

De meeste zorgverzekeringen vergoeden het bleken van tanden niet. Dat ligt anders als de verkleuring is veroorzaakt door een wortelkanaalbehandeling. Dan wil de verzekeraar nog weleens het (inwendige) bleken vergoeden. Bijvoorbeeld Agis heeft zo'n bepaling. 'Maar dan moet je wel een aanvullende tandartsverzekering hebben', verduidelijkt de woordvoester.

Sommige verzekeraars vergoeden ook het cosmetisch bleken van het gebit. Wie bij Ohra bijvoorbeeld een 'Tandengaafpakket' heeft, krijgt alle kosten volledig vergoed, tot het maximum van de jaarlijkse vergoeding (€150 tot €750) is bereikt. 'En iedereen die in het bezit is van de Ohra-zorgpas, krijgt 30% korting', aldus de verzekeraar.

Bij FBTO worden uitwendig bleken en materialen voor thuisbleken ook vergoed uit de tandartsverzekering. Heb je alleen een basisverzekering, en ben je onder de 22 jaar, dan krijg je toch inwendig bleken na een wortelkanaalbehandeling vergoed.

Kortom, wie zijn tanden wil laten bleken, doet er goed aan bij de verzekeraar te informeren naar een mogelijke vergoeding.

wat donkerder worden. Daarom is het beter om nog een week langer door te gaan. Je moet eigenlijk altijd overbleken: het gebit witter maken dan je ei-

genlijk wilt. Pas na 6 weken kun je het uiteindelijke resultaat zien.'

Tegenover de langzame thuisbleekmethode, staan de snelle bleekmethoden die de laatste jaren aan populariteit winnen, mede door allerlei makeoverprogramma's op de tv. Bij de snelle methode worden aanzienlijk hogere concentraties peroxide gebruikt dan bij de thuisbleekmethode. Bovendien versnellen speciale (plasma)lampen of lasers het bleekproces. Sommige bleekklinieken beweren in advertenties dat ze het gebit in één keer tot 14 tinten lichter kunnen maken, maar Roeters betwijfelt dat. 'Onderzoek in Amerika, waar bleken veel gangbaarder is, toont aan dat slechts 1 op de 5 patiënten aan één behandeling genoeg heeft.'

### Schade

Met 1 keer bleken kun je de tanden niet eens 8 tinten lichter krijgen. Direct na de behandeling misschien wel. Zeker als de lampen warmte afgeven, drogen de tanden uit en worden ze zo wit als melk, maar daarna gaan ze weer vocht opnemen en worden ze donkerder. De meerderheid van de deelnemers aan de onderzoeken had zo'n 4 behandelingen nodig om het gewenste effect te krijgen. En dan ben je veel geld kwijt in een bleekkliniek.'

Een behandeling in een bleekkliniek kost zo'n €130 tot €255. Roeters: 'Verme-

nigvuldig dat met 4 en je bent meer dan €500 tot €1000 kwijt. Dan kun je beter een bleekmal laten maken door de tandarts. De tarieven variëren en zijn afhankelijk van het tandtechnisch laboratorium die de mal maakt, maar liggen rond de €150. Dan hoef je alleen bleekgel te kopen en die is niet zo duur, en de mal kun je later nog eens gebruiken.' De methode met de bleekmal is ook effectiever, blijkt uit onderzoek waarbij proefpersonen de ene helft van hun gebit in een kliniek lieten behandelen en de andere helft thuis met een bleekmal, vertelt Roeters. 'Ik ken geen onderzoeken waaruit blijkt dat bleekklinieken een beter resultaat geven. Sowieso is er bedroevend weinig onderzoek gedaan naar de effectiviteit van bleken in klinieken.' De afgelopen jaren is er wel veel onderzoek verricht naar mogelijke schadelijke effecten van bleken op de tanden en kiezen. Roeters: 'Op het moment dat je actief bleekt, verruwen de tanden en wordt het glazuur poreuzer, maar dat herstelt weer en er is geen blijvende schade aan het gebit aangetoond. Waar je wel op moet letten, is dat je de eerste dagen of weken na de behandeling beter niet rookt en geen voeding met veel kleurstof nuttigt, omdat het glazuur in die periode gevoeliger is voor verkleuring. Maar echt kwaad kan het dus niet.' ■

