

Klinikken må foretrekkes

Nå har handelen lov å selge tannblekemiddel med inntil seks prosent hydrogenperoksid. Forsøksordningen gjør det viktigere enn noen gang å predike tryggheten i å bruke tannklinikken til bleking.

Tekst og foto: Geir Nøsterud

EU-kommisjonen for kosmetiske produkter har bestemt at et forsøk skal gjøres i løpet av en femårs-periode, med hydrogenperoksid (H₂O₂) i kosmetiske produkter. Beslutningen innebærer at du nå kan kjøpe produkter som inneholder seks prosent hydrogenperoksid i handelen.

Derfor er det viktigere enn noen gang å informere om viktigheten av å bruke sikre produkter, samt fortelle pasienten om fordelene ved å bruke tannhelsepersonell til å bleke tenner.

Magdalena Blomquist har 18 års erfaring fra bleking av tenner, og holder kurs innen emnet i både Sverige og Norge. Hun forteller:

– En del av mine pasienter spør om de kan bruke tannblekingsmiddel de kjøper i butikk eller på internett. Som svar stiller jeg tre spørsmål tilbake:

- Er det viktig for deg med et sikkert og vitenskapelig utprøvd tannblekingsprodukt?
- Er det viktig for deg med et holdbart resultat?
- Er det viktig for deg at jeg stiller en diagnose på dine tenner før vi setter i gang med tannblekingen?
- Selvsagt svarer alle ja på disse spørsmålene. Samtidig får det dem til å tenke, og de fleste skjønner at det å henvende seg til en tannklinik er det beste når de ønsker å bleke tennene. De innser at tannklinikken hjelper dem med en profesjonell og mest mulig sikker blekeprosess, sier Blomquist.

Men dette fordrer selvsagt at de tar kontakt med klinikken i første omgang. De som tar kontakt er muligens også de som i utgangspunktet er tvilende til handelens produkter. Utfordringen for tannhelsestjenesten er derfor å nå ut med budskapet til alle de som ikke henvender seg. Her er det en jobb å gjøre.

Et tilleggsargument for å bruke tannhelsestjenesten til bleking av tenner er at om pasienten kjøper middelet på nettet eller i handelen og gjennomfører prosessen selv, har han ingen mulighet til å klage på behandlingen i etterkant. Han aner heller ikke hva som ble gjort galt om blekingen ikke går som forventet.

– Det er viktig at hele klinikken har et samlet budskap til pasientene om tannbleking. At vi forteller om de åpenbare fordelene det er å bruke oss, fremfor å gjøre det selv. På vår klinikk innprenter vi viktigheten av at vi bruker sikre materialer, med påvist holdbart resultat ved tannblekingen, alltid basert på en diagnose i forkant. Tannhelsestjenesten har meget høy troverdighet hos sine pasienter. La det forbli slik, understreker Magdalena.



Magdalena Blomqvist, leg. tandhygienist, har 18 års erfaring fra tannbleking. Hun arbeider klinisk på privat klinikk i Stockholm, og foreleser i både hjemlandet og utlandet om bleking av tenner.

Viktig med riktig informasjon

Magdalena poengter at det også er viktig å informere pasienten om at tannbleking ikke gir perfekte tenner. Bleking er en metode som brukes for å gi pasientenes

tenner en lysere nyanse. Rett utført er tannbleking med hydrogenperoksid-preparater et bra tillegg til estetiske korrigeringer. Noen ganger kan bleking til og med erstatte mer invasiv protetisk behandling.

– Jeg informerer alltid mine pasienter om at fyllinger ikke kan blekes og at vi i blant må gjøre en etterjustering av dem, men at det likevel er opp til pasienten selv om hva de velger å gjøre. Blant eldre pasienter viser det seg ofte at de ikke ønsker å gjøre noe med fyllingene, ettersom resultatet uansett er bedre enn det var før blekingen.

Mange eldre som bleker

Feilaktig tror flere at det kun er perfekte tenner på unge pasienter som det går å bleke. Slik er det ikke. Magdalena forteller om en økende mengde eldre pasienter som ønsker bleking av tenner.

– Til min klinikk kommer det flere og flere eldre pasienter for å bleke tennene, og resultatet blir bra. I større grad enn tidligere har eldre mennesker beholdt sine egne tenner, som de gjerne vil ha til å se så fine ut som mulig, sier hun.

Eldre pasienters ønsker går ikke mot å få perfekte hvite tenner, men mer mot det å lyse dem opp. Å få bort noe av den gule eller brune fargetonen. Mange pasienter har både kroner og broer, som er flere år gamle. Mens deres egne tenner har blitt misfarget, har broene og kronene opprettholdt sin opprinnelige farge, som igjen skaper sjenerende fargeskiller for mange. I disse tilfellene kan du med godt resultat bleke pasientenes egne tenner for å gi tilnærmet lik farge på alle tennene. Du gir dem lik farge, og skaper en bedre harmoni i munnen.

– En slik blekeprosess, der noen tenner blekes, mens andre ikke gjøres noe med, krever også fagfolk både til å bedømme og utføre, understreker Magdalena Blomqvist.

Dette er tannbleking

Tannbleking utføres med en blekegelé som inneholder hydrogenperoksid, eller karbamidperoksid som omdannes til hydrogenperoksid.

Blekingen utføres med to metoder. Med den raske metoden får pasienten en blanding med høyt innhold av hydrogenperoksid smurt på i tannlegestolen. Denne behandlingen tar cirka én time, hvorpå pasienten kan rusle ut døra med et lysere smil.

Anbefalingen derimot er å lage en avstøpning av tennene for å bleke tennene hjemme over fem til ti dager ved hjelp av skinne og en blekegelé med lavere innhold av hydrogenperoksid. Denne metoden er den mest skånsomme, og gir best resultat. Dette bekreftes blant annet av Dr. Bruce Matis ved Indiana University, som har publisert omfattende forskningsresultat om ulike tannblekingsmaterialer.

Når pasienten først har fått laget en skinne, kan han også supplere med mer blekemiddel senere, om han ønsker det.

Dette skjer kjemisk

Når vi bleker tennene utsetter vi tanna for en kjemisk varmeprosess, der hydrogenperoksid brytes ned til fri syre. Denne prosessen krever mye kjøling, derfor er det viktig at tannblekingsmaterialene inneholder tilstrekkelig med vann. Det har vist seg at for eksempel Opalescence 10 prosent

Fortsetter neste side

Tendensen er at bleking av tenner blir mer populært.

Tannhelsesekretæren får bleke

Det er ingenting i veien for at tannhelsesekretæren kan bleke pasientens tenner om tannlegen har gjort en diagnose i forkant.

Det er tillatt for både tannleger, tannpleiere og tannhelsesekretærer å bleke tenner. Men du har et ansvar for å skaffe deg de kunnskapene som behandlingen krever: å vite hvordan behandlingen utføres, samt hvilke substanser blekemiddelet inneholder. Du må også kunne vite og forklare pasienten hva som skjer kjemisk med tennene deres ved bleking.

Gjennom å skaffe deg kunnskap kan du svare på dine pasienters spørsmål så korrekt som overhodet mulig, og du utfører blekingen i tråd med forskernes anbefalinger.

Det er viktig å gjøre en sedvanlig undersøkelse med røntgen før du begynner med tannblekingen. Blekingen skal deretter gjennomføres med et dokumentert, sikkert materiale. Glem heller ikke bort den viktige sluttkontrollen. Ved sluttkontrollen anmerkes sluttresultatet, og på klinikken får du en kvittering på at behandlingen ga et godt resultat og at pasienten er fornøyd.



karbamidperoksidgelé, som frigjør tre prosent hydrogenperoksid, må inneholde minst 20 prosent vann for ikke å tørke ut tanna. Dehydrering av emalje og dentin må unngås. Om tannblekingsmaterialet inneholder for lite vann, eller ikke noe vann i det hele tatt, blir den største effekten av behandlingen en uttørkingseffekt, som ikke vil bestå. Selv om tannen vil bli fuktet av saliva.

I dag vet vi også at et tilslag av kaliumnitrat og fluor i tannblekingsgele har en positiv innvirkning. Tilslaget minsker sensibiliteten, samtidig som tannen forsterkes og risikoen for karies minsker.

Ifølge Magdalena Blomquist er det feil at blekeeffekten blir redusert om pasienten drikker rødvin, kaffe, te eller røyker i løpet av hjemmeblekingsperioden. I hvert fall med bruk av middelet hun anbefaler.

Ikke bedre effekt ved bruk av lys

I dag finnes ingen publisert uavhengig forskning som forteller at tannblekingslamper gir et bedre sluttresultat av blekingen over tid. Derimot vet vi at pulpa er meget følsom, og kan ta skade av noen få graders temperaturøkning.

Nordisk institutt for odontologiske materialer (NIOM) har forsket på bruk av lys under tannbleking. Her er et utdrag fra deres rapport:

"I vår studie med syv ulike blekesystemer har vi dokumentert at lys ikke påvirker sluttresultatet vurdert etter én uke. Våre funn understøttes dessuten av kliniske observasjoner hvor bruk av lys i forbindelse med tannbleking ikke har vist å ha noen tilleggseffekt. Man kunne tenke seg at belsningen frigjorde eller aktiverte stoffer i blekegeleen, men dette synes ikke å være tilfelle ved de undersøkte preparatene. Det er således det aktive innholdsstoffet i blekemiddelet (hydrogenperoksid) som gir blekeeffekten. Dette stemmer også med tidligere studier, der man ikke kunne påvise økt frigivelse av blekende substanser ved belsning av blekegeleen"

Konklusjon i rapporten er derfor at bruk av lyskilder sammen med bleking frarådes både på grunn av manglende påvist effekt og på grunn av risikoen for uønskede effekter fra lyseksposering.

Minimale skadevirkninger

Tannbleking har vært kritisert, og flere har

Bleking hjemme over tid med bruk av skinne er den metoden som gir best resultat ved tannbleking.

reagert på at det er mulig å få hvite tenner på én time. Faktum er at det så langt knapt er påvist skadevirkninger etter tannbleking.

Professor i kariologi ved Universitetet i Oslo, Morten Rykke, bekrefter overfor forbruker.no at forskningsresultat tyder på at bleking er ufarlig.

– Det er påvist veldig lite skadevirkninger ved bleking. Noen hevder at hydrogenperoksidene demineraliserer emaljen, men det er så lite at det blir rent akademisk. Klinisk kan man se bort fra det, sier han.

Det hevdes at skadevirkningen ved tannbleking kan sammenlignes med den forandring i tannen som skjer når du drikker en flaske Cola.

Whitening-tannkremer bleker ikke

Whitening-tannkrem eller bleketannkrem blandes ofte sammen med tannbleking, men dette er to forskjellige ting. En tannkrem kan aldri bleke tenner. Derimot kan tannkrem løse opp fargepigment som ligger utenpå tannen, sliper bort misfarginger og gjøre tennene renere og glattere, og dermed naturlig lysere.

Uansett tannkrem bør det kontrolleres at den ikke inneholder for mye slipemiddel. Slipemiddelet måles i RDA og angis på forpakningen. Lavtslipende tannkremer skal ha en slipeeffekt på under 80 RDA. En tannkrem bør også ha en så nøytral PH-verdi som mulig. Helst skal PH ikke være mindre enn 7. De fleste tannkremer inneholder natriumfluorid i ulike mengder. Anbefalt bruk er små mengder tannkrem, uten å skylle munnen etterpå. På denne måten økes lagring av fluor i tannen.

Dette må du passe på

For å kunne bleke tennene må følgende kriterier være oppfylt:

- Om pasienten har fyllinger må de være av god kvalitet.
- Om pasienten har karies må det behandles først.
- Overflatemisfarginger bør være fjernet.
- Tannkjøttet til pasienten må være friskt og han bør ikke ha andre sykdommer i munnen.
- Pasienten bør være over 18 år.

Whitening-tannkremer bleker ikke. (Illustrasjonsbilde).

