



# Perleglis -

**Gro Bjerkand kom til behandling med gulbrun-stripete tenner. En time senere er de melkehvite. Nordmenn bleker tenner som aldri før – uten at alle bivirkninger er kartlagt.**

TEKST: VIBEKE HOLLEKIM FOTO: MONA NORDØY

**E**tter laserbehandling har Gro Bjerkand (25) fått tilbake det strålende smilet sitt, som alle kommenterte at var så søtt og vakkert, men som plutselig ikke var så pent lenger.

- Jeg oppdaget det for tre år siden, sier Gro. - Røyk, kaffe og rødvin hadde satt sine tydelige spor. Tennene mine hadde begynt å bli gulbrune.

Hun begynte å skjule smilet. Samtidig prøvde hun alt som var av hjemmeblekingsvarianter og tannkremer som skulle gjøre tennene hvitere. Ingenting hjalp. Så fikk hun høre av en kollega at det hadde kommet et nytt tilbud på markedet, som gjør tennene hvite på en time med en skånsom behandling. - Jeg er sykepleier, så jeg sjekket mye på forhånd om eventuell risiko og bivirkninger, sier Gro. Men hun følte seg trygg nok på behandlingen.

- Allerede samme kveld etter at jeg hadde fått tennene bleket på Hud og Hår klinikken skulle jeg sitte barnevakt for nevøen min på fem år. Til og med han sa: «Så hvite tenner du har, tante Gro.» Jeg tror ikke andre

hadde sett så tydelig som jeg hvor stygge tennene mine var før. Men alle så i hvert fall at de plutselig var utrolig pene og rene.

- Hvordan spiser og drikker du nå når du har fått dem bleket?

- Akkurat som før. Hvis tennene blir stygge igjen, vet jeg jo nå hva som kan gjøres. Så får jeg heller komme tilbake om to-tre år hvis det trengs.

## Kjemisk reaksjon

På Hud og Hår klinikken i Oslo er sykepleier Siri Sætersdal i gang med bleking. Munnen til pasienten holdes åpen og lepene bort fra tennene med en gum. En gjennomsiktig gelé, selve blekemiddelet, smøres tykt på tennene til pasienten. Geleen inneholder 35 prosent hydrogenperoksyd. Så settes et blått, kaldt lys mot tennene. Lyset går på og av hvert 30. sekund de ti første minuttene. Hver gang lyset slukkes, rører Siri litt i geleen for å reaktivere den. Det er den kjemiske reaksjonen som settes i gang når lyset møter blekemiddelet som skaper blekingen. Fordelen med denne typen bleking, i motsetning til for eksempel å få

lagd en skinne innsatt med blekemiddel som man skal gå med noen timer, er at man ikke risikerer å svelge noe av blekemiddelet. Klinikken har hatt dette tilbudet siden januar.

- I denne perioden har vi hatt nærmere 1300 pasienter her til tannbleking, sier innehaver Zuzana Wahl. Behandlingen koster 4300 kroner.

- Hovedtyngden av pasientene er kvinner mellom 30 og 50 år. Men det kommer også overraskende mange menn, sier Wahl.

- Kan alle få hvite tenner?

- I prinsippet, ja. Noen har gultone på tennene sine. Det er lett å bleke. De som har gråtone er det vanskeligere med. Men er vi ikke fornøyd med resultatet, setter vi opp en ny time og justerer blekemiddelet. Vanligvis trenger pasienten bare én time for å få tilfredstillende bleking.

- Og hvor lenge virker den?

- Vi har ikke fått sjansen til å prøve ut mer enn et halvt år, men leverandøren lover at det skal virke mellom to og fire år.

- Bleker dere tennene til alle som ønsker det?

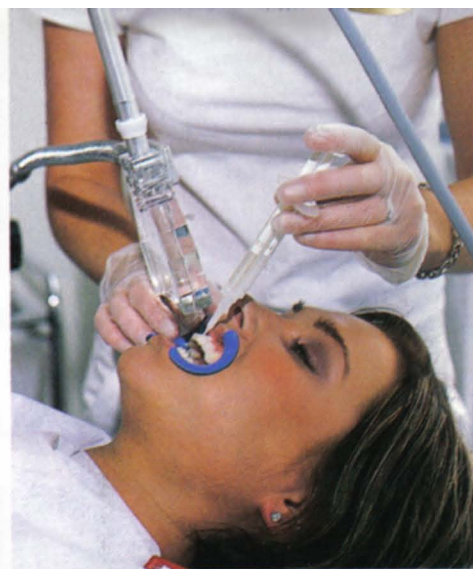
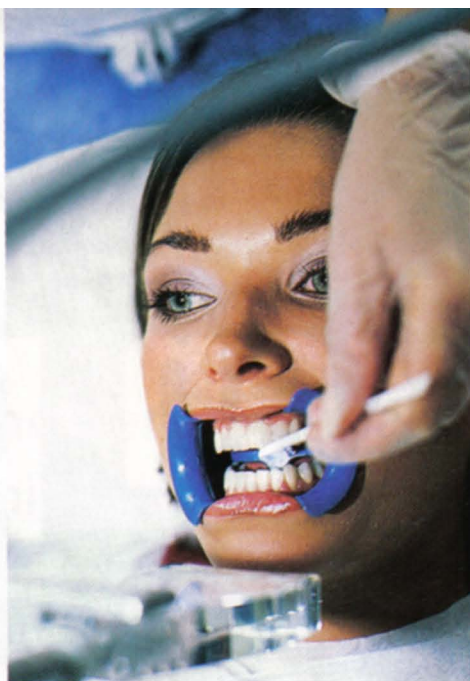
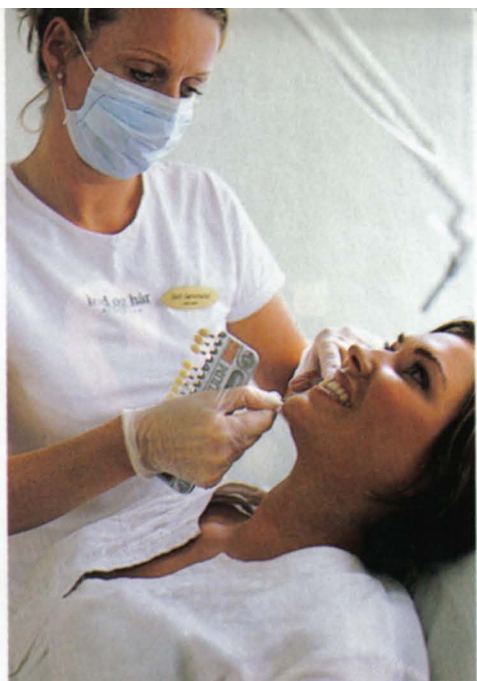
- Det hender jo det kommer unge jenter som mener de trenger det, men da gjør vi oppmerksomme på at her er det ingenting å bleke, sier Wahl.

- Er det ikke funnet noen bivirkninger?

- Ikke annet enn litt ising de første dagene. Derfor, og for å beskytte fargen, skal man unngå alle mørke drikker, samt røyk, de første fire dagene.

## FORBUD I STORBRIANNIA

I 1999 bestemte den Britiske Legeforeningen at produkter innen såkalt oral kosmetikk aldri får inneholde mer enn 0,1 prosent av stoffet hydrogenperoksyd. Det betydde at det ble slutt på bleking hos tannlegen, der dette stoffet forekommer i store doser i blekemidlene. Norge har ingen slike restriksjoner.



For tre år siden oppdaget Gro Bjerkand at smilet hadde begynt å gulne, derfor valgte hun å bleke tennene på klinikk etter å ha prøvd flere gjør-det-selv-varianter.

- Tennene er som perler, sier professor Asbjørn Jokstad ved odontologisk fakultet ved Universitetet i Oslo.

- De må poleres for å skinne på overflaten, mens kjernen er mørk og kompakt. Men pusser man dem for mye, kan man få mørkere tenner fordi laget innenfor emaljen, selve tannbeinet, har en gulere farge. Det finnes tre typer misfarging av tennene, forklarer Asbjørn Jokstad, som også er forskningsleder i Internasjonal Tannlegeforening. - Den ene er overflatemisfarging. Den kommer hovedsakelig av fargestoffer fra det vi spiser og drikker, som kaffe, te, vin – og karbohydratrik kost som epler og poteter. Munnskyllevannet Corsodyl har også vist seg å ha en misfargende effekt. Av disse avgir svart te absolutt mest fargestoff. Disse stoffene fester seg og blir gradvis mørkere, men man behøver ikke mer enn ekstra god tannpuss for å fjerne det.

### Kraftige blekestoffer

- Den andre typen misfarging sitter i selve tannstrukturen. Tannbeinet, eller dentinen som vi kaller det, inneholder mer organisk materiale enn emaljen og er derfor mørkere. Når emaljen er blitt for tynn, blant annet ved overdreven tannpuss, kommer dette fram. Det kan ikke pusses bort. Tennene blir naturlig mørkere med årene fordi dentinen blir mer og mer kompakt, sier Jokstad. Han påpeker at det finnes flere blekemetoder i dag, som kan utføres både hos tannlege og hos medisinske skjønnhetssalonger. - Samtidig er det ikke helt uproblematisk. Blekestoffet som brukes er et stoff som kalles hydrogenperoksyd, og som er det samme som brukes til bleking av hår. Dette er et stoff kroppen vår selv produserer cirka 1 mg av i døgnet, men som er høy-reaktivt og som vi skal være forsiktig med å bruke store doser av. Løsningen danner frie radi-

kaler når det belyses med et kraftig lys og kan derfor spille en rolle i kreftutvikling.

Vi vet ennå for lite om konsekvensene av at store doser blekemiddel sprøytes inn i tannrotene – slik som gjøres hos tannlegen ved internbleking.

Likevel, bekrefter Jokstad: Dette er metoder som stadig flere nordmenn griper til, og som har tatt fullstendig av i USA. Der er det snart på lik linje med hårfjerning.

Odontologen Vibeke Kjærheim, som har undervist tannlegestudenter i 30 år, bekrefter også at dette er et fenomen på sterk frammasj i Norge, selv om Tannlegeforeningen mangler tall som bekrefter det.

- Hvite tenner er pent og ser sunt ut. Men det er faktisk ikke naturlig å ha doskålhvite tenner til 70-årsalderen. Her er det en fin balanse mellom sunt og kunstig utseende.

### Bleking øker i Norge

- Hvorfor har ikke Norge et lignende forbud som Storbritannia der tannblekeprodukter ikke får inneholde mer enn 0,1 prosent hydrogenperoksyd.

- Det kommer av at Norge og resten av Europa definerer blekemidler av tenner annerledes enn England, forklarer Jon Einar Dahl ved NIOM (Nordisk Institutt for Odontologisk Materialprøvnings).

- Britene har definert tannblekingsprodukter som kosmetikk, hvor det fra europeisk hold ikke er lov å overstige 0,1 prosent hydrogenperoksyd. Vi andre definerer det som medisinsk utstyr, og da finnes det ingen slike restriksjoner.

- Men enten er det vel farlig, eller så er det ikke farlig?

- Vel, det kan virke litt tilfeldig og risikabelt at helt ulike regler gjelder kun fordi man kaller det forskjellige ting. Men det skal ikke være noen stor risiko knyttet til bruk av blekemidler når det foregår forsvarlig hos

tannlegen, selv om det er opp mot fire prosent hydrogenperoksyd i blekemiddelet.

- Så hva vet vi egentlig om bivirkningene?

- Risiko kan oppstå når blekmiddelet svelges. Ved store doser og hyppig bruk kan det bli skader i svelg og magesekk. I verste fall kan det også bli noe skade og slitasje på emaljen og etseskader på slimhinnene.

Hydrogenperoksyd gjør at det dannes store mengder oksygen, som kan komme over i blodbanene og bidra til blodpropp.

- Hva med kreft?

- Så langt har ikke forskningen vist at blekemidlene i seg selv ikke innebærer noen kreft-risiko, men i kombinasjon med røyk og alkohol, som i seg selv er kreftframkallende, blir denne risikoen forsterket.

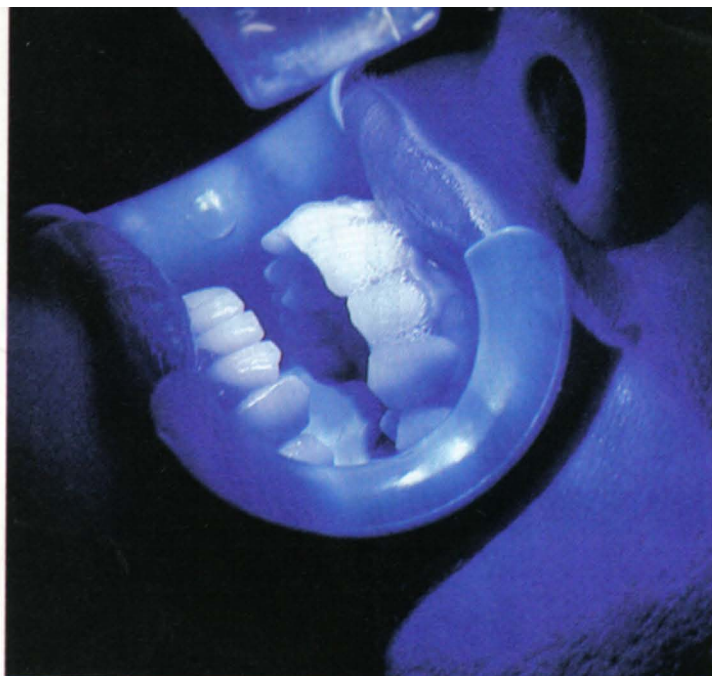
- Alt i alt høres dette ikke særlig attraktivt ut?

- Dette er risikofaktorer i sin ytterste konsekvens. Og vi ser ingen farer forbundet med en sjelden bleking hos en kyndig tannlege. Men det vi ennå vet altfor lite om, er langtidsvirkningen av hyppig bleking. Om man bleker tennene en gang i året fra 17-årsalderen og oppover, vet vi ennå ikke hvilke utslag det kan gi. Derfor appellerer vi til tannlegen sunne fornuft, at de i enkelte tilfeller må prøve å overbevise pasienter om at det virkelig ikke er nødvendig, sier Jon Einar Dahl.

### USA går organisk

I USA, der man har bleket tenner i nærmere 100 år, hovedsakelig etter de samme metodene og med de samme kraftige blekestoffene som i dag, har det nå kommet en overveldende organisk bølge innenfor tannblekingen.

Ifølge tall fra American Dental Association, økte salget av tannbørster med 18 prosent fra 2001 til 2002. Samtidig registrerer de at markedet har eksplodert av organiske tann-



- Hovedtyngden av pasientene som kommer for å bleke tennene, er kvinner mellom 30 og 50 år. Men det kommer også overraskende mange menn, sier innehaver ved Hud og Hår klinikken i Oslo, Zuzana Wahl.

kremer som skal ha en like blekende effekt som alle de kjemiske, men forhåpentlig på sunnere vis. At organisk er en trend i tiden, som går igjen både innen mat, kosmetikk og helse, gjør at bølgen lett har fått feste. Hvert år de siste fem årene har det kommet 5–10 nye produkter for organisk bleking av tennene på det amerikanske markedet. De kjemiske stoffene er erstattet av tetreolje, sitrusfrukter, vitamin C, kardemomme, alger, sjøsalt og til og med bambus. En av

produsentene, Jason's Cosmetics, kom i år med en revolusjonerende tannkrem for hvitere tenner som ikke engang inneholder fluor. De mener forskning viser at vi bare trenger fluor fram til 25-årsalderen og etter vi har fylt 50, og at den helt naturlige tannkremen kan være et alternativ for dem mellom. En annen nyhet på det amerikanske munnstell-markedet, er en tannpasta fra produsenten Burt's Bees. Deres Lavendel Mint tannkrem inneholder både nellik, anis,

eukalyptus og blomsteroljer. Som naturlig søtningstoff har de tilsatt grønningsglyserin. Kremen har en naturlig rosa farge som følge av tilsatt bringebærkstrakt. Gardiner har nylig introdusert organisk tannkrem for hvitere tenner der vannet, som tannkremer vanligvis inneholder, er erstattet av aloe vera. Islandsk mose er tilsatt som blekemiddel. Produsenten Levland har samtidig kommet på markedet med sin gelé-tannkrem basert på grønn te og bambuspulver.

## Slik kan du få hvitere tenner

### BLEKING

Gjøres hos tannlegen og koster fra 3000 til 5000 kroner. Det finnes flere typer bleking:

**Internbleking:** Rotfylte tenner som er misfargede blir såkalt internbleket. Blekemiddelet blir sprøytet inn i tannen og får virke en stund. Dersom det blir gjort på tannlegekontoret, blir kraftige kjemiske stoffer benyttet og virkningen blir gjerne ekstra forsterket med lys og varme. Tannlegen beskytter tannkjøttet med en gummiduk og pasienten bruker gjerne beskyttelsesbriller. Dette gjøres uten bedøvelse, og gjør ikke vondt. Det tar 30–45 minutter. Alternativt ligger blekemiddelet inne i tannen i noen uker. Ikke rotfylte tenner kan blekes på flere måter. En metode er til

forveksling lik den samme som for internbleking, men blekemiddelet blir sprøytet på tannens overflate.

**Eksternbleking:** Tannlegen lager en spesialtilpasset skinne, og pasienten får med seg et noe mildere blekemiddel, karbamidoksid, som han eller hun selv plasserer i skinnen. Skinnen skal sitte i munnen omtrent to ganger daglig, en halv time hver gang, eller man ligger med den om natten. Etter en uke er tennene vanligvis klart hvitere. Ulempen er at det kan oppstå noe ising.

**Laserbleking:** Som beskrevet ovenfor i teksten ved Hud og Hår klinikken. De har også et tilsvarende tilbud ved Ellipse-klinikken i Oslo. Merkenavnene på blekesystemene er White Smile og Britesmile. Koster 4300 kroner.

**Bleking på egen hånd:** Pasienten bruker en «hjemmelagd» skinne, men det er en viss ukjent risiko for at blekemiddelet kan bli vasket ut og svelget. Man kan kjøpe slike sett til hjemmebruk av ulike merker i parfymier. De koster fra 250 til 300 kroner.

**Tannkremer:** Diverse tannkremer reklamerer med at de gir hvitere tenner. Dette er ifølge professor Asbjørn Jokstad tosidig. På den ene siden gjør flere av dem virkelig tennene hvitere, fordi de inneholder slipestoffer som sliper ned misfarging når vi pusser tennene. Samtidig sliper disse stoffene også ned emaljen, slik at vi raskere kommer inn til det laget som har en naturlig gulere farge, og som ikke kan pusses bort.

### KJERRINGGRÅD

- Del et jordbær i to og gni fruktkjøttet mot tennene. Puss tennene med våt tannbørste med litt salt på (uten tannkrem).
- Gni tennene med kull og skylldem godt.
- Gni og puss tennene med natron eller sitron.
- Puss tennene med bakepulver.
- Poler først tennene med tannkrem på tørr tannbørste. Skyllderetter munnen med vann og børst ekstra godt til slutt – uten tannkrem.
- Gammelt, kjent filmtriks: Bruk en kald klarrød leppestift. Men – går fargen mot oransje, altså med et ørlite varmt stikk, har det motsatt effekt og tennene ser gulere ut enn de er.