

# Ärzte-Spezial

## Mundgesund älter werden – für mehr Lebensqualität

**ZAHNPROPHYLAXE** Regelmäßige Pflege und Kontrollen sind für Senioren sehr wichtig

Die Zahl der über 65-Jährigen mit guter Mundgesundheit hat sich in den letzten 20 Jahren fast verdreifacht. Eine positive Tendenz! Aber: Mit den Jahren nutzen sich unsere Zähne ab. Das geschieht zum Beispiel durch das Kauen und regelmäßige Angriffe durch säurehaltige Speisen und Getränke.

Wenn die Mundgesundheit bis ins hohe Alter stimmt und die Zähne von Unfällen und Krankheiten verschont bleiben, dann wird Zahnersatz immer später zum Thema. Aber auch für die herausnehmbaren oder festen „Dritten“ gilt: Regelmäßige Kontrolle und Pflege von Zahnersatz ist wichtig und ein zentraler Faktor für die Lebensqualität älterer Menschen. Allerdings: Gerade Senioren fällt die tägliche Mundhygiene im-

mer schwerer. Motorik, Sehkraft und Tastsinn nehmen ab und die optimale Pflege des Zahnersatzes wird zu einer immer größeren Herausforderung. Aus diesem Grund sind Senioren oft auf die Hilfe von Familienangehörigen oder Pflegekräften bei der Zahnpflege angewiesen.

Die bei nicht optimaler Mundhygiene vermehrt auftretende Parodontitis, die chronische Entzündung des Zahnhalteapparates, und Wurzelkaries machen Senioren immer mehr zu schaffen. Dadurch fehlende Zähne müssen immer häufiger durch feststehenden Zahnersatz, Brücken und Implantate ersetzt werden.

Weiterhin tragen Allgemeinerkrankungen, Medikamenteneinnahme und gesundheitsschädigende Gewohnheiten wie zum Beispiel das Rauchen, zu Mundschleimhauterkrankungen und Mundtrockenheit bei. Durch den daraus resultierenden geringen Speichelfluss kann es zu Wurzelkaries kommen.

### Ausgewogene Ernährung hilft

Vitaminreiche und kalziumreiche Ernährung ist in jedem Alter für gesunde Zähne von großer Bedeutung. Gerade bei Senioren nimmt allerdings der Verzehr von Milchprodukten und Gemüse häufig ab. Empfehlenswert ist der regelmäßige Verzehr von Milch- und Vollkornprodukten, frischem Obst und Gemüse sowie Naturreis. Eine zahngesunde Ernährung wird durch Eier, mageres Fleisch und Fisch ergänzt.

Manche dieser Lebensmittel können Gutes für die Zähne tun. Zum Beispiel Käse und Milchprodukte, denn das darin enthaltene Calcium und Phosphat unterstützt den Erhalt der Mineralstoffe im Zahnschmelz. Ein saurer pH-Wert im Mund wird durch diese Nahrungsmittel ebenfalls neutralisiert. Schwarzer und grüner Tee sowie Hülsenfrüchte und Fisch enthalten besonders viel Fluorid, das die Zahnschmelzsubstanz intensiv schützt.

Neben der Ernährung, ist auch das Kauverhalten von großer Wichtigkeit. Je länger eine Speise gekaut wird, desto stärker wird der Speichelfluss angeregt. Durch das gründliche Kauen vollwertiger Nahrung wird zusätzlich eine natürliche Selbstreinigung der Zähne gefördert

### WICHTIG: Bei Zahnimplantaten Entzündungen unbedingt vermeiden

Bei der Pflege eines Implantats muss vor allem der Zwischenraum zwischen dem Zahnimplantat und dem Zahnfleisch gereinigt werden. Ohne eine gründliche Reinigung verbleiben dort Bakterien und Keime und können schmerzhafte Entzündungen auslösen. Eine Entzündung am Zahnimplantat heilt wesentlich schlechter als beim natürlichen Zahn, denn das Implantat liegt quasi direkt am Knochen. Da Schleimhäute an Implantaten sehr empfindlich sind, sollte auch starkes Rauchen vermieden werden.

### Professionelle Zahnreinigung

Nicht nur in jungen Lebensjahren, sondern insbesondere im Alter, ist die richtige Mundhygiene der beste Garant für den Erhalt gesunder Zähne. Hierbei unterstützt eine professionelle Zahnreinigung. Diese ist nicht allein wegen der gründlichen Reinigung der Zähne von Bedeutung, sondern unterstützt mit wertvollen Tipps auch die häusliche Zahnpflege. Durch die individuell auf den Patienten abgestimmte Beratung erfahren ältere Menschen, wie und mit welchen Hilfsmitteln sie Zahnersatz und Zähne zuhause noch besser reinigen können.

Senioren sind heutzutage oftmals mit Implantaten und Teilprothesen versorgt. In solchen Fällen ist es umso wichtiger, eine ausführliche Mundhygieneeinweisung für die tägliche Pflege der Implantate und Prothesen zu bekommen, denn: „Gesund beginnt im Mund.“

➔ @ [www.die-oidenburger-zahnaerzte.de](http://www.die-oidenburger-zahnaerzte.de)



**Silke Ihben**

Zahnmedizinische  
Prophylaxehelferin  
Zahn-Oldenburger-Zahnärztin

BILD: MARITA HEEREN, MC ZAHNTECHNIK