



www.prodente.de

Was hält Mund und Zähne fit?

// Die Mundgesundheit von Senioren hat sich in den letzten zehn Jahren deutlich verbessert, so die Ergebnisse der fünften Deutschen Mundgesundheitsstudie (DMS V). Die Studie zeigt: Gute Mundhygiene lohnt sich – ein Leben lang!

Im Durchschnitt weisen jüngere Senioren (65 bis 74 Jahre) fünf eigene Zähne mehr auf als im Jahr 1997. In dieser Altersgruppe ist der Verlust von Zähnen durch Karies ebenso gesunken wie die Zahl der Parodontitis-Erkrankungen trotz mehr erhaltener Zähne.

Mundhygiene: A und O für gesunde Zähne und Zahnfleisch

Eine gute Mundhygiene ist das A und O, um Zähne und Zahnfleisch bis ins Alter gesund zu halten. Dazu gehört die sorgfältige Pflege von Zähnen und Zahnersatz, zweimal jährliche Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt und die professionelle Zahnreinigung (PZR) entsprechend dem individuellen Risiko.

Im Vergleich zu 1997 hat sich die Zahl der Personen mit guter Mundhygiene bei den Senioren verdreifacht.

Trend: Festsitzender Zahnersatz statt Vollprothese

War im Jahr 1997 noch jeder vierte jüngere Senior zahnlos, ist es heute nur noch jeder achte. Somit kann der Zahnarzt immer häufiger Teilprothesen oder sogar festsitzenden Zahnersatz verankern – anstelle der zuvor üblichen Vollprothese. Hochwertiger festsitzender Zahnersatz wird also auch im Alter zunehmend wichtiger. Damit wird auch der Trend zur Zahnerhaltung deutlich.

Anteil der zahnlosen, jüngeren Senioren (65- bis 74-Jährige)



Wissen wie: Mundhygiene bei Menschen mit Pflegebedarf

Die Daten der DMS V zeigen zudem, dass sich die Mundgesundheit auch bei den über 75-Jährigen deutlich verbessert. Dies sieht jedoch anders aus, wenn ältere Menschen pflegebedürftig sind. Ältere pflegebedürftige Senioren haben eine schlechtere Zahn- und Mundgesundheit als die gesamte Altersgruppe. Pflegebedürftige 75- bis 100-Jährige haben mehr Karieserkrankungen, weniger eigene Zähne und häufiger Parodontitis.



Zahngesund ernähren



// Mit zunehmendem Alter nimmt die Speichelproduktion ab. Das Durstempfinden verringert sich. Es kann zu Mundtrockenheit kommen. Diese kann auch z. B. durch bestimmte Medikamente oder als Folge von Erkrankungen wie Diabetes auftreten.

Patienten mit trockenem Mund haben häufig Probleme beim Essen, Schlucken und Sprechen. Zu wenig Speichelfluss bedeutet auch ein erhöhtes Risiko für Karies und Entzündungen der Mundschleimhaut. Denn Speichel ist wichtig, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten. Er reinigt die Zähne, wirkt antibakteriell, puffert zahn-schädigende Säuren ab und enthält alle erforderlichen Mineralstoffe, die in der Zahnhartsubstanz wichtig sind.

Trinken, trinken, trinken

Und zwar regelmäßig und ausreichend. Mindestens zwei Liter täglich sollten es sein. Am besten eignen sich ungesüßte Getränke wie Mineralwasser oder Tee. Außerdem schaffen zuckerfreie Bonbons aus Anis, Fenchel oder Salbei Abhilfe bei Mundtrockenheit. Auch zuckerfreie Kaugummis nach dem Essen regen den Speichelfluss an. Ausreichend Kalzium in der Nahrung, wie es z. B. in Milch und Milchprodukten enthalten ist, unterstützt zusätzlich die Remineralisierung der Zähne.

Gymnastik für die Mundhöhle

Wenn das Kauen im Alter schwer fällt, greifen viele Senioren häufig zu weichen Speisen. Weiche Nahrungsmittel, die zudem an den Zähnen kleben bleiben, bieten jedoch eine ausgezeichnete Nahrungsgrundlage für zahn-schädigende Bakterien. Es gilt, weiche und klebrige Speisen eher zu meiden.

Probleme beim Kauen sollten vom Zahnarzt abgeklärt werden. In vielen Fällen kann er die Beschwerden beseitigen oder verbessern. Am besten ist es, das Kauen zu „trainieren“. Intensives Kauen bedeutet Gymnastik für die Mundhöhle und regt den Speichelfluss an: Feste Lebensmittel wie Vollkornbrot oder rohes Gemüse helfen beim Training und halten Zähne und Zahnfleisch gesund.

ZUCKER MEIDEN

Bei älteren Menschen kann Zucker die Zähne leichter angreifen als in jüngeren Jahren: Zusätzlich zur verminderten Speichelproduktion zieht sich das Zahnfleisch im Alter häufig zurück. Die Zahnhälse liegen frei. Anders als die Zahnkronen besitzen sie keinen schützenden Zahnschmelz. Daher können Kariesbakterien freiliegende Zahnhälse schneller schädigen.

Lieber gelegentlich ein Stück Kuchen genießen, als einzelne Stücke einer Tafel Schokolade über einen längeren Zeitraum verspeisen.

Herausnehmbaren Zahnersatz richtig pflegen

- 1 Säubern Sie herausnehmbaren Zahnersatz zweimal am Tag gründlich mit einer Prothesenzahnbürste. Verwenden Sie dabei keine Zahnpasta.
- 2 Besonders gut reinigen: die Außen- und Innenflächen, mit denen der Zahnersatz auf Gaumen und Zahnfleischkamm aufliegt.
- 3 Sie können Pflegeschäum oder flüssige Seife zur Reinigung verwenden. Achten Sie darauf, dass Sie die Seife anschließend gut abspülen.
- 4 Reinigen und massieren Sie die von der Prothese bedeckte Mundschleimhaut und den Zungenrücken täglich mit einer weichen Zahnbürste. Das entfernt Beläge, fördert die Durchblutung und beugt Entzündungen vor.
- 5 Spülen Sie Ihren Mund möglichst nach jeder Mahlzeit mit Wasser aus und den Zahnersatz unter fließendem Wasser ab. Tipp: Vorher Wasser ins Waschbecken füllen. Fällt der Zahnersatz bei der Reinigung aus der Hand, verhindert das Wasser als Puffer mögliche Beschädigungen.
- 6 Reinigungstabletten für herausnehmbaren Zahnersatz können sinnvoll sein. Bitte beachten Sie die Anwendungsvorschriften.
- 7 Kratzen Sie niemals harte Beläge mit Messern oder ähnlichen harten Gegenständen vom Zahnersatz ab. Dies kann Schäden verursachen.
- 8 Von Zeit zu Zeit empfehlenswert: Eine Prothesenreinigung durch ein zahntechnisches Labor. Der Zahnarzt kann sie beim Dentallabor vor Ort veranlassen.

// Tipps zur Mundhygiene im Alter

- + Putzen Sie Zähne und festsitzenden Zahnersatz wie Kronen und Brücken zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta.
- + Einmal täglich sollten Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürste zum Einsatz kommen.
- + Reinigen Sie die Übergänge zwischen natürlichen Zähnen und Zahnersatz besonders gründlich: Hier sammeln sich vermehrt Speisereste und Beläge, die Karies und Parodontitis begünstigen können.
- + Säubern Sie die Zahnzwischenräume und die Umgebung von Implantaten intensiv. Bakterien können hier eindringen und Entzündungen hervorrufen.
- + Nehmen Sie sich insgesamt Zeit für die Mundpflege. Sie kann leichter fallen, wenn Sie dabei sitzen.
- + Wenn die Geschicklichkeit im Alter abgenommen hat: Ein individuell gestalteter Griff der Zahnbürste oder eine elektrische Zahnbürste sind oftmals eine Hilfe.
- + Lassen Sie Ihre Mundgesundheit zweimal pro Jahr von Ihrem Zahnarzt kontrollieren.
- + Eine abhängig vom individuellen Erkrankungsrisiko regelmäßig durchgeführte professionelle Zahnreinigung (PZR) hilft, die Zähne bis ins hohe Alter zu erhalten.



Film Prothesen richtig reinigen
Internet:
bit.ly/prothesen-reinigen



Filme zur Zahnpflege bei Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderung
Youtube:
Stichwort Bundeszahnärztekammer

// Zahnersatz: Gut planen!

Er muss vielen Anforderungen Stand halten: Ob Krone, Brücke oder Prothese – Zahnersatz soll gut aussehen, lange halten und gut verträglich sein. Welche Versorgung im individuellen Fall die richtige ist, sollten Zahnarzt und Patient gemeinsam entscheiden.

Die moderne Zahnmedizin und Zahntechnik bieten heute viele verschiedene Versorgungsmöglichkeiten. Der Patient profitiert, wenn sein Zahnarzt mit einem lokalen Dentallabor zusammenarbeitet. Dies ermöglicht eine passgenaue Planung des Zahnersatzes.

Planungen, Abstimmungsprozesse und die individuelle Beratung sowie die Berücksichtigung der individuellen Patientenwünsche lassen sich so unkompliziert organisieren. Zudem können ortsnahe Dentallabore erforderliche Korrekturen ebenso schnell erledigen wie später eventuell notwendige Reparaturen.

Die deutsche Zahntechnik zeichnet sich im weltweiten Vergleich durch sehr gute Ausbildungsstandards sowie die Einhaltung strenger Normen des Medizinproduktegesetzes aus. Den Herstellungsort des Zahnersatzes können Sie dem Heil- und Kostenplan entnehmen.

// VOLLPROTHESE – Was tun, wenn es drückt?

Anfangs empfinden viele Patienten die künstlichen Zähne als Fremdkörper – auch wenn sie eigentlich perfekt sitzen. Diese Eingewöhnungsphase ist völlig normal. Das leichte Druckgefühl und anfängliche Schwierigkeiten beim Sprechen und Essen lassen nach kurzer Zeit nach.

Bei einer Vollprothese kann sich der Kieferknochen langsam und unmerklich abbauen. Die Prothese verliert ihren guten Sitz. Die entstandenen Hohlräume können aber unterfüttert und so ausgeglichen werden. In manchen Fällen sind Haftmittel hilfreich.

Sie beugen Druckstellen vor und dichten den Prothesenrand ab. Entstehen dennoch Druckstellen und Entzündungen, sollten Sie immer einen Zahnarzt aufsuchen. Er kann häufig Abhilfe schaffen und die veränderte Mundschleimhaut in punkto Krebsvorsorge abklären.



Film Haftcreme korrekt anwenden
Internet:
bit.ly/haftcreme-zahnprothese

Film zum Thema



Bei allen Fragen zum Thema Mundgesundheit hilft Ihnen Ihr Zahnarzt weiter!

// Impressum

Weitere Informationen rund um das Thema „Zähne“ erhalten Sie bei:

Initiative proDente e.V.

Aachener Straße 1053 – 1055
50858 Köln

Bestell-Telefon 01805/552255

Telefax 0221/170997-42

info@prodente.de

Besuchen und folgen Sie uns:

 www.prodente.de

 www.facebook.de/servatius.sauberzahn


 www.twitter.com/prodente

 www.youtube.com/prodenteTV

 www.pinterest.com/prodente

 www.instagram.com/servatiussauberzahn

 www.bit.ly/prodente-zahnlexikon

 www.bit.ly/playstore-proDente