Zahnpflege - auch im Alter wichtig

Autor(en): **Eberhardt, Sonja**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **74 (1996)**

Heft 4

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-723146

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Zahnpflege – auch im Alter wichtig

Gesunde Zähne erhöhen das Wohlbefinden im Alter. Essen, Lachen und Sprechen sind mit gesunden Zähnen und intaktem Zahnfleisch eine Freude. Erkrankungen im Mundbereich dagegen behindern nicht nur die Nahrungsaufnahme, sie können auch die Verdauung stören und sogar soziale Kontakte hemmen – abgesehen von Schmerzen und hohen Zahnarztkosten. Die Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch ist heute bis ins hohe Alter möglich – mit einer gezielten Mundhygiene.

Die richtige Zahnpflege fördert das Wohlbefinden.
Fotos: Gaba AG

Keine noch so gute Prothese vermag die eigenen Zähne gleichwertig zu ersetzen. Dies bestätigt jeder Zahnarzt. Die Mundhygiene sollte daher mit zunehmendem Alter nicht vernachlässigt, sondern intensiviert und den sich ändernden Bedürfnissen angepasst werden. Mundhygiene ist ohne grossen zeitlichen und finanziellen Aufwand für jedermann möglich – auch für Personen mit körperlich eingeschränkten Fähigkeiten.

Die drei Probleme im Mund- und Zahnbereich

Senioren haben mit drei Problemen im Mund- und Zahnbereich zu kämpfen:

- **Natürliche, altersbedingte Gegebenheiten**

Mit zunehmendem Alter kann sich das Zahnfleisch zurückbilden. Die Folge davon sind freiliegende Zahnhälse, die in der Regel stärker kariesanfällig sind und auf Wärme- und Kälte-Einflüsse empfindlich reagieren. Freiliegende Zahnhälse bedürfen einer speziellen Pflege, um gesund zu bleiben. Korrektes Zähneputzen und die Wahl einer Zahnpasta mit tiefem Abrasionswert für sensible Zahnhälse sind in diesem Falle sehr wichtig.

- **Krankheiten und Medikamenteneinnahme**

Krankheiten und die damit verbundene Einnahme von Medikamenten können negative Auswirkungen auf die Mundhöhle haben. Mögliche Symptome sind: ein reduzierter Speichelfluss, Mundtrockenheit, erhöhte Entzündungsbereitschaft sowie Veränderungen der Mikroorganismen im Speichel. Werden diese Symptome nicht frühzeitig erkannt und die Mundhygiene entsprechend intensiviert, können innert kurzer Zeit Karies und Zahnfleischentzündungen auftreten. Im Endstadium haben diese Erkrankungen den definitiven Zahnverlust zur Folge.

- **Nachlassende Mundhygiene**

Die Zähne werden häufig weniger gründlich geputzt, wenn das Sehvermögen und die manuelle Beweglichkeit nachlassen oder Schmerzen vorhanden sind. Dies hat zur Folge, dass sich mehr Zahnbelagreste auf den Zähnen und in den Nischen ablagern. Zahnbelag (Plaque) aber ist die Hauptursache von Karies, Zahnfleisch- und Zahnbetterkrankungen bei jung und alt. Plaque besteht aus Bakterien und lagert sich auf den Zahnflächen als klebriger Belag ab. Diese Bakterien wandeln Zucker aus der Nahrung in Säuren um, welche den Zahnschmelz angreifen und entkalken. Zudem produzieren sie Stoffwechselprodukte, die das Zahnfleisch schädigen. Aus einer Zahnfleischentzündung kann unbemerkt und schmerzlos eine Zahnbetterkrankung (Parodontitis) entstehen. Ohne Gegenmassnahmen führt diese zu einem Knochenabbau. Die Zähne beginnen zu wackeln und fallen zum Schluss aus.

Bei fehlender oder mangelhafter Mundhygiene breitet sich Zahnbelag auch bei betagten oder kranken Personen schnell aus und kann innerhalb von wenigen Monaten verheerende Auswirkungen haben. Ab dem 50. Lebensjahr gehen heute mehr Zähne aufgrund von Zahnfleischentzündungen verloren als durch Karies.

Die richtige Mundpflege im Alter ist auf vier Säulen aufgebaut. Die persönliche Mundhygiene, die Wahl fluoridhaltiger Pflege-Produkte, die Ernährung

sowie der regelmässige Kontrollbesuch beim Zahnarzt bilden die vier Säulen zur Verhütung von Zahn- und Zahnfleischerkrankungen.

Die persönliche Mundhygiene

Die persönliche Mundhygiene ist die wichtigste Schutzmassnahme vor Erkrankungen von Zähnen und Zahnfleisch. Dabei sind eine gute Putztechnik und schonungsvolles Vorgehen beim Zähneputzen speziell wichtig. Dazu gehören auch eine gute Zahnbürste und eine Zahnpasta mit Fluorid. Die Zahnbürste sollte alle 6 bis 8 Wochen ersetzt werden, um Zahnfleischverletzungen durch abstehende Borsten zu vermeiden. Für die Reinigung der Zahnzwischenräume sind Zwischenraum-Zahnbürsten und dreikantige Zahnhölzer sinnvoll, für Geübte die Zahnseide.

Die richtige Wahl der Zahnpflegeprodukte

Die Produkte zur Mundhygiene sollten entsprechend den Bedürfnissen und Zahnproblemen ausgewählt werden. Die konsequente Anwendung von fluoridhaltigen Produkten bietet den besten Schutz vor Karies. Zahnpasten mit Aminfluorid sind besonders wirksam, das belegen über 300 Studien. Weitere tägliche Fluoridquellen sind zum Beispiel Kochsalz (grüne Packung), Mineralwasser mit Fluorid sowie Schwarztee, Fisch usw.

Zur Vorbeugung und Regeneration von irritiertem Zahnfleisch hat sich der Wirkstoff Aminfluorid/Zinnfluorid besonders bewährt. Dieser Wirkstoff hemmt die Neubildung von Zahnbelag und übt eine wohltuende Wirkung auf das Zahnfleisch aus. Bei Personen mit eingeschränkten manuellen Fähigkeiten kann der Einsatz von Mundspüllösungen die Mundhygiene zusätzlich unterstützen. Mundspüllösungen erreichen auch Stellen, die eine Zahnbürste nicht erreicht.

Idealerweise erfolgt die Auswahl der Produkte nach Absprache mit dem Zahnarzt oder der Dentalhygienikerin. Sie können am besten Auskunft geben, welche Zahnbürste (Härte), Zahnpasten und Mundspüllösungen individuell verwendet werden sollen.

Die richtige Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung beeinflusst auch Zähne und Zahnfleisch positiv. Zuckerhaltige Speisen und Getränke sollten wenn möglich gemieden oder nur zu den Hauptmahlzeiten eingenommen werden. Falls auf Zucker nicht verzichtet werden kann, empfiehlt sich der Einsatz von Zucker-Ersatzstoffen. Auch übermässiger Genuss von gesunden, säurehaltigen Nahrungsmitteln kann einen Angriff auf den Zahnschmelz zur Folge haben. Dazu gehören Obst, Früchte und Salate. Nach dem Verzehr solcher Speisen empfiehlt es sich, den Mund vorerst nur gut mit Wasser oder einer Fluoridspülung zu spülen. Das Zähneputzen sollte frühestens nach 30 Minuten erfolgen.

Die vier Säulen zur Verhütung von Zahnschäden.

Der regelmässige Zahnarztbesuch

Der regelmässige Zahnarztbesuch bleibt wichtig. Zahnverlust, Schmerzen und hohe Kosten können so vermieden werden. Nur der Zahnarzt erkennt frühzeitig Probleme wie z. B. eine Zahnbetterkrankung, die sich ohne Zahnfleischbluten und ohne Schmerzen entwickelt. Der Patient selber stellt eine Zahnbetterkrankung erst im Endstadium fest, wenn die Zähne zu wackeln beginnen.

Zahnpflege lohnt sich immer

Wichtig ist die richtige Hilfe bei der Zahnpflege auch im Spital und Pflegeheim. Sogar Personen mit eingeschränkten manuellen Fähigkeiten können die Mundhygiene mit den heute zur Verfügung stehenden technischen Hilfsmitteln gut selbst ausführen. Je nach Problem können eine Munddusche (Wasserstrahlgerät), eine elektrische Zahnbürste oder eine Zahnbürste mit individuell angefertigtem Griff (Handbefestigung) einfach helfen. Zudem empfiehlt sich eine wöchentlich durchgeführte professionelle Zahnreinigung durch eine Dentalhygienikerin oder eine andere versierte Person. Ist eine Mundpflege durch eine Fremdperson erforderlich, erleichtert eine Stabilisierung des Kiefers die Reinigung für beide.

Regelmässige und richtige Pflege von Zähnen und Zahnfleisch bringt nur Vorteile. Man spart viel Geld; und – was noch viel wichtiger ist – man fühlt sich rundum wohl, beim Essen, Lachen und Sprechen.

Sonja Eberhardt

Sonja Eberhardt ist Leiterin der Dental-Abteilung der Gaba AG, Therwil BL. Sie ist in ihrer Funktion insbesondere für die Unterstützung zahnmedizinischer Fachleute zuständig.

Hilfsmittel für Gehbehinderte

Dolomite Gehhilfen
- überall mobil und sicher
- patentierte Handbremse
- komfortable Sitzfläche
- schnell zusammenlegbar
- diverse Modelle

REHA HILFEN AG
Mühlegasse 7, 4800 Zofingen
Telefon 062/751 43 33