

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 9

Artikel: Zähne geputzt?
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078742>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Zähne geputzt?

Bakteriell bedingte Zahnerkrankungen nehmen mit dem Alter zu. Grund dafür sind veränderte Lebensgewohnheiten, eine schlechte Zahnhygiene und zu wenig zahnärztliche Kontrollen.

Wann waren Sie zuletzt bei der Dentalhygienikerin für eine professionelle Zahnreinigung und beim Zahnarzt für die periodische Kontrolle von Zähnen, Zahnfleisch und Kiefer? «Das ist nicht nötig. Ich habe noch alle Zähne und keine Probleme damit», mögen Sie sich sagen. Damit sind Sie in bester Gesellschaft, denn noch nie besaßen so viele über 65-Jährige in der Schweiz noch ihre eigenen Zähne. Vor sechzig Jahren musste ein Drittel der Menschen in diesem Alter ein künstliches Gebiss tragen, um die Nahrung zu kauen und verständlich sprechen zu können. Teil- oder Totalprothesen kommen zwar auch heute vor, aber eher in Ausnahmefällen, bei denen die eigenen Zähne schon in der Jugend durch Vernachlässigung, Krankheit oder Unfall verloren gingen oder wenn im Alter die Zähne vernachlässigt werden.

Die seit den 1950er-Jahren durchgeführte landesweite Kariesprophylaxe mit fluoridhaltigen Zahnpflegeprodukten sowie mit Fluor angereichertem Speisesalz und einem besseren Zugang zur zahnmedizinischen Versorgung sind der Schlüssel, dass der Kauapparat eines Menschen mittlerweile ein Leben lang hält. Zumindest meinen das die Betroffenen, weil sie beginnende oder sich verschlimmernde Schäden nicht realisieren, solange diese nicht schmerzen.

Tatsächlich ist aber auch das Gebiss vor dem natürlichen Alterungsprozess nicht geschützt. Im Gegenteil – ältere Zähne erleiden gewisse Schäden eher als jüngere. Nicht umsonst spricht man vom nagenden Zahn der Zeit.

«Ältere Menschen sind anfälliger für Zahn- und Zahnfleischprobleme», bestätigt Frauke Müller, Leiterin der Abteilung für Gerodontologie und abnehmbare Prothetik der Universität Genf und Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Alters- und Special-Care-Zahnmedizin (SSGS), diese Entwicklung. «Im Alter ist das Immunsystem etwas schwächer. Die Speichelmenge nimmt ab, meist als Folge



Bild: Prisma/Kate Kunz

bestimmter Medikamente. Auch lassen Sehkraft und Geschicklichkeit nach, daher fällt es schwerer, die üblichen Mundhygienemassnahmen korrekt durchzuführen. Wenn bereits Zähne fehlen und Zahnersatz vorhanden ist, entstehen zusätzliche Nischen, in denen sich Nahrungsreste und Plaque ansammeln können.» Darin vermehren sich Bakterien und entzünden das Zahnfleisch, es kommt zu Parodontitis, einem der Hauptprobleme des alternden Gebisses. Bakte-

rielle Infektionen im Mund sind für Seniorinnen und Senioren auch deshalb riskant, weil die Bakterien bei Schluckstörungen in die Bronchien gelangen können. Ist gleichzeitig das Immunsystem geschwächt, sind sie mögliche Ursache für eine Lungenentzündung.

Nur eine sehr gründliche Zahnhygiene und engmaschigere zahnärztliche Kontrollen würden ältere Menschen vor Zahnproblemen bewahren, die Schmerzen, Kosten und schlimmstenfalls den

Verlust einzelner Zähne oder Erkrankungen anderer Organe nach sich ziehen, sagen Fachleute. Genau da hapert es aber beim Bewusstsein und der Disziplin. Laut Schweizerischer Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik gehen 40 Prozent der über 75-Jährigen nicht mehr regelmässig zum Zahnarzt zur Kontrolle. In einem Alter, wo wegen der verschiedensten Gebrechen Arztbesuche fast täglich auf dem Programm stehen, werden vorbeugende Besuche beim Dentisten gerne ausgelassen.

«Wenn andere, lebenswichtigere Krankheiten den Alltag bestimmen, treten Probleme mit den Zähnen oder der Prothese in den Hintergrund», erläutert Gerodontology-Expertin Frauke Müller die Entwicklung. «Auch die eingeschränkte Mobilität kann ein limitierender Faktor sein.» Während Alters- und Pflegeheime dank der Hilfe von mobilen Zahnarztpraxen regelmässige Reihenuntersuchungen vor Ort anbieten können, müssen selbstständig lebende ältere Menschen selbst die Initiative ergreifen, einen Termin vereinbaren und in die Praxis gelangen. Wenn man nicht mehr Auto fährt oder nicht mehr gut zu Fuss ist, kann das umständlich sein. Nicht zuletzt ist oft auch der finanzielle Aufwand fürs Instandhalten des Gebisses der Grund für die Zurückhaltung.

Wenn die Betroffenen dann endlich auf dem Stuhl liegen und den Mund öffnen, seien oft mehrere Kariesbefunde aufs Mal zu behandeln und die Rechnung betrage schnell über tausend Franken, geben Zahnexperten zu bedenken. Ein grosses Problem in einer Zeit, in der die Zahl derjenigen Rentner steigt, die Ergänzungsleistungen beziehen müssen. Denn die Sozialämter bezahlen nicht alle Behandlungen und sowieso nur nach Einreichen eines Kostenvoranschlags. Diese Administration beschert den Zahnärztinnen und Zahnärzten viel zusätzliche Arbeit, für die Patientinnen und Patienten bedeutet es, dass sie selbst eine grundlegende Versorgung erst bekommen, wenn die Kostengutschrift erfolgt ist.

Um den Schaden so gering wie möglich zu halten, sollten die Zähne auch im fortgeschrittenen Alter zweimal täglich während zwei Minuten geputzt werden. Frauke Müller: «Eine sehr gründliche Reinigung ist wichtiger als häufiges Zähneputzen.» Dazu gehört das bewusste Bearbeiten von Aussen-, Innen- und Kauflächen mit kreisenden Bewegungen, aber auch das Säubern der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürstchen oder Zahnseide.

Elektrische oder Schallzahnbürsten können das Putzen der Zähne besonders dann erleichtern, wenn die Feinmotorik beeinträchtigt ist. Für viele Fachleute garantieren sie auch ohne Motorikprobleme eine vollständigere Reinigung als die herkömmliche Handzahnbürste und sollten nach Möglichkeit wenigstens einmal täglich zum Einsatz kommen. Auch Prothesen sind übrigens regelmässig zu säubern, damit sie nicht zum Bakterienherd werden. Gele und Zahnsplüngen seien eine gute Ergänzung zur Zahnbürste, könnten diese aber nicht ersetzen, ist Frauke Müller überzeugt.

Eine wichtige Rolle spielt auch die Wahl der Zahnpaste: Sie sollte unbedingt Fluorid enthalten. «Es ist nachgewiesen, dass Fluor den Zahnschmelz vor Säureangriffen schützt», erklärt Frauke Müller. Und zwar auch dort, wo die Zahnbürste nicht hinkommt. «Im Alter tritt vermehrt Wurzelkaries auf, wenn das Zahnfleisch zurückgegangen ist. Die freiliegende Wurzel ist sehr viel empfindlicher als der harte Zahnschmelz», sagt sie. Für Wurzelkaries gebe es daher Zahnpasten mit einer sehr hohen Fluorkonzentration, die Betroffene auf Rezept vom Zahnarzt bekommen. Sofern sie rechtzeitig in der Praxis vorstellig werden. **Martina Novak**

Was ist Karies?

→ Bei Zahnkaries kommt es zu einer zunehmenden Entkalkung (Demineralisierung) der harten Zahnschubstanz, zum Beispiel wenn nicht genügend Speichel vorhanden ist, der für eine natürliche Mineralisierung sorgt. Zucker- aber auch säurehaltige Nahrung sind der Nährboden für säurebildende Bakterien, die den Zahnschmelz angreifen. Es reicht allerdings nicht, den Zähnen zuliebe auf Süssigkeiten zu verzichten: Stärke, die sich zu Zucker abbaut, ist in sehr vielen Nahrungsmitteln enthalten. Gründliche Zahnpflege ist das A und O der Kariesprophylaxe.

→ Karies gilt als häufigste Zahnerkrankung weltweit. Dank intensiver Kariesprophylaxe konnte der Kariesbefall bei Kindern und Jugendlichen stark eingedämmt werden. Zwischen 1970 und 2000 sank er bei 20-jährigen Rekruten von durchschnittlich 16 betroffenen Zähnen auf 4,8 Zähne. Mit zunehmendem Alter steigt diese Zahl aber wieder an. Erwachsene über 60 Jahre weisen durchschnittlich 22 bis 23 Zähne auf, die entweder kariös oder gefüllt sind oder wegen Karies gezogen werden mussten.

Bade wannen- Lifte

Das Original vom
WANNENLIFT-SPEZIALISTEN



So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und heraus zu kommen!



- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktions-teile aus Edelstahl



Endlich wieder
Freude beim Baden!

Prospekte anfordern
0800-808018
Anruf gebührenfrei!

iDUMo Postfach
CH-5642 Mühlaug AG
www.idumo.ch