

■ **Sorgfältige Zahnpflege**  
Frei von Entzündungen

■ **Vollprothese**  
Druckstellen vorbeugen



Informationsfilm: QR-Code  
mit dem Smartphone scannen

## Zahngesunde Ernährung ist auch im Alter wichtig

**Was der Körper in jungen Jahren vielleicht noch ohne großen Schaden übersteht, kann mit fortschreitendem Alter zum Problem werden. Zähne und Kiefer haben Ansprüche, denen man auch im Alter gerecht werden muss, damit sie ihre wichtige Funktion erfüllen können. Darum sollten Menschen über 60 auf folgende Aspekte in ihren Ernährungsgewohnheiten besonderen Wert legen:**

### **Trinken, trinken, trinken**

Speichel hat eine wichtige Funktion, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten. Er unterstützt die Selbstreinigung der Zähne. Neben seiner antibakteriellen Wirkung neutralisiert er zahnschädigende Säuren und hilft Mineralverluste im Zahnschmelz auszugleichen. Damit besitzt er eine Reparaturfunktion.

Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstempfinden ab. Mundtrockenheit als Begleiterscheinung von bestimmten Krankheiten wie Morbus Parkinson, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes kann diesen Effekt verstärken. Oft verursachen auch Medikamente Mundtrockenheit als Nebenwirkung. Um dies zu verhindern legt man am besten eine Tages-Trinkmenge von zwei Litern fest. Außerdem hilft es, regelmäßig Obst und Gemüsesorten mit hohem Wasseranteil zu essen.

### **Zucker meiden**

Natürlich ist Zucker auch in jungen Jahren problematisch für die Zahngesundheit. Auf Grund der verminderten Speichelproduktion und einem Rückgang des Zahnfleisches sind die Zahnhäse aber besonders im Alter



dem Angriff der Karies bildenden Bakterien ausgesetzt. Anders als die Zahnkronen besitzen die Zahnhäse keinen schützenden Zahnschmelz. Karies kann sich daher schneller ausbreiten und die Zähne schädigen. Es ist ratsam, die Häufigkeit der Zuckerezufuhr zu verringern: Lieber ein Stück Torte zum Kaffee genießen, als über einen längeren Zeitraum eine Tafel Schokolade zu verspeisen.

### **Kauen stärkt die Zähne**

Mundgesundheitsprobleme wie Zahnverlust oder schlecht sitzender Zahnersatz führen dazu, dass ältere Men-

schen vermehrt zu weichen Speisen greifen. Kauen und Beißen ist aber wichtig, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten. Nahrungsmittel wie Weißbrot, zu weich gekochtes Gemüse oder Kompott bieten für zahnschädigende Bakterien eine ausgezeichnete Nahrungsgrundlage. Bei Kauproblemen sollte daher der erste Weg zum Zahnarzt führen. Hier können die Ursachen abgeklärt und in vielen Fällen beseitigt oder verbessert werden. Es empfiehlt sich zudem, die Kauleistung durch das Kauen von rohem Gemüse oder Vollkornbrot zu „trainieren“.

# Gesunde Zähne steigern die Lebensqualität im Alter

**Gerade im Alter spielen gesunde und vor allem gepflegte Zähne eine größere Rolle beim Wohlbefinden als gedacht. Wenn die Zähne schmerzen, die Prothese drückt oder eine Parodontitis sich ausbreitet, bedeutet dies u. U. enorme Einschnitte in der Lebensqualität. Soziale Kontakte werden vermieden oder gar die Kau- und Sprachfähigkeit sind eingeschränkt. Neben den eigenen Zähnen braucht auch Zahnersatz regelmäßige Pflege, um langfristig Karies und Entzündungen in der Mundhöhle zu verhindern.**

Wird Zahnersatz nicht regelmäßig gepflegt, bilden sich Bakterienbeläge, welche eine Gefahr für die vorhandenen Zähne, den Zahnhalteapparat und die Schleimhaut darstellen. Auch unangenehmer Mundgeruch ist eine Folge. Je nach Art des Zahnersatzes müssen die künstlichen Zähne unterschiedlich gereinigt werden.

## **Pflege für Kronen und Brücken**

Kronen und Brücken sind festsitzender Zahnersatz und müssen beim täglichen Zähneputzen (2x am Tag) gezielt gereinigt werden. Besonders gut müssen die Zwischenräume zwischen den natürlichen und künstlichen Zähnen gereinigt werden – gerade hier sammeln sich Speisereste an, die zu Karies und Parodontitis führen. Die Zahnzwischenräume können besonders gut mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten gesäubert werden. Bei Brücken müssen auch die Zwischenglieder zwischen den tragen-



den Kronen an ihrer zum zahnfleischliegenden Unterseite am besten mit einer speziellen Zahnseide gepflegt werden.

## **Entzündungen vorbeugen**

Bei der Pflege von Implantaten gilt es, der Stelle, wo das Implantat in die Mundhöhle eintritt, besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Das Risiko,

dass Bakterien hier am Rande des Zahnfleisches eindringen und im Umfeld des Implantates eine Entzündung mit Knochenabbau hervorrufen, ist also durchaus gegeben. Hier ist eine besonders gründliche Zahnpflege notwendig: dieser Bereich sollte täglich mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten gereinigt werden. Ein dickeres Floss (spezielle Zahnseide) ist hier sehr empfehlenswert.

## **Tipps für die Zahnpflege im Alter**

- Verwenden Sie eine **fluoridhaltige Zahnpasta**.
- Zur Reinigung sollte man sich **Zeit nehmen** und sich nach Möglichkeit dazu hinsetzen.
- Für ältere Menschen, deren Geschicklichkeit abgenommen hat, sind **individuell gestaltete Griffe der Zahnbürsten** oder eine elektrische Zahnbürste oftmals eine Hilfe.
- Wichtig ist die regelmäßige Vorsorge. Auch mit Zahnersatz ist die **zweimal jährliche Kontrolle beim Zahnarzt** notwendig und kostenfrei. Röntgenbilder und Zahnsteinentfernung lösen keine Kosten aus.



Auch herausnehmbarer Zahnersatz benötigt gezielten Pflegeaufwand. An der Kunststoff- oder Metallbasis des Zahnersatzes lagert sich Zahnbelag an. Er sollte daher zweimal täglich mit einer Prothesenzahnbürste und Gelzahnpaste gereinigt werden, um geruchsbildende Fäulnis-Prozesse zu unterbinden. Auch spezielle Reinigungstabletten sind empfehlenswert. Träger einer Totalprothese sollten die von der Prothese bedeckte Mundschleimhaut und den Zungenrücken mit einer weichen Zahnbürste reinigen.



## Vollprothese und wie weiter?

**Viele ältere Menschen kennen das Problem: Mit viel Aufwand haben Zahnarzt und Zahntechnikermeister die Vollprothese angefertigt und angepasst. Aber schon nach kurzer Zeit bekommen Patienten den Eindruck, dass der Zahnersatz nicht mehr richtig hält oder sie klagen über Druckschmerzen. Ein psychologisches Problem? Oder steckt mehr dahinter?**

Natürlich stellt eine Vollprothese im Vergleich zu den natürlichen Zähnen einen enormen Einschnitt dar. Häufig empfinden Patienten die künstlichen Zähne anfangs als Fremdkörper. Dann sitzt der Patient schon nach wenigen Tagen, Wochen oder Monaten wieder auf dem Behandlungsstuhl und klagt trotz perfektem Sitz über ein Druckgefühl und Schmerzen. Bei einer Vollprothese ist eine gewisse Gewöhnungsphase jedoch völlig normal. Ein leichtes Druckgefühl und Eingewöhnungsschwierigkeiten beim Sprechen und Essen lassen in der Regel nach einiger Zeit nach.

### **Vollprothesen regelmäßig kontrollieren**

Die Vollprothese belastet den Kieferknochen anders als die eigenen Zähne. Im Normalfall leiten die Zähne den Druck beim Kauen so weiter,

dass ein Reiz zur Erhaltung des Kieferknochens ausgelöst wird. Bei einer Vollprothese liegt lediglich die Mundschleimhaut zwischen Zahnersatz und Knochen. Die Folge: der Kau-Druck wird über die Mundschleimhaut auf den Kiefer übertragen. Durch diese unnatürliche Belastung baut sich der Kieferknochen langsam und zunächst unmerklich ab. Die Prothese verliert über einen längeren Zeitraum den guten Sitz.

Der Prozess läuft allerdings bei jedem Menschen unterschiedlich ab. Einige Patienten tragen ihren Zahnersatz auch noch nach Jahren ohne Beschwerden, bei anderen kann die Vollprothese schon nach wenigen Monaten ihren festen Sitz verlieren. Ist dies der Fall, können die entstandenen Hohlräume durch eine Unterfütterung der Prothese ausgeglichen werden.

## **Mundgesund trotz Handicap**

Die Deutschen werden immer älter. Über zwei Millionen Menschen sind in Deutschland pflegebedürftig. Sie werden zu Hause von Angehörigen oder in Pflegeeinrichtungen betreut. Ein wichtiges Ziel in der modernen Alterszahnmedizin ist demnach die Schulung von professionellen Pflegekräften und Angehörigen in Sachen Zahn- und Zahnersatzpflege. Zahlreiche Landes Zahnärztekammern haben bereits Pilotprojekte gestartet, die im Rahmen von Fortbildungen und gezielter Unterweisung notwendiges Wissen vermitteln.

Bei komplizierten Kieverhältnissen oder falls zu wenig Speichel produziert wird, sind Haftmittel hilfreich. Sie bilden mit Quellstoffen ein dünnes, elastisches Polster unter der Prothese. Das beugt zudem Druckstellen vor und dichtet den Prothesenrand ab. So gelangen z.B. weniger Speisereste unter die Prothese.

### **Was tun, wenn es drückt**

Bestehende Druckstellen und Entzündungen sollten immer dem Zahnarzt vorgestellt werden. Meist lässt sich die Problematik mit wenigen Maßnahmen beheben. Nur in Ausnahmefällen müssen Medikamente oder Salben auf zahnärztliche Anordnung eingesetzt werden. Nicht nur die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt, sondern auch die rechtzeitige Vorstellung bei Beschwerden verhindert, dass aus harmlosen Druckstellen oder Mundschleimhautveränderungen eine bösartige Geschwulst entsteht. Eine zahnärztliche Kontrolluntersuchung ist somit auch immer eine individuelle Krebsvorsorge.



# Zahnersatz muss gut geplant sein!

**Ein gesunder junger Mensch hat in der Regel mit den Weisheitszähnen 32 Zähne. Damit kaut er durchschnittlich 18 Tonnen Nahrungsmittel in seinem Leben. Das sind umgerechnet zum Beispiel 45 Schweine oder für Vegetarier ein Brot in der Länge von viereinhalb Kilometer. Je nach Pflege und Vorerkrankungen verlieren manche Menschen mehr oder weniger Zähne im Laufe ihres Lebens. Dann stellt sich die wichtige Frage nach dem ‚richtigen‘ Zahnersatz.**



Zahnersatz hat vielfältige Funktionen. Dabei steht eine gute Kaufunktion, Aussprache und Ästhetik sicherlich im Vordergrund. Gleichzeitig soll Zahnersatz aber auch langlebig und gut verträglich sein, sowie den individuellen Ansprüchen entsprechen. Je nach individueller Situation wird der Zahnarzt seinem Patienten zu bestimmten Materialien und Möglichkeiten des Zahnersatzes raten und ihm bei der Entscheidungsfindung konkrete Hilfestellung geben. Die endgültige Entscheidung trifft aber letztlich der Patient selbst. Ihm bietet die moderne Zahnmedizin und Zahntechnik eine umfangreiche Auswahl. Die Palette der Materialien reicht von Gold über Metalllegierungen und Titan, bis hin zu Kunststoff und Keramik.

## Wohnortnah, streng kontrolliert

„Wichtig ist, dass der Patient genau weiß, welches Material in seinen Mund gelangt und wer den Zahnersatz herstellt“, fordert Prof. Oesterreich, Zahnarzt und Experte der Initiative proDente e.V. Transparenz schafft die Rechnung, welche dem Heil- und

Kostenplan beiliegt. Ihr kann man den Herstellungsort des Zahnersatzes entnehmen. Die deutsche Zahntechnik zeichnet sich im weltweiten Vergleich durch sehr gute Ausbildungsstandards sowie die Einhaltung strenger Normen und des Medizinproduktegesetzes aus. Für den Patienten bringt die Zusammenarbeit seines Zahnarztes mit einem lokalen Dentallabor zahlreiche Vorteile. Gemeinsam können Zahnarzt und Zahntechniker unter Umständen gemeinsam mit dem Patienten vor Ort die Therapie planen und absprechen. Die Abstimmung der Farb- und Formwahl ist einfacher und spezielle Wünsche

können besser berücksichtigt werden. Außerdem sind ortsnahe Dentalabore in der Lage, erforderliche Korrekturen ebenso schnell zu erledigen, wie später eventuell notwendige Reparaturen.

## Kein Unterschied zu den Eigenen

„Je nach Art des Zahnersatzes, ist eine „Eingewöhnung“ in den ersten Tagen notwendig“, so Prof. Oesterreich. Bei Prothesenträgern kann es durchaus zu leichten Druckstellen kommen, bis sich das Tragen des Zahnersatzes eingespielt hat. Die Beschwerden legen sich meist nach kurzer Zeit wieder. Die gesetzlich geregelte Gewährleistungspflicht garantiert gesetzlich versicherten Patienten Sicherheit. „Der Zahnarzt übernimmt für Füllungen und die Versorgung mit Zahnersatz eine zweijährige Gewähr“, so Prof. Oesterreich. Treten in diesem Zeitraum Mängel auf, die der Zahnarzt zu verantworten hat, wird er diese kostenfrei beheben. Für Mängel, die der Zahnarzt nicht verursacht hat, z.B. dann, wenn der Patient sich nicht an die Anweisungen des Zahnarztes gehalten hat, oder die Besonderheiten der Erkrankung Ursache sind, trägt er keine Verantwortung.

## Impressum

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

Initiative proDente e.V., Aachener Str. 1053–1055, 50858 Köln  
 Info-Telefon: 0 18 05/55 22 55, info@prodente.de, www.prodente.de



[www.youtube.com/user/prodenteTV](http://www.youtube.com/user/prodenteTV)



[www.prodente.de](http://www.prodente.de)



[www.facebook.de/servatius.sauberzahn](https://www.facebook.de/servatius.sauberzahn)



[www.twitter.com/prodente](https://www.twitter.com/prodente)