

Mundgesundheit im Alter

Die eigenen Zähne zu erhalten, ist ein hohes Gut. Sie müssen gepflegt werden, da sonst Karies, Zahnfleischentzündungen, Schmerzen und Zahnverlust drohen.

Das Ziel dieser Informationsbroschüre ist es, auf die Wichtigkeit der Mundgesundheit auch im fortgeschrittenen Alter aufmerksam zu machen.

Gesunde Zähne sind wichtig für das Kauen und die allgemeine Gesundheit. Eine gute Mundhygiene beugt Infektionen, Karies, Schmerzen und Zahnverlust vor. Menschen mit Zahnfleischerkrankungen sind häufiger von Schlaganfällen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen. Bei Diabetikern verlaufen Infektionen im Mund schwerwiegender als bei Nicht-diabetikern. Es gibt Hinweise dafür, dass 10 Prozent der Lungenentzündungen bei Hochaltrigkeit durch eine gute Mundhygiene vermieden werden könnten.

Kariesprophylaxe

Kariesprophylaxe und Zahnbehandlungen werden nicht von der Krankenkasse übernommen.

Kein Zucker – keine Karies

Häufiger Zuckerkonsum führt zu Karies (Löchern). Bakterien bilden aus zuckerhaltigen Speiseresten einen Zahnbelag, in welchem Säure entsteht. Diese Säure zerstört die Zähne.

- Keine zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten und keine zuckerhaltigen Getränke.
- Nach dem Essen sollen die Zähne gereinigt werden.



Karies

Zahnkaries

- Gezuckerte Speisen nur zu den Hauptmahlzeiten!
- Genuss von Gezuckertem auf einmal ist weniger schädlich als in mehreren kleinen Portionen.

Zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag genügen

Häufig konsumierte gezuckerte Speisen oder Getränke verdrängen gesündere Kost, verderben den Appetit und können zu Übergewicht führen.

Ungeeignet sind:

- zuckerhaltige Schleckwaren und Getränke
- Dörrfrüchte, Honig
- Chips und andere salzige Snacks

Geeignet sind:

- frische Früchte
- Gemüse
- Getreide
- Milchprodukte
- Hahnenwasser oder Mineralwasser (ohne Zucker und Aroma)

Fluorid = Kariesschutz

Für eine wirkungsvolle Vorbeugung gegen Karies brauchen Sie eine fluoridierte Zahnpasta.

Weitere Massnahmen zum Schutz Ihrer Zähne, wie fluoridhaltige Mundspüllösungen, empfiehlt Ihnen gegebenenfalls Ihre Zahnärztin/Ihr Zahnarzt oder Ihre Dentalhygienikerin/Ihr Dentalhygieniker.

Das Zahnmännchen = zahnfreundliche Süßigkeiten

Wenn Sie auf gelegentliches Naschen nicht verzichten wollen, empfehlen wir Ihnen zahnfreundliche Süßigkeiten. Diese sind oft mit dem «Zahnmännchen» gekennzeichnet und schädigen die Zähne nicht.

Zahnersatz und Implantate

Noch immer sind viele ältere Menschen auf Zahnersatz angewiesen, um lachen, essen und am sozialen Leben teilnehmen zu können. Viele ältere Menschen mit Zahnlücken oder unstabilen Prothesen ziehen sich aus Scham von Freunden und Verwandten zurück. Ohne eine ausreichende Anzahl von Zähnen leidet die Ernährung. Es ist also in vielerlei Hinsicht wichtig, verloren gegangene Zähne zu ersetzen.

Prothesen

Der Zahnverlust kann nur einige wenige Zähne umfassen, dann werden diese mit Brücken oder Klammerprothesen ersetzt. Totalprothesen im Unterkiefer funktionieren häufig nicht zufriedenstellend, weil diese beim Essen und Sprechen schaukeln können. Zahnimplantate stabilisieren die Prothesen.

Ob es sinnvoll ist, die Prothese über Nacht zu tragen, sollte gemeinsam mit der Zahnärztin/dem Zahnarzt entschieden werden.

Implantate (künstliche Zahnwurzeln)

Implantate sind künstliche Zahnwurzeln, die meistens aus sehr gut verträglichem Titan bestehen und während einer kleinen Operation unter örtlicher Betäubung in den Kieferknochen eingebracht werden. Dort wachsen sie innerhalb von wenigen Wochen fest. Die Zahnärztin/der Zahnarzt kann dann entweder feste Kronen oder Brücken oder stabile Implantatprothesen anfertigen.

Implantatgetragener Zahnersatz wird heute routinemässig auch bei älteren und sehr alten Menschen angefertigt.

Prothesenpflege

- Prothesen nach jeder Mahlzeit unter fliessendem Wasser spülen.
- Mindestens 1x täglich gründlich mit Flüssigseife oder Geschirrspülmittel und einer Prothesenbürste reinigen.
- Bei Kalkablagerungen in einem Wasser-(weiss)Essig-Gemisch 1:3 für bis zu 2 Stunden einlegen, danach mit Bürste reinigen und gründlich mit Wasser spülen.
- Hartnäckige Verschmutzungen in einem Ultraschallbad entfernen.
- Prothesen sollten regelmässig kontrolliert werden.
- Haftcremen nur in kleinen Mengen anwenden (Haftcreme muss abends vollständig von der Prothese und der Schleimhaut entfernt werden).
- Prothese vor dem Zubettgehen gründlich reinigen (Prothesen gehören nicht in die Geschirrspülmaschine).
- Wird die Prothese über Nacht nicht getragen: sauber und trocken in einem offenen Behälter lagern.

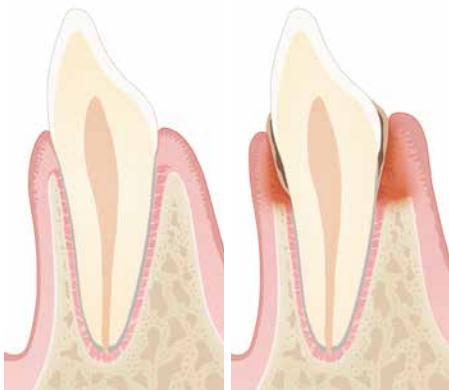


Zahnfleischentzündung

Eine Zahnfleischentzündung wird durch Bakterien verursacht, die sich in der gesamten Mundhöhle befinden. Symptome können sein: blutendes Zahnfleisch, Schwellungen und Mundgeruch.

Eine unbehandelte Zahnfleischentzündung kann Knochen und die umliegenden Gewebe zerstören, was zum Zahnverlust führen kann. Mundhygiene ist wichtig für die Vorbeugung und Teil der Therapie.

Tipp: Beim regelmässigen Besuch bei einer Fachperson können die Krankheiten frühzeitig erkannt und verhindert werden.



Gesunder Zahn

Zahnfleischentzündung

Mundtrockenheit

Mundtrockenheit und eine schlechte Mundhygiene können innerhalb kürzester Zeit zu rasch fortschreitender Wurzelkaries und Zahnverlust führen.

- Speichelproduktion kann durch eine kauaktive Nahrung stimuliert werden.
- Kauen zuckerfreier Kaugummis.
- Breiige und klebrige Nahrung nur bei exzellenter Mundhygiene.
- Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für die Mund- und Allgemein-gesundheit wichtig.

Mundkrebs und Kiefernekrosen

Werden im Mund Farbveränderungen, Geschwülste oder offene Stellen bemerkt, sollte umgehend eine Fachzahnärztin/ ein Fachzahnarzt für Oralchirurgie und Stomatologie aufgesucht werden. Auch plötzlich schlecht passende Prothesen können ein Hinweis auf eine Geschwulst sein.

Tipp: Auch wenn Sie nicht mehr viele oder keine Zähne mehr haben, gehen Sie trotzdem regelmässig zur Zahnärztin / zum Zahnarzt zur Kontrolle.

zmk bern

Zahnmedizinische Kliniken
der Universität Bern

Swiss Dental Hygienists



Älter werden
Stadt Bern

Kooperationspartner

Zahnmedizinische Kliniken der Universität Bern
Kontakt: 031 63 22 572, www.behandlung.zmk.unibe.ch

- Prof. Dr. Martin Schimmel
(Klinik für Rekonstruktive Zahnmedizin und Gerodontologie)
- Prof. Dr. Adrian Lussi
(Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin)

Swiss Dental Hygienists
www.dentalhygienists.swiss
Frau Jacqueline Boss, dipl. Dentalhygienikerin HF

Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern, www.bern.ch/alter