

■ **Prophylaxe**
Professionelle Zahnreinigung

■ **Tipps**
1 x 1 für gesunde Zähne

■ **Interview**
Zahngesund bis ins Alter

Auch Zähne werden älter

Mit zunehmendem Alter verlieren die Zähne an Substanz – doch das muss nicht gleich zum Zahnausfall führen. Wer die Veränderungen kennt, die der Alterungsprozess für Zähne und Zahnfleisch mit sich bringt, kann effektiv vorbeugen und die meisten eigenen Zähne bis ins hohe Alter erhalten.

Zähne und Mund sind bei älteren Menschen empfindlicher – und das ist ganz natürlich. Die Veränderungen des Körpers beeinflussen auch die Mundhöhle, und so gibt es Mund- und Zahnkrankheiten, von denen vor allem Menschen ab 50 Jahre betroffen sind.

• **Parodontitis:** Gerade das Zahnfleisch ist bei älteren Menschen anfällig für Entzündungen. Diese kündigen sich durch Anzeichen wie Zahnfleischbluten an, „was viele Menschen aber oft gar nicht wahrnehmen“, so Dr. Karl-Heinz Sundmacher. Die Ursache für Zahnfleischentzündungen sind Bakterien, die so genannte Plaque. Sie verursacht den Abbau des Gewebes und damit letztendlich den Verlust des Zahns. Deshalb gilt es, die Bakterien unter Kontrolle zu halten: mit einer gründlichen Zahnpflege zu Hause und mit der professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt.

• **Mundtrockenheit:** Bei vielen Menschen lösen ein verringerter Speichelfluss und ein reduziertes Trinkbedürfnis eine unangenehme Mundtrockenheit aus. Die Betroffenen leiden oft auch unter einem veränderten Geschmacksempfinden, unter Schluck- und Kaubeschwerden. Die Trockenheit tritt nicht selten als Nebenwirkung von Medikamenten oder als Folge chronischer Erkrankungen auf. „Dagegen hilft nur eins: viel trinken“, rät Dr. Karl-



Heinz Sundmacher. Mindestens zwei Liter Flüssigkeit täglich sollten es sein, am besten Wasser und Kräutertee. Auch zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis lindern die Trockenheit. Salzhaltige Speisen sollte man dagegen besser meiden.

• **Sekundärkaries:** Karies ist die häufigste Mundkrankheit überhaupt. Bei älteren Patienten können sich die gefährlichen Bakterien leichter an den Randspalten zwischen Zahnersatz und natürlicher Zahnschubstanz einnisten und schnell zu Wurzelkaries führen. Deshalb ist eine sehr gründliche Reinigung dieser Randstellen Pflicht: Dazu gehört mindestens zweimal täglich das Putzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Außerdem helfen eine

zahngesunde Ernährung, die Reinigung der Zwischenräume mit Zahnseide und die regelmäßige professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt, die Zähne vor Karies zu schützen.

• **Veränderungen der Mundschleimhaut:** Über Druckstellen klagen viele Menschen mit schlecht sitzendem Zahnersatz. Damit sich diese Stellen nicht mit Bakterien infizieren und entzünden, gehört auch ein gründliches Reinigen des Zahnersatzes zur Mundhygiene. Außerdem können solche Veränderungen auch Anzeichen für schwere Erkrankungen wie Krebs sein. Deshalb ist der regelmäßige Check beim Zahnarzt wichtig, damit er die Veränderung frühzeitig entdecken und behandeln kann.



Die beste Pflege für reife Zähne

Ein Leben lang gesunde Zähne: Wer wünscht sich das nicht! Die Möglichkeiten dazu sind heute vielfältig – und für eine effektive Prophylaxe ist es nie zu spät. Das ist im Bewusstsein der Menschen ab 50 inzwischen fest verankert, wie eine aktuelle Studie belegt.

Die Deutschen werden immer älter – und sie achten gezielt auf eine gute Gesundheitsvorsorge, auch im Bereich der Zähne und des Zahnfleisches. Dass die 50- bis 70-Jährigen keineswegs Prophylaxe-Muffel sind, zeigt eine aktuelle Studie des Meinungsforschungsinstituts Emnid: 85 Prozent der Befragten geben darin an, ihnen sei die Gesundheit ihrer Zähne heute wichtiger als früher. Gut die Hälfte der über 50-Jährigen trägt bereits eine Teil- oder Vollprothese – hat also selbst schon erfahren, dass mangelnde Vorsorge zum Zahnverlust führt.

Weil das Risiko von Zahn- und Mundkrankheiten mit zunehmendem Alter steigt, werden Vorsorge und Pflege mit der Zeit immer wichtiger. Das hat sich mittlerweile herumgesprochen, denn nur vier Prozent der Befragten glauben, Prophylaxe mache in ihrem Alter keinen Sinn mehr. 99 Prozent

gaben an, sich die Zähne täglich zu putzen, 56 Prozent reinigen darüber hinaus auch die Zahnzwischenräume regelmäßig mit Zahnseide oder Interdentalbürsten. Fast 60 Prozent der Befragten nehmen die jährlichen

Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt wahr.

In der Emnid-Studie zeigt sich deutlich der Zusammenhang zwischen guter Pflege und dem Zustand des Gebisses: Diejenigen, die viel Pflegeaufwand betreiben, haben auch mit über 50 Jahren oft noch keinen Zahnersatz. Dagegen kümmern sich viele Prothe-

sensträger nicht so gut um die Mundhygiene – obwohl die gründliche Reinigung besonders der Zahnzwischenräume und Zahnersatzränder gerade für sie besonders wichtig wäre. Die tägliche Pflege im eigenen Badezimmer kann jeder Patient durch eine professionelle Zahnreinigung (PZR) beim Zahnarzt optimal ergänzen. Der Wert dieser besonders wirkungsvollen Vorsorge ist inzwischen vielen Menschen bekannt: Bei der Umfrage gaben 57 Prozent der Befragten an, schon einmal die PZR in Anspruch genommen zu haben. So trägt vor allem das Wissen um die modernen Möglichkeiten der Prophylaxe dazu bei, dass auch die „Best Ager“ ab 50 effektiv etwas für die Gesunderhaltung ihrer Zähne tun können.

Professionelle Zahnreinigung (PZR)

„Die Professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt ist ein wichtiger Baustein in der individuellen Prophylaxe“, weiß Zahnarzt Dr. Karl-Heinz Sundmacher. Sie hilft gerade bei den Parodontitis und Sekundärkaries: den Krankheiten, die in dieser Altersgruppe vorherrschen. Bei der PZR werden auch die Stellen von der gefährlichen Plaque befreit, die beim täglichen Zähneputzen nicht zu erreichen sind. Dafür werden zunächst die Beläge auf den sichtbaren Zahnflächen und in den Zahnzwischenräumen entfernt.

Nach den harten sind dann die weichen Ablagerungen an der Reihe. Sie werden mit speziellen Instrumenten, kleinen Bürstchen und Zahnseide beseitigt. Weil sich Bakterien vor allem an rauen Stellen festsetzen können, werden dann die Zähne glatt poliert. Zum Abschluss versiegelt ein Fluoridlack die polierten Zähne und schützt so die Oberflächen vor den Säureattacken der Mundbakterien. Die PZR sollte zweimal im Jahr, bei Patienten mit frei liegenden Zahnhälsen oder einem erhöhten Risiko für Wurzelkaries auch öfter gemacht werden.





Schluss mit Zähnen im Wasserglas

Durch eine gute Vorbeugung und Pflege können viele Menschen heute ihre eigenen Zähne bis ins hohe Alter behalten. Allenfalls einzelne Zähne müssen ersetzt werden – und dazu ist kein Gebiss nötig.

„Die herausnehmbaren Dritten sind für viele Patienten eine unangenehme Vorstellung“ berichtet Zahnarzt Dr. Karl-Heinz Sundmacher. „Schlecht sitzender Zahnersatz kann außerdem Beschwerden wie Druckstellen und Entzündungen hervorrufen.“ Wer nur für einzelne Zähne Ersatz braucht, kann dazu auf ästhetisch funktionale Brücken oder Implantate zurückgreifen. Mit diesem festsitzenden Zahnersatz fühlen sich viele Patienten wohler. „Kronen und Brücken werden als eigene Zähne erlebt, nicht wie ein Fremdkörper“, so Dr. Karl-Heinz Sundmacher. Wer seine gesunden Nachbarzähne nicht überkronen lassen möchte, kann ein Implantat wählen. Dabei wird eine Hightech-Zahnwurzel – etwa aus Titan – in den Kiefer eingepflanzt. Nach einigen Monaten ist die künstliche Wurzel fest mit dem Kieferknochen verwachsen. Die Krone kann aufgesetzt werden und übernimmt die volle Kaufunktion. „Implantate sind die natürlichste Form des Zahnersatzes“, erklärt Dr. Karl-

Heinz Sundmacher. Sie stellen nicht nur die Kaufähigkeit wieder her, sondern gleichzeitig auch die Ästhetik des Gebisses und eine verbesserte Sprachfunktion.

Allerdings sind Implantate nicht für jeden Patienten geeignet. Wer an Herz-, Knochen- und Stoffwechselerkrankungen leidet oder regelmäßig bestimmte Medikamente einnimmt, sollte besser auf Kronen oder Brücken ausweichen. Zahnarzt und Patient entscheiden im Gespräch gemeinsam, welcher Zahnersatz individuell der beste ist. „Grundsätzlich geht der Trend hin zum festsitzenden Zahnersatz“, sagt Dr. Karl-Heinz Sundmacher. Der wird heute so perfekt gefertigt, dass der Patient ihn überhaupt nicht bemerkt – und das bedeutet eine wesentliche Steigerung der Lebensqualität. Denn auch im hohen Alter kann man damit ohne Probleme essen, sprechen und ungezwungen lachen. So sorgt ein funktionstüchtiges Gebiss für mehr Selbstbewusstsein und Wohlbefinden.

Die perfekte Pflege für festsitzenden Zahnersatz

Ältere Menschen haben heute wesentlich bessere Zähne als noch vor 20 Jahren. Viele kommen mit festsitzendem Zahnersatz statt Vollprothesen aus. Genau wie bei den eigenen Zähnen gilt: Nur mit der richtigen Pflege – gerade auch an den Rändern des Zahnersatzes – bleibt das Gebiss gesund. Dafür gibt es ein paar einfache Regeln:

- Grundsätzlich sollte man sich nach jeder Mahlzeit den Mund mit Wasser ausspülen. Das Zähneputzen ist am effektivsten etwa 20 Minuten nach dem Essen.
- Darüber hinaus ist der Zahnersatz einmal am Tag mit einer speziellen Zahnzwischenraumbürste von Speiseresten zu säubern.
- Eine fluoridhaltige Zahnpasta ist am besten zur Reinigung geeignet.
- Zum Putzen der Zähne und des Zahnersatzes sollte man sich Zeit nehmen.
- Für Patienten mit geringerer Beweglichkeit sind individuell gestaltete Griffe der Zahnbürsten oft eine Hilfe.
- Wer merkt, dass seine Geschicklichkeit mit der Zeit nachlässt, sollte sich nicht scheuen, sich von Angehörigen bei der Zahnpflege helfen zu lassen.
- Auch wenn es keine Probleme gibt: Die Kontrolle und Zahnreinigung beim Zahnarzt zweimal im Jahr ist ein Muss.



rüber mit Zahnarzt Dr. Karl-Heinz Sundmacher.

Fallen Zähne im Alter zwangsläufig aus?

Das ist eine Angst vieler Menschen. Natürlich wird mit zunehmendem Alter die Anfälligkeit im Mundbereich größer. Gerade dann bewährt sich aber der regelmäßige Kontakt zum Zahnarzt: Im Gespräch mit ihm können die Patienten ihre Probleme frühzeitig ansprechen. Sie erhalten Tipps

„Mit gesunden Zähnen besser leben“

Strahlend lächeln, fröhlich sein: Für die Lebensqualität spielt auch die Zahngesundheit eine entscheidende Rolle. Die Redaktion sprach da-

für die bestmögliche Pflege und können damit ihre eigenen Zähne oft bis ins hohe Alter behalten. Die alte Auffassung, dass Zähne irgendwann sowieso ausfallen, ist längst überholt.

Was kann man tun, wenn trotz optimaler Pflege Zähne verloren gehen?

Das entscheiden wieder Patient und Zahnarzt gemeinsam. Sie besprechen zunächst die individuelle Situation: Gibt es vielleicht Vorerkrankungen, wie viele Zähne müssen ersetzt werden, wie sind die ästhetischen Ansprüche des Patienten? Daraus ergibt sich, ob ein herausnehmbarer Zahnersatz wie Teil- oder Vollprothesen oder fest-sitzende Lösungen wie Kronen und Implantate zum Einsatz kommen. Gerade moderne Implantate aus High-

tech-Materialien bieten einen hohen Tragekomfort, schmerzende Druckstellen oder Schleimhautverletzungen gibt es nicht.

Ist die Zahn- und Mundpflege denn noch wichtig, wenn kaum noch eigene Zähne erhalten sind?

Auf jeden Fall! Pflege und Vorsorge sind immer wichtig. Wer zweimal im Jahr beim Zahnarzt seinen Zahnersatz kontrollieren lässt, kann sicher sein, dass eventuelle Probleme frühzeitig erkannt werden. Der Arzt weiß auch um die Wechselwirkungen zwischen Mundgesundheit und Allgemeinerkrankungen, die gerade bei älteren Menschen eine große Rolle spielen. Bei Bedarf kann der Zahnarzt mit dem Hausarzt des Patienten die individuelle Behandlung abstimmen.

Bitte faxen an: **0221/17099742**

Hiermit bestelle ich kostenfrei folgende/n zahnmedizinische/n Info-Flyer (bitte ankreuzen):

- Bleaching
- Fehlstellung
- Implantate
- Inlays
- Kombinationszahnersatz
- Prophylaxe
- Totalprothetik
- Veneers
- Zahnbehandlungsangst
- Zahnlücke
- Broschüre „Lust auf schöne Zähne“ – zahnmedizinisch sinnvolle, ästhetische Lösungen von A-Z

Name: _____

Anschrift: _____

Fon/Fax: _____

- Bitte nehmen Sie mich in Ihren Verteiler für den E-Mail-Newsletter auf.

E-Mail: _____

Impressum:

Initiative proDente e.V.

Dirk Komorowski
Kirchweg 2, 50858 Köln

Info-Line: 0 18 05/55 22 55

info@prodente.de
www.prodente.de