

Tipps für einen gesunden Mund im Alter

- 1** Putzen Sie Ihre Zähne täglich mindestens zweimal zwei Minuten und reinigen Sie Ihre Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten.
- 2** Sie haben Schwierigkeiten, die Zahnbürste zu greifen oder zu halten? Dann können Sie eine Griffverstärkung benutzen, die Sie einfach auf Ihre Zahnbürste aufstecken. Praktisch sind auch Dreikopfbürsten – sie reinigen drei Zahnseiten gleichzeitig.
- 3** Putzen Sie Zahnprothesen nach jeder Mahlzeit mit einer weichen Zahnbürste, Prothesenbürste oder Einbüschelbürste und Flüssigseife unter fließendem Wasser. Zahnpasta oder chemische Mittel sollten Sie nicht verwenden, denn sie greifen das Prothesenmaterial an. Legen Sie das Waschbecken mit einem Handtuch aus oder füllen Sie es mit Wasser – so zerbricht der Zahnersatz nicht, wenn er hineinfällt.
- 4** Prüfen Sie, ob Ihre Zunge stark belegt ist. Denn Bakterien zersetzen Essensreste und bilden einen Belag auf dem Zungenrücken, der Mundgeruch auslösen kann.
- 5** Meiden Sie säurehaltige Speisen und Getränke so gut wie möglich, da sie den Zahnschmelz schädigen können und die Zähne so anfälliger für Karies machen. Essen Sie Süßes nur im Anschluss an Hauptmahlzeiten und nicht zwischendurch.
- 6** Essen Sie viel Rohkost und Vollkornprodukte. Das Kauen regt den Speichelfluss an – die Zähne werden dadurch gereinigt und der Zahnschmelz gehärtet.
- 7** Im Alter leiden viele unter Mundtrockenheit. Dann können zuckerfreie Kaugummis oder Lutschpastillen und viel Trinken für mehr Speichel sorgen.
- 8** Gehen Sie regelmäßig zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis. So können Probleme im Mund rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Außerdem kann Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt gegebenenfalls überprüfen, ob Ihre Prothese noch richtig sitzt. Lassen Sie auch regelmäßig eine Professionelle Zahnreinigung und eine Professionelle Prothesenreinigung durchführen.