

Mundgesund älter werden

Für Patienten



So sorgen Sie für Ihre Mundgesundheit

Es lohnt sich in jedem Alter, auf die Mundgesundheit zu achten. Denn: Sie ist auch für die Allgemeingesundheit wichtig. Gerade ältere Menschen können sich mit regelmäßiger Prophylaxe eine gute Gesundheit und Lebensqualität sichern.

Das können Sie selbst für Ihre Mundgesundheit tun:

- Zähneputzen (mindestens zweimal täglich für zwei Minuten)
- Täglich Zahnzwischenräume reinigen
- Zweimal pro Tag sanft Zungenbeläge entfernen
- Professionelle Zahnreinigungen durchführen lassen
- Regelmäßig zur Kontrolle zum Zahnarzt

Mehr Infos zur Prophylaxe im Alter auf
der Patientenseite der BLZK:
zahn.de/zahnerhalt-senioren



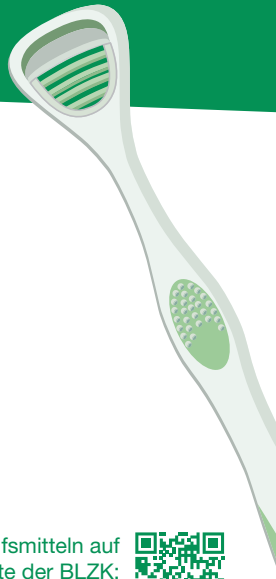
Was verändert sich im Alter im Mund?

Bestimmte Mund- und Zahnprobleme treten vor allem im Alter auf:

Parodontitis: Die Entzündung des Zahnhalteapparats entsteht durch Bakterien. Diese können auch andere Erkrankungen von Herz, Gefäßen und Lunge verursachen. Parodontitis führt unbehandelt dazu, dass sich Zähne lockern und ausfallen.

Mundtrockenheit: Ältere Menschen haben oft einen trockenen Mund – zum Beispiel verursacht durch verschiedene Medikamente. Helfen kann: viel trinken, zuckerfreie Bonbons lutschen oder Kaugummi kauen, Speichlersatzmittel.

Veränderungen der Mundschleimhaut: Im hohen Alter sind Gewebeveränderungen im Mund nicht selten – etwa Mundhöhlenkrebs. Auch Soor (Pilzerkrankung) und Druckstellen durch schlecht sitzenden Zahnersatz kommen häufig vor. Regelmäßige Zahnarztbesuche sind wichtig, um solche Probleme frühzeitig erkennen und behandeln zu können.



Hilfsmittel für die Mundhygiene

Beim Älterwerden können Hilfsmittel die Mundhygiene deutlich erleichtern – zum Beispiel:

- Dreikopfzahnbürste
- Griffverstärkung
- Prothesenbürste
- Elektrische Zahnbürste
- Interdentalbürsten
- Zungenreiniger
- Mundstütze

Mehr Infos zu den einzelnen Hilfsmitteln auf
der Patientenseite der BLZK:

zahn.de/hilfsmittel-mundpflege



Pflegetipps für Zahnersatz

Zahnersatz braucht gründliche Pflege. Denn nur so können „die Dritten“ ihre wichtigsten Funktionen – Kauen und Sprechen – erfüllen. Wie bei den echten Zähnen gilt: Beläge gründlich entfernen, bevor sie die (künstlichen) Zähne und das Zahnfleisch angreifen.

Herausnehmbaren Zahnersatz sollten Sie möglichst nach jeder Mahlzeit reinigen – am besten mit Flüssigseife (keine Zahncreme) und einer weichen Zahnbürste, Einbüschelbürste oder Prothesenbürste. Auch für die Pflege von feststehendem Zahnersatz eignet sich eine weiche Zahnbürste – und fluoridhaltige Zahncreme.

Mehr Infos zur Pflege von Zahnersatz auf
der Patientenseite der BLZK:

zahn.de/pflegetipps-zahnersatz



Mit freundlicher Empfehlung von

(Praxisstempel)

Herausgeber
Bayerische Landes Zahnärztekammer (BLZK)
Flößergasse 1 • 81369 München • www.blzk.de • www.zahn.de

Redaktion
Referat Patienten und Versorgungsforschung der BLZK

Fachliche Beratung
Prof. Dr. Christoph Benz, Referat Patienten und Versorgungsforschung der BLZK

Gestaltung und Illustrationen
www.pokorny-kreativ-welten.de

© Bayerische Landes Zahnärztekammer 2020
Alle Rechte vorbehalten