

DKV
goDentis

Ihr Partner für Zahngesundheit



Sie pflegen!

TIPPS UND INFORMATIONEN ZUR ZAHNGESUNDHEIT IM ALTER

Gesunde Zähne – ein Leben lang

In Zusammenarbeit mit den miCura-Pflegediensten

DKV
miCura



Gesunde Zähne – auch im Alter unverzichtbar

Geht es um Gesundheit und Lebensqualität im Alter, spielen Zähne und Zahnfleisch eine große Rolle. Eine selbständige und konsequente Zahnhygiene ist für viele alte Menschen kaum oder nur eingeschränkt möglich. Hier sind sie auf die professionelle Unterstützung von Angehörigen und Pflegekräften angewiesen

Wer ältere Menschen bei der Zahnpflege zuhause oder in einer Pflegeinstitution unterstützt, sollte die wesentlichen Veränderungen im Mundraum

kennen und sich über die Auswirkungen mangelnder Mundhygiene informieren. Neben der sorgfältigen Beobachtung und einer intensiven häuslichen Pflege gehört auch die regelmäßige Kontrolle durch den Zahnarzt zum Pflichtprogramm für Zähne und Zahnfleisch: um unnötigen Zahnverlust zu verhindern, Gesundheitsrisiken zu senken und die Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern.

Gesund beginnt im Mund

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Gesundheitszustand von Zähnen und Zahnfleisch einen direkten Einfluss auf die allgemeine Gesundheit hat. Durch chronische bakterielle Entzündungen im Mundraum können schädliche Keime über das Blut in den gesamten Körper gelangen. Gerade bei Menschen mit geschwächtem Immunsystem können sich so die Risiken für Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall oder auch für eine Lungenentzündung erhöhen. Gesunde Zähne bedeuten zudem ein hohes Maß an

Lebensqualität. Nahrungsverweigerung oder Mangelernährung, die durch schlecht sitzenden Zahnersatz oder schmerzhaftes Entzündungen im Mund begründet sind, lassen sich vermeiden. Intakte Zähne sind die Basis für eine deutliche und korrekte Aussprache. Ein freundliches Lächeln und frischer Atem bedeuten Attraktivität, Vitalität und sorgen für eine positive Lebenseinstellung und ein selbstsicheres Auftreten. Degenerationsprozesse sind im Alter normal: Kieferknochen und Zahnfleisch gehen



zurück, die Zahnhäse liegen frei und Wurzelkaries kann vermehrt auftreten. Gerade diese altersspezifischen Risiken gilt es zu beachten und bei Bedarf zügig und professionell zu handeln.

Ernährung

Die Ernährung älterer Menschen sollte zahnfreundlich gestaltet werden.

Säuren aus Lebensmitteln, wie z. B. Wein, Fruchtsäfte, Softgetränke oder Obst, lösen Mineralien aus der Zahnhartsubstanz – dem Zahnschmelz – und greifen so die Zähne an.

Werden die Zähne regelmäßig mit fluoridhaltiger Zahnpasta gereinigt, wird die natürliche Remineralisierung über den Speichel unterstützt. Die Zahnhartsubstanz kann sich regenerieren. Im Alter lässt die Remineralisierung durch den Speichel in Folge von verringertem Speichelfluss nach. Umso wichtiger ist daher eine ausreichende Zufuhr von Kalzium und Fluorid von außen. Das kann sowohl durch die Nahrung (beispielsweise durch Milchprodukte) als auch durch eine entsprechende Zahnpasta erfolgen.

Gerade jetzt sollte auf eine regelmäßige und gründliche Mundhygiene Wert gelegt werden. Unterstützt werden sollte diese durch die Verwendung von fluoridiertem, jodiertem Speisesalz – eine einfache und effektive Möglichkeit den Zähnen etwas Gutes zu tun.

Zucker

Um schädlichen Bakterien möglichst wenig Nahrung zu geben ist es sinnvoll, die Häufigkeit der Zuckerezufuhr möglichst gering zu halten. Für die Zähne ist es besser, ein

großes Stück Torte zum Kaffee zu genießen, als über einen längeren Zeitraum eine Tafel Schokolade Stück für Stück zu essen. Besonders zu beachten sind die versteckten Zucker, beispielsweise in Konserven, aber auch in vielen Fertigprodukten. Eine vitamin- und kalziumreiche Ernährung ist für gesunde Zähne in jedem Alter von großer Bedeutung. Besonders empfehlenswert ist der regelmäßige Verzehr von Milch- und Vollkornprodukten, frischem Obst und Gemüse, sowie Naturreis. Ei, mageres Fleisch und Fisch



ergänzen die zahngesunde Ernährung.

Medikamente mit Nebenwirkungen

Die regelmäßige Einnahme von Medikamenten kann mit dem Älterwerden ansteigen. Einige Medikamente, insbesondere Mittel gegen Entzündungen und Allergien, Schmerzmittel sowie Medikamente gegen Bluthochdruck und Depressionen können zu dauerhafter Mundtrockenheit führen. Auch Medikamente können sich auf den Zähnen oder auf der Mundschleim-

haut bemerkbar machen. Teilweise handelt es sich dabei um unschöne, aber harmlose Verfärbungen. Diese können aber auch ein Hinweis auf schwerere Schädigungen sein. Hier gilt es informiert zu sein und im Zweifelsfall den behandelnden Arzt oder Zahnarzt zu befragen.

Speichel – Gesundheitshelfer im Mund

Der Speichel unterstützt die Verdauung und hilft, Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten. Er verhindert das Ausbreiten von Infektionen im

Mundraum und durch seine antibakterielle Wirkung neutralisiert er zahnschädigende Säuren. Die wichtige Selbstreinigung der Zähne durch den Speichel muss unterstützt werden. Hierzu ist es ratsam – soweit möglich – Speisen zu konsumieren, die sorgfältig gekaut werden müssen. Auch das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi oder das Lutschen zahnfreundlicher Bonbons kann den Speichelfluss anregen. Regelmäßiges und ausreichendes Trinken ist auch im Alter ein weiterer wesentlicher Baustein zur Zahnpflege und ein Beitrag zur allgemeinen

Gesundheit. Als Begleitscheinung bestimmter Krankheiten wie Morbus Parkinson, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes kommt es häufig zu einer starken Mundtrockenheit. Da Menschen im Alter generell weniger Durst verspüren und weniger trinken, sollten auch Pflegekräfte auf die Flüssigkeitszufuhr bei alten Menschen großen Wert legen. Ein erhöhter Speichelfluss reduziert zudem das Risiko von Mundgeruch, der außerdem durch gelegentliche Mundspülungen mit Zinklactat reduziert werden kann.

Lücken? Nein danke!

Die moderne Zahnmedizin bietet für ältere Menschen einen adäquaten Zahnersatz. Dieser muss optimal passen, ästhetischen Anforderungen entsprechen und leicht zu reinigen sein. Bei Pflegebedürftigen muss die Reinigung der Zähne und des Zahnersatzes durch die Pflegenden erfolgen.

Es ist wichtig, sich darüber zu informieren, welche Form von Zahnersatz der Patient hat. Teil- oder Vollprothesen müssen zur Reinigung täglich herausgenommen werden. Die Passform von herausnehmbarem Zahnersatz muss regelmäßig überprüft



und gegebenenfalls angepasst werden. Schlecht sitzende Versorgung erschweren das Sprechen und besonders das Essen – und das ist für viele Pflegebedürftige ja ohnehin eine Herausforderung!

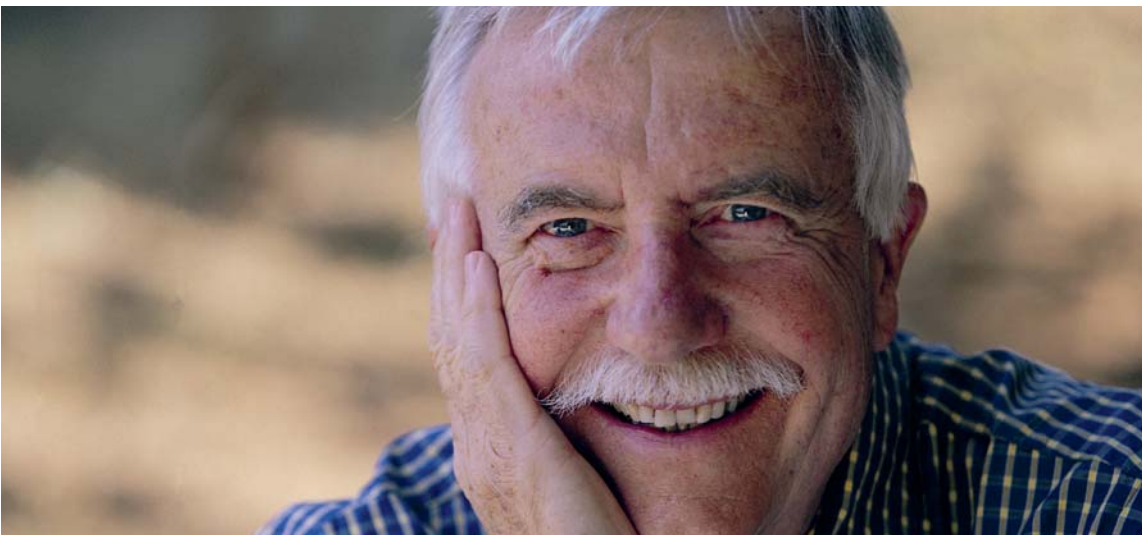
Sie pflegen – so können Sie helfen!

Zähne verändern sich im Alter: Zahnschmelz, Kieferknochen und Zahnfleisch werden anfälliger, der Speichelfluss lässt nach und die Zähne sind weniger gegen Säureangriffe geschützt. Krankheiten und ein geschwächtes Immunsystem können sich negativ

auf die Zahngesundheit auswirken. Das alles macht eine intensive Pflege notwendig. Aber auch natürliche Begleiterscheinungen des Alters, wie nachlassende Sehkraft oder nachlassende Feinmotorik verhindern die optimale Reinigung von Zähnen, Zahnzwischenräumen und Zahnersatz.



Die gängigen Zahnbürsten, Zahnseiden oder Interdentaltalraumbürsten können nicht mehr selbstständig verwendet werden. Dennoch ist die richtige Pflege ein Muss und mit einfachen Hilfsmitteln und der



Unterstützung von Angehörigen oder des Pflegepersonals im Alltag möglich. Die vorhandenen Fähigkeiten älterer Menschen sollten in die Pflege mit einbezogen werden.

Wichtig ist, dass man sehen kann, was man tut! Alte Men-

schen sollten ggf. ihre Brille tragen und vor einem gut beleuchteten Spiegel, möglichst einem Vergrößerungsspiegel, ihre Zähne putzen. Auch Pflegekräfte sollten auf eine gute Beleuchtung bei der Zahnpflege achten.

Pflegetipps

- reinigen Sie Zähne und festsitzenden Zahnersatz mindestens zweimal täglich
- benutzen Sie eine fluoridhaltige Zahnpasta zum Schutz des Zahnschmelzes
- besonders geeignet sind Zahnpasten, die eine Kombination aus Amin- und Zinnfluorid oder plaque-hemmende Wirkstoffe enthalten
- bei Mundtrockenheit kann der Zahnarzt Feuchtigkeitsgele oder andere hilfreiche Produkte empfehlen
- reinigen Sie die Zunge mit einem Zungenschaber, hier tummeln sich die meisten Bakterien





- elektrische Zahnbürsten vereinfachen die Anwendung, auch für Pflegekräfte
- mit einem aufgesteckten Fahrradgriff, einem Tennisball oder mit Hilfe spezieller Griffstücke können die Griffe schmäler Handzahnbürsten vergrößert werden
- die chemische Plaquekontrolle durch Spüllösungen kann unterstützend hilfreich sein
- sollte ein normales Bürsten der Zähne und ein geregeltes Ausspucken von Spüllösungen nicht mehr möglich sein, kann eine Spüllösung mit einem kleinen Lappen auf die Schleimhäute und Zähne aufgetragen werden
- zur Pflege der Schleimhäute sind Fingertips geeignet
- bei krampfenden Patienten kann zur Unterstützung der Mundöffnung ein Zahnbankchen oder zurechtgeschnittene Flaschenkorken eingesetzt werden
- Zwei- oder Dreikopfzahnbürsten können hilfreich sein, diese reinigen die Innen- und Außenfläche (und Kaufläche) gleichzeitig

Die Zahnarztpraxis – Gesundheitspartner im Alter

Wenn Kauen und Beißen nicht mehr störungsfrei möglich ist, sollte umgehend der Zahnarzt aufgesucht werden. Druckstellen und Entzündungen können schmerzhaft sein, sind in der Regel aber eher harmlos und leicht zu behandeln. Sie können aber auch Anzeichen für krankhafte Veränderungen im Mundraum sein, die rechtzeitig behandelt werden müssen. Auch wenn keine akuten Beschwerden vorliegen ist die regelmäßige Kontrolle, mindestens zweimal im Jahr, unumgänglich. Jeder Patient erhält ein Prophylaxeprogramm, das auf das individuelle Krankheitsrisiko abgestimmt ist. Die regelmäßige Entfernung hartnäckiger Zahnbeläge durch den Zahnarzt gehört ebenso dazu wie Tipps und Informationen zu zahngesunder Ernährung und der täglichen Mundhygiene zuhause. Ob eine Betreuung auch zuhause oder in einer Pflegeeinrichtung möglich ist, sollten Sie mit Ihrem Zahnarzt besprechen. Für den Beginn einer systematischen und professionellen Zahnpflege ist es nie zu spät – sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt.

PROPHYLAXE

Wer Menschen unterstützt, die Voll- oder Teilprothesen tragen, sollte diese mindestens einmal am Tag, wenn nötig selbst, herauszunehmen und zu reinigen. Da eine Vollprothese die Mundschleimhaut vollständig bedeckt und so die Selbstreinigung durch die Zunge und den Speichel behindert, sollte das Zahnfleisch einmal täglich mit einer weichen Zahnbürste gereinigt und massiert werden.

- herausnehmbare Prothesen nach jedem Essen unter fließendem Wasser spülen
- mit speziellen Prothesenbürsten die Prothese zweimal täglich gründlich bürsten
- Zahnpasten für Prothesen enthalten schonende Schleifkörper, die die Oberflächen nicht aufrauen
- zusätzlich kann einmal täglich ein Gebissreiniger eingesetzt werden, der aber niemals die mechanische Reinigung ersetzen kann

goDentis

Gesellschaft für Innovation in der Zahnheilkunde mbH

Scheidtweilerstraße 4

50933 Köln

info@godentis.de

www.godentis.de