

KARIES IM ALTER

Der Anteil älterer Menschen in der Gesellschaft wird in den nächsten Jahren immer größer. Diese Entwicklung macht auch vor der Zahngesundheitsvorsorge nicht halt. Wir befragen Dr. Thomas Bischof, Geschäftsführer der Zahnprophylaxe Vorarlberg GmbH, zum Thema: „Kariesanfälligkeit und Zahnprobleme im höheren Alter“

Was verändert sich im Alter in unserem Mund?

Bischof: Die körperlichen Abwehrkräfte lassen im Alter grundsätzlich nach. So steigt auch die Gefahr von Zahnfleischerkrankungen (Parodontitis). Bakterien dringen in Zahnfleischtaschen ein und entzünden das Zahnfleisch. Dieses bildet sich zurück und so können Teile der Wurzeloberfläche frei liegen.

Werden unsere Zähne im Alter dadurch wieder anfälliger für Karies?

Bischof: Zahnwurzeln erkranken leichter an Karies als der Schmelz gesunder Zähne. Dadurch steigt das Kariesrisiko bei freiliegenden Wurzeln leider wieder stark an.

Gibt es noch andere Ursachen für mehr Karies im Alter?

Bischof: Sicher! Verschiedene Erkrankungen, wie zum Beispiel Diabetes oder Medikamente beeinflussen den Speichel, der sonst sehr viel zur Mundgesundheit beiträgt. Auch können altersbedingte Schwierigkeiten in der Feinmotorik beim Zähneputzen eine gründliche Reinigung der Zähne verhindern.

Kann man sich dagegen schützen?

Bischof: Sorgfältige Mundhygiene - vor allem zwischen den Zähnen - ist daher gerade im Alter besonders dringend notwendig. Manchen älteren Menschen sollte bei einer gründlichen Zahnpflege ab und zu auch geholfen werden.

Welche Hilfsmittel empfehlen Sie?

Bischof: Eine qualitativ hochwertige elektrische Zahnbürste ist oft sehr vorteilhaft. Ganz besonders notwendig sind aber Zahnzwischenraumbürsten. Deren richtige Anwendung muss aber in der Zahnarztpraxis gezeigt und eingeübt werden. Auch fluoridhaltige Mundspülungen können gesunde Zähne unterstützen. Empfehlenswert sind auch Zahnpflegekaugummis und zuckerfreie Zahnpflegebombons, die zur Steigerung des Speichelflusses beitragen.

Wozu dient der Speichelfluss?

Bischof: Speichel fördert die Selbstreinigung der Zähne und die Wiederverkalkung von leicht geschädigten Zähnen. Auch eine Prothese haftet bei funktionierendem Speichelfluss wesentlich besser.

Kann man den Speichelfluss ankurbeln?

Bischof: Neben den schon erwähnten Zahnpflegekaugummis oder Zahnpflegebombons sollte man mindestens zwei Liter Wasser über den Tag verteilt trinken. Wichtig ist auch eine kauaktive Nahrung.

Was vermindert den Speichelfluss?

Bischof: Manche Allgemeinerkrankungen oder die Einnahme bestimmter Medikamente können eine Mundtrockenheit verursachen. Rauchen und insbesondere hochprozentiger Alkoholkonsum schädigen dann zusätzlich die Schleimhäute.

Was passiert durch den verminderten Speichelfluss?

Bischof: Das Kariesrisiko steigt, die Selbstreinigung wird behindert, Druckstellen durch Prothesen können entstehen. Diese wiederum können im schlimmsten Fall zur Entstehung bösartiger Veränderungen führen.

Kann ich mich vor solchen Druckstellen schützen?

Bischof: Zur Vermeidung von Druckstellen muss der Zahnersatz regelmäßig zweimal täglich gründlich gereinigt werden. Zusätzlich muss regelmäßig der korrekte Sitz der Prothese überprüft und immer wieder unterfüttert werden. Bei bereits vorhandenen Druckstellen sollte umgehend der Zahnarzt aufgesucht werden.

Sind halbjährliche Kontrollbesuche auch im Alter notwendig?

Bischof: Gerade im fortschreitenden Alter sollten Sie wieder vermehrt auf ihre Zahngesundheit schauen. Bereits ab dem 60. Lebensjahr ist es notwendig ein besonderes Augenmerk auf Zähne, Zahnfleisch und die entsprechende Vorsorge zu legen, um die eigenen Zähne bis ans Lebensende zu erhalten.

Ist professionelle Zahnreinigung also auch im Alter zu empfehlen?

Bischof: Mit zunehmendem Alter wird auch unsere Muskulatur schwächer, Bewegungen werden mühsamer und die Feinmotorik kann beeinträchtigt werden. Professionelle Zahnreinigung ist dann besonders empfehlenswert, denn gesunde Zähne sind ein wesentlicher Teil unserer Lebensqualität.