

ZAHNPFLEGE IM ALTER

Gerade mit zunehmendem Alter spielt die Zahngesundheit eine große Rolle. Gute Zahnpflege gewinnt hier besonders an Bedeutung. Dr. Thomas Bischof, Präsident der aks gesundheit, informiert.

Warum spielt Zahnpflege gerade im Alter eine so große Rolle?

Bischof: Gesunde Zähne erhöhen das allgemeine Wohlbefinden in jedem Alter. Saubere Zähne steigern zudem die Attraktivität auch im höheren Alter.

Verändern sich unsere Zähne im Alter?

Bischof: Es ist möglich, dass Zahnwurzeln altersbedingt teilweise frei liegen. An diesen freiliegenden Stellen ist das Zahnbein nicht mehr vom schützenden Zahnschmelz abgedeckt.

Was bedeutet das?

Bischof: Unsere Zähne bestehen aus drei Schichten. Im Inneren befindet sich das Zahnmark mit dem Zahnnerv. Dieses wird zur Gänze vom Zahnbein (Dentin) umgeben. Der sichtbare Teil des Zahnes, die Zahnkrone, wird dann noch vom sehr harten Zahnschmelz geschützt. Die Zahnwurzel aber wird nur vom Zahnfleisch geschützt, solange sich dieses nicht zurückbildet und Teile der Zahnwurzel dadurch frei liegen.

Was passiert wenn die Zahnwurzel frei liegt?

Bischof: Die freiliegenden Stellen sind nicht mehr vom Zahnschmelz bedeckt und dadurch sehr säureempfindlich. Das Kariesrisiko steigt deutlich.

Was kann man dagegen tun?

Bischof: Konsequente Pflege ist unbedingt notwendig. Das heißt: Speiseresteentfernung nach jeder Mahlzeit und einmal täglich (bevorzugt am Abend) müssen alle Zahnbeläge sehr sorgfältig entfernt werden.

Reicht die Zahnbürste hier aus?

Bischof: Nur in den seltensten Fällen. Normalerweise ist mit zunehmendem Alter auch eine gründliche Interdentalraumpflege, das heißt eine Pflege der Zahnzwischenräume, notwendig.

Kann man das selbstständig machen?

Bischof: Nach einer guten Einschulung in der Zahnarztpraxis normalerweise schon. Regelmäßige Mundhygienesitzungen bei der Zahnärztin oder beim Zahnarzt sollten daneben aber gerade in zunehmendem Alter auf keinen Fall fehlen.

Womit reinigt man diese Zahnzwischenräume?

Bischof: Seit einigen Jahren sind viele Hilfsmittel wie Zahnseiden oder Zwischenraumbürstchen zur Zahnpflege auf dem Markt. Lassen Sie sich von Ihrer behandelnden Zahnärztin bzw. Zahnarzt beraten, um so die richtigen Hilfsmittel zu finden und diese dann auch richtig anzuwenden.

Spielen Fluoride auch im Alter noch eine Rolle?

Bischof: Gerade mit zunehmendem Alter gewinnen Fluoride mehr an Bedeutung, da sie das Kariesrisiko an der Wurzel deutlich senken können.

Sinkt das Kariesrisiko nicht sowieso mit zunehmendem Alter?

Bischof: Ganz im Gegenteil. Viele Medikamente beeinflussen zum Beispiel die Speichelproduktion. Geringere Speichelproduktion erhöht aber das Kariesrisiko, besonders an den bereits besprochenen freiliegenden Zahnwurzeln. Regelmäßige Fluoridgaben (Zahnpasta, Zahngel, Fluoridtabletten) können dem entgegenwirken. Die Absprache mit der Zahnärztin bzw. dem Zahnarzt ist unbedingt zu empfehlen.

Müssen Zahnprothesen auch regelmäßig geputzt werden?

Bischof: Prothesen müssen zweimal täglich gründlich gereinigt werden, um Entzündungen, Zahnfleischerkrankungen und vor allem auch Mundgeruch vorzubeugen. Teilprothesen müssen ganz besonders gründlich von allen Belägen befreit werden, um die verbleibenden Zähne zu schützen.

Kann man seinen Zähnen neben bester Zahnpflege noch etwas Gutes tun?

Bischof: Zähne mögen keinen Zucker. Im Alter verändert sich aber das Süß-Empfinden, Süßes schmeckt weniger süß. Ältere Menschen steigern daher automatisch die Menge an Süßem.

Sollten ältere Menschen also auf Süßes ganz verzichten?

Bischof: So würde ich das nicht sagen, sie sollten nur noch bewusster damit umgehen. Das heißt, nach jedem Genuss von Süßem, nach dem Naschen Zähne putzen, Kaugummi kauen oder zumindest kräftig den Mund mit Wasser ausspülen.

Kann man seine Zähne schonen?

Bischof: Zähne wollen nicht geschont, sondern gebraucht werden. Sie sind zum Kauen und Beißen da und wollen das auch tun. Geben Sie Ihren Zähnen ruhig Arbeit: Nüsse, rohes Obst, Gemüse, Vollkornbrot und bedenken Sie: „Gut gekaut ist halb verdaut“, gilt auch für unsere Zähne. Gutes Kauen fördert die Durchblutung des Zahnfleisches und schützt vor frühzeitigem Zahnausfall.