



BLZK

Bayerische
LandesZahnärzte
Kammer

Prophylaxe

für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

*Das Alter ist etwas Herrliches.
Ich bin neugierig auf jedes kommende Jahr.*
Alfred Döblin



Gesunde Zähne – Wohlbefinden für den Körper	2
Wechselspiel zwischen Gesamtorganismus und Zähnen	4
Veränderungen im Alter	6
Zahngesunde Ernährung	8
Richtige Zahn- und Mundhygiene zu Hause	10
Die Prophylaxe beim Zahnarzt	13
„Die Dritten“	15
Wenn der Zahnarzt nach Hause kommt	17
Zwölf Tipps für gesunde Zähne im Alter	18
Raum für Notizen	20
Impressum	21

Gesunde Zähne – Wohlbefinden für den Körper

Gesunde Zähne tragen zu einem gepflegten, angenehmen Äußeren bei und sind entscheidend für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Ein gesundes Kau-System ist die notwendige Basis für genussvolles Essen. Gesunde Zähne dienen nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern sind auch Ausdruck von Vitalität und Lebensfreude. Sie sind wichtig für korrektes Sprechen und für die Kommunikation und damit die Teilnahme am sozialen Leben.

Gesund beginnt im Mund! Intakte Zähne sind ein wichtiger Faktor für die Gesamtgesundheit. Denn ist ein Zahn erkrankt, kann sich das auf den gesamten Körper auswirken. Umgekehrt kann eine Krankheit (z. B. Diabetes) Einfluss auf die Mundgesundheit nehmen. Zahnarzt und Hausarzt arbeiten deshalb Hand in Hand in ihrem Bemühen um das Wohlergehen ihres Patienten.

Gesunde eigene Zähne ein Leben lang – ein Wunschtraum?

Keineswegs! Mit häuslicher Mundhygiene und einer auf jeden Einzelnen individuell zugeschnittenen, regelmäßigen, lebensbegleitenden professionellen Prophylaxe ist dies möglich. Auch ältere Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen keine Zahnarztpraxis aufsuchen können, müssen dank mobiler zahnärztlicher Betreuung zu Hause oder in Senioreneinrichtungen auf Prophylaxe nicht verzichten.

**Gesund beginnt
im Mund!**

Für den Erhalt seiner Zähne kann man selbst und zusammen mit dem zahnärztlichen Team sehr viel tun. Gerade auf diesem Gebiet hat die Wissenschaft viele neue Erkenntnisse gebracht.

In dieser Broschüre werden praktische, im Alltag umsetzbare Tipps zur Gesunderhaltung der Zähne gegeben. Mundhygiene und zahnmedizinische Prophylaxe – auch im Alter – müssen selbstverständlich werden.

**Tägliche Mund-
pflege, zahngesunde
Ernährung, Zahn-
schmelzhärtung,
Kontrollunter-
suchungen und
Professionelle
Zahnreinigungen
beim Zahnarzt sind
die wichtigsten
Säulen der
Vorbeugung.**



Wechselspiel zwischen Gesamtorganismus und Zähnen

Parodontitis – die unterschätzte Gefahr! Für jeden dritten Zahn, der nach dem 40. Lebensjahr verloren geht, ist Parodontitis die Ursache.

Dank jahrelanger Aufklärungsarbeit behalten heute immer mehr Menschen ihre eigenen Zähne immer länger. Es ist gelungen, die Karies – Hauptursache für Zahnschäden – entscheidend zurückzudrängen. Doch es gibt, insbesondere für die Zähne von Erwachsenen, noch immer ein weit verbreitetes Gefahrenmoment: die Parodontitis (Zahnbetterkrankung). Es handelt sich um eine Entzündung des Zahnhalteapparates (Zahnfleisch, Wurzelhaut und Kieferknochen), die zur Lockerung der Zähne und letztlich zu deren Verlust führt. Etwa 20 Prozent der Erwachsenen und 40 Prozent der Senioren leiden hierzulande darunter. Es ist nicht nur aus zahnärztlicher Sicht wichtig, diese Erkrankung zu behandeln, sondern auch aus allgemeinmedizinischer Sicht, denn die an der Parodontitis beteiligten Bakterien können auch zu Erkrankungen von Herz (Herzklappeninfektionen, Herzinfarkt), Gefäßen (Schlaganfall), Lunge (Lungenentzündungen) und bei Menschen mit schwachem Abwehrsystem sogar zu einer Sepsis (Blutvergiftung) führen.

Ein „Mundbild“ sagt viel aus

Immer mehr wissenschaftliche Studien weisen den engen Zusammenhang zwischen Zahn- und Allgemeingesundheit nach. Mediziner diskutieren deshalb die Möglichkeit, neben dem Blutbild des Allgemein- arztes auch ein „Mundbild“ zum oralen Infektions-

risiko einzuholen. Sinnvoll erscheint vor diesem Hintergrund die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Hausarzt oder Internist und Zahnarzt.

Beim Zahnarzt lassen sich im Rahmen der halbjährlich empfohlenen Kontrolluntersuchung Mundschleimhauterkrankungen, Zahnfleischentzündungen, Zahnfleischtaschen – die manifesten Zeichen einer Parodontitis – frühzeitig erkennen und behandeln, ehe sie die Allgemeingesundheit beeinträchtigen können.

**Gesetzlich
Versicherte zahlen
für die halbjährlichen
Kontrollunter-
suchungen beim
Zahnarzt keine
Praxisgebühr.**



Veränderungen im Alter

Körperliche Belastungen und Alterserscheinungen wirken sich auch auf die Zähne und die Mundhöhle aus. So nimmt der Anteil elastischer Fasern in der Mundschleimhaut ab und der Kollagenfasergehalt zu. Weitere physiologische Altersveränderungen sind die Keratinisierung bei gleichzeitiger Verringerung der Epithelzelllagen der Mundschleimhaut. Auch deren Gefäßversorgung nimmt ab und es kommt zu krampfaderartigen Veränderungen. Häufig ist auch ein Verlust an Zungenpapillen festzustellen.

Durch Einnahme verschiedener Arzneimittel, z.B. Zytostatika, Antidepressiva, Antiparkinson-Mittel, Diuretika, blutdrucksenkende Mittel und viele andere, tritt sehr oft die medikamentös bedingte Mundtrockenheit auf. Durch Mundtrockenheit steigt die Gefahr von kariösen Schädigungen, insbesondere an den Wurzeloberflächen. Wirkungsvolle Abhilfe bei Mundtrockenheit schafft das Lutschen von zuckerfreien Bonbons, Pastillen oder Kaugummi-Kauen. In schwereren Fällen sind Speichelersatzmittel ratsam.

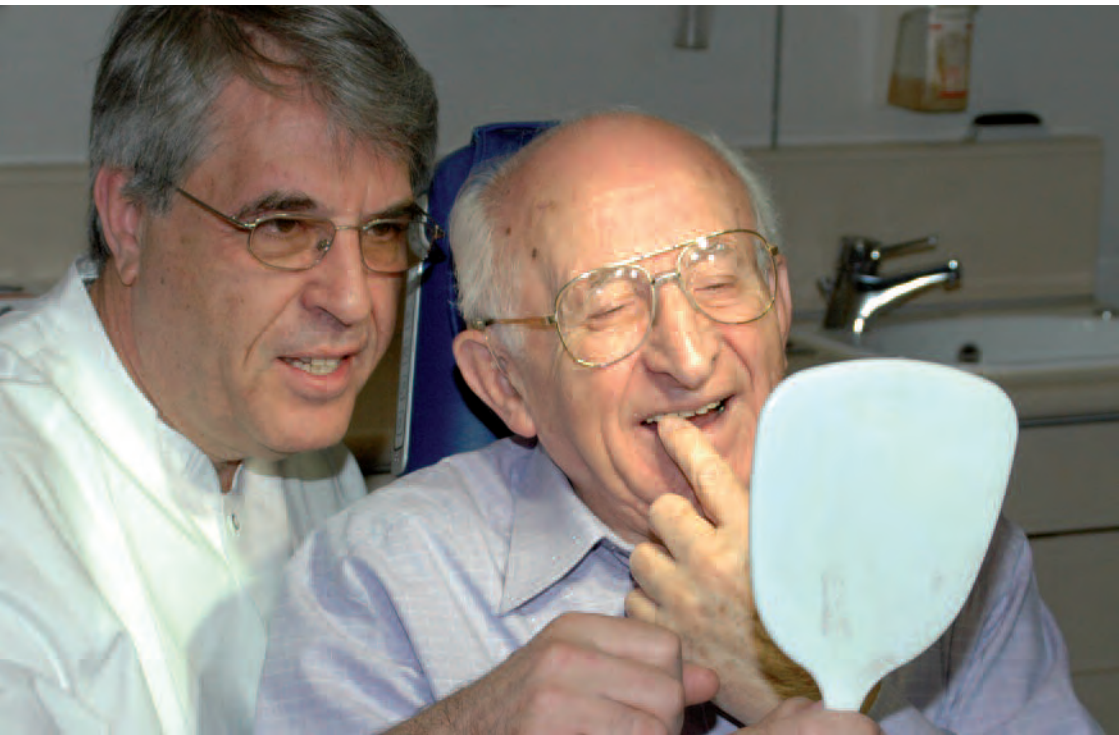
Besonderes Augenmerk gilt Gewebeveränderungen an der Mundschleimhaut. Sie treten im Alter häufiger auf und stellen eine potenzielle Gefahr für die Gesundheit dar. Mundhöhlenkarzinome, Speicheldrüsentumore und leukoplakische (verhornende) Veränderungen an der Mundschleimhaut sind Erkrankungen, deren Früherkennung besonders wichtig ist.

Deshalb sind regelmäßige Inspektionen der Mundschleimhaut bei den halbjährlichen Kontrollen besonders angeraten.

Auch Entzündungen durch Soor (Pilzerkrankung) sind häufiger festzustellen. Druckstellen durch Prothesen, aufgrund veränderten Prothesenlagers, können immer wieder auftreten und müssen beseitigt werden.

Warum sich regelmäßiger Besuch beim Zahnarzt lohnt

Da der Zahnarzt die typischen Problemstellungen im reiferen Gebiss kennt, kann er spezifisch darauf eingehen und bei Beeinträchtigungen gezielt und wirkungsvoll helfen.



Zahngesunde Ernährung



Eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise beeinflussen die Mundgesundheit positiv.

Kauen ist Fitnessstraining für die Zähne. Wer sein Leben lang knackiges Obst oder Rohkost knabbert, regt den Speichelfluss an – Spucke enthält mineralisierende Substanzen, die den Zahnschmelz härten, einer Entkalkung (Karies) vorbeugen und ihn widerstandsfähiger gegen Säureattacken machen. Auch spezielle Zahnpflege-Kaugummis sind gut für die Zähne. Sie regen den Speichelfluss an und enthalten Xylit, einen Zuckeraustauschstoff.

Auf Süßigkeiten braucht man nicht zu verzichten, schließlich sind sie „Nervennahrung“, und jeder Mensch hat ein Grundbedürfnis nach Süßem. Doch sollte man beim Griff zu Bonbons oder Schokolade als Zwischenmahlzeit auf die Produkte mit dem roten Zahnmannchen mit dem Schirm, dem Logo der „Aktion zahnfreundlich e.V.“, achten. Damit sind zuckerfreie zahnfreundliche Produkte gekennzeichnet. Ansonsten empfiehlt es sich, zuckerhaltige Speisen und Getränke, sowie stärkehaltige Speisen (Kohlenhydrate), die sich im Zuge ihrer chemischen Umsetzung zu demineralisierenden, den Zahnschmelz angreifenden Säuren wandeln, möglichst im Rahmen der üblichen drei bis fünf Mahlzeiten pro Tag zu sich zu nehmen und nicht immer wieder einmal zwischendurch über den Tag verteilt.



Was viele nicht wissen: Zucker kommt in vielen Nahrungsmitteln versteckt vor, zum Beispiel im Ketchup oder Senf. Ein Blick aufs Etikett beim Kauf der Produkte zeigt, wo überall Zucker enthalten ist. Isst man abends kohlenhydrathaltige Speisen, wie Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, so müssen vor dem Schlafengehen die Zähne unbedingt gründlich geputzt werden, damit die Kohlenhydratabbauprodukte über Nacht gar nicht erst schädigend wirken können.

Fruchtsäfte sind wegen ihres Säuregehalts ebenso mit Bedacht zu genießen wie Honig oder Trockenobst, die wegen ihres Zuckergehalts gefährlich sind. Verweilen diese zulange im Mund, ohne dass hinterher die Zähne geputzt werden, leidet der Zahnschmelz. Karies kann die Folge sein. Ein Trugschluss ist übrigens die alte Weisheit, abends vor dem Zubettgehen einen Apfel zu essen als Ersatz fürs Zähneputzen. Die Fruchtsäure greift die Zähne an!

Fluoridhaltige Getränke und Nahrungsmittel, z.B. schwarzer und grüner Tee, zahlreiche Mineralwässer und fluoridiertes Speisesalz sind hingegen für die Zähne nützlich, weil sie den Zahnschmelz härten und widerstandsfähig gegen Karies machen.

Übrigens: Fette und Milchprodukte, z. B. Käse, Quark, Joghurt, überziehen die Zähne mit einem dünnen Schutzfilm und wirken so zumindest kurzzeitig als Schutzfaktor für den Zahnschmelz.

Ausreichend Flüssigkeit zu trinken ist wichtig für Körper und Zähne. Die Empfehlung lautet: 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Optimal sind Wasser und ungesüßte Tees.



Richtige Zahn- und Mundhygiene zu Hause

Mit systematischer sorgfältiger Mundhygiene, zahn- gesunder Ernährung, Zahnschmelzhärtung und regel- mäßigen Zahnarztbesuchen lässt sich das Gebiss gesund erhalten. Welche geeigneten Hilfsmittel es für die häusliche Zahnpflege gibt und wie sie richtig anzuwenden sind, erklärt der Zahnarzt und sein Praxisteam gerne in einer Demonstrations- und Trainingssitzung.

Im Mittelpunkt steht die Zahnbürste – je nach manueller Geschicklichkeit eine Handzahnbürste, die es mit unterschiedlichen Kopfformen und Härtegrad der Borsten gibt, eine elektrische oder eine Schall-

zahnbürste. Die Bürste sollte spätestens dann, wenn die Borsten ihre Form verlieren, getauscht werden. Wichtig ist auch, dass die Zahnbürste immer nach Gebrauch gründlich ausge- spült und mit dem Bürsten- kopf nach oben getrocknet wird.

Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide und Co.

Eine fluoridhaltige Zahn- pasta sorgt für widerstands- fähige Zähne. Sie fördert



die Mineralisierung des Zahns und schützt vor der Demineralisation der Zahnschmelz durch bakteriell gebildete Säuren. Günstig sind außerdem antibakterielle Wirkstoffe (z.B. Chlorhexidin). Sie wirken besonders gegen Zahnfleischentzündungen.

Ein unbedingtes Muss ist die regelmäßige Reinigung der Zahnzwischenräume. Hierfür gibt es Zahnseide und je nach Größe der Zahnzwischenräume unterschiedlich große Bürstchen.

Um die Mundbakterien wirkungsvoll zu bekämpfen, empfehlen sich antibakterielle Mundspüllösungen. Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Lösungen auf dem Markt. Das zahnärztliche Team hilft gerne bei der Auswahl des richtigen Präparats.

Gute Mundhygiene bedeutet: 2x am Tag Zähne jeweils 2 bis 3 Minuten lang putzen, 1x am Tag Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürste und Zunge mit Zungenschaber reinigen.

Keine Chance dem Mundgeruch

Mundgeruch entsteht durch flüchtige Schwefelverbindungen (z.B. Schwefelwasserstoff), die von Bakterien auf der Zunge gebildet werden. Damit sich diese gar nicht erst bilden, hilft es mit einem Zungenschaber oder einer Zungenbürste die Zunge regelmäßig von Belägen zu säubern und mit einer antibakteriell wirkenden Mundspüllösung zu gurgeln.

Welche Zahnbürste ist die beste?

Es gilt nach wie vor: Die beste Zahnbürste ist die, die benutzt wird. Das zahnärztliche Praxisteam berät gerne bei der Auswahl und übt gegebenenfalls gemeinsam mit dem Patienten in der Praxis. Es gibt elektrische Zahnbürsten mit rotierend-oszillierendem Prinzip und mit Schalltechnik sowie die üblichen Handzahnbürsten. Sie sind alle gleichermaßen empfehlenswert. Wichtig ist allerdings zu wissen, dass jede ihre eigene Anwendungstechnik erfordert und beim Putzen nicht zu viel Druck aufgewendet werden darf.



Die beste Voraussetzung für eine gesunde Mundschleimhaut bei Prothesenträgern ist die tägliche Mundhygiene und die gründliche Reinigung des Zahnersatzes. Denn Beläge und Essensreste können sich unter der Prothese festsetzen und die Mundschleimhaut entzünden.

Wie man „die Dritten“ richtig pflegt

Die Pflege der „dritten Zähne“ ist genauso wichtig wie die Pflege der eigenen Zähne, denn die Prothese kann eine Brutstätte für Bakterien sein. Diese können zu ernsthaften Erkrankungen führen. Für das Säubern der Prothese gibt es spezielle Bürsten, mit denen sich die Prothesensättel besonders gut reinigen lassen. Für die Innenseite der Prothese erweisen sich in Seifenlauge getauchte Q-Tips oder Einbüschelbürsten als geeignet. Zur Desinfektion legt man die „Dritten“ in eine 0,2-prozentige Chlorhexidinlösung.

Reinigungstabletten sind nur eingeschränkt zu empfehlen. Sie können nur weiche Beläge anlösen. Keinesfalls können sie die mechanische Prothesenreinigung ersetzen. Die Prothesenhygiene sollte nach jeder Mahlzeit erfolgen.

Es empfiehlt sich außerdem, auch Gaumen, Zunge und die Schleimhaut mit einer weichen Bürste zu reinigen.

Die Zahnprothese am besten sitzend über einem mit Wasser gefüllten Becken säubern, oder das Waschbecken mit einem Handtuch auslegen, damit die Prothese beim eventuellen Herunterfallen nicht zerbricht.



Die Prophylaxe beim Zahnarzt

In kaum einem anderen Bereich der Medizin ist es so wie in der Zahnheilkunde möglich, Erkrankungen wirkungsvoll vorzubeugen – und das in jedem Lebensalter. Zusammen mit seinem Praxisteam kann der Zahnarzt seinem Patienten ein auf sein individuelles Erkrankungsrisiko und seine spezifischen Bedürfnisse zugeschnittenes Prophylaxeprogramm anbieten. Dazu gehört neben Motivation und Instruktion zur häuslichen Mundhygiene, die Professionelle Zahnreinigung (PZR).

Ein sauberer Zahn
wird nicht krank.

Zentraler Prophylaxe-Baustein: Die Professionelle Zahnreinigung

Die PZR setzt dort an, wo die Zahnbürste nicht wirkt und beugt so effektiv der Parodontitis vor. Am Anfang der PZR steht eine gründliche Untersuchung des Gebisses. Danach werden alle Beläge – harte und weiche – auf den sichtbaren Zahnflächen und in den Zahnzwischenräumen entfernt. Sind bereits erste Anzeichen einer Parodontitis erkennbar, lässt sich durch die gründliche Säuberung der Zahnfleischtaschen ihr Fortschreiten aufhalten. Auch Verfärbungen der Zähne durch Tee, Kaffee, Rotwein oder Zigaretten lassen sich entfernen. Nach der gründlichen Zahnreinigung werden die Zähne poliert und mit einem Fluoridlack überzogen, um sie widerstandsfähig gegen Karies zu machen.

Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass die PZR zu den Eigenleistungen gehört. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen daher die Kosten dafür nicht. Wie viel eine Professionelle Zahnreinigung kostet, hängt vom Umfang und Zeitaufwand der Behandlung ab. In der Regel dauert eine PZR eine Stunde und sollte alle halbe Jahre durchgeführt werden. Bei Risikopatienten (Parodontitis, Wurzelkaries) auch öfter.



Wichtig ist auch die Inspektion der Mundschleimhaut, um gegebenenfalls krankhafte Veränderungen rechtzeitig zu erkennen. Eine zahnärztliche Ernährungsberatung rundet die zahnärztliche Prophylaxe ab.

Zahnärztliche Prophylaxe kann nur mit regelmäßigen zahnärztlichen Kontrollen erfolgreich sein. Ein individuell auf die Situation des Patienten zugeschnittenes Terminvergabe- und Bestellsystem, das sogenannte Recall-System, sichert den Erfolg. Für die Recall-Sitzungen zur nachsorgenden Prophylaxe gibt es einen festgelegten Maßnahmenkatalog. Dieser umfasst: Neuerfassung der Mundhygienesituation, Neubewertung des Karies- und Parodontitisrisikos, Remotivation und Reinstruktion zur häuslichen Mundhygiene, Professionelle Zahnreinigung (PZR) in der Praxis, antiinfektiöse Maßnahmen, Fluoridierung sowie Terminvergabe für den nächsten Kontrolltermin.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die PZR die ideale Ergänzung ist, um Zähne und Zahnfleisch bis ins hohe Alter gesund zu halten.

„Die Dritten“

Zahnersatz muss komfortabel sein, verlässlich und dauerhaft funktionieren, ästhetisch aussehen und einfach zu pflegen sein. Er hilft dem Patienten nicht nur wieder alles beißen und kauen zu können, sondern trägt viel zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung der sozialen Kompetenz bei.

Es gibt ein weites Spektrum an Versorgungsformen – von feststehend bis herausnehmbar. Unterschiedlichste Materialien und Verankerungsformen stehen zur Verfügung. Implantate bereichern seit einiger Zeit das Repertoire an Zahnersatzmöglichkeiten und bieten dem Patienten ein entscheidendes Plus an Lebensqualität.

Eine gut aufgestellte Prothese gibt einem Gesicht Jugendlichkeit und Frische wieder.
Die Lippen werden gestützt und erhalten wieder ihre alte Fülle.



Die durch einen chirurgischen Eingriff in den Kieferknochen eingepflanzte „künstliche Zahnwurzel“ (Implantat) sorgt für festen Halt der Prothese. Implantate können Kronen, festsitzende Brücken, aber auch herausnehmbare Teil- oder Vollprothesen im Ober- oder Unterkiefer tragen. Implantate kommen bis auf wenige Gegenanzeigen (Diabetes, Störung des Immunsystems) bei fast allen Patienten infrage – es gibt keine Altersbegrenzung.

Wichtig ist, dass auch ein Patient mit seinen „Dritten“ regelmäßig den Zahnarzt zum Nachschauen aufsucht.

Auch mit „den Dritten“ regelmäßig zum Recall

Die Entscheidung für die optimale Zahnersatzversorgung fällt der Zahnarzt zusammen mit dem Patienten nach Abwägung vieler, nicht zuletzt auch finanzieller Gesichtspunkte.



Wenn der Zahnarzt nach Hause kommt

Auch für Patienten, die aufgrund ihres Alters oder einer Erkrankung den Zahnarzt nicht selbst aufsuchen können, ist die zahnärztliche Betreuung gewährleistet.

Dank mobiler Behandlungseinheiten können Zahnärzte Patienten zu Hause oder in einer Senioreneinrichtung betreuen. Dabei können sie Behandlungen akuter Schmerzen ebenso wie zahnerhaltende und kleinere chirurgische Eingriffe durchführen.

Es wurde dafür das Patenzahnarztmodell der Bayerischen Landes Zahnärztekammer entwickelt. Es sieht vor, dass jeder Pflegeeinrichtung mindestens ein Zahnarzt zur Verfügung steht, an den diese sich bei Bedarf wenden kann. Patenzahnärzte schulen auch Pflegepersonal in der Mundhygienebetreuung ihrer pflegebedürftigen Patienten.

Der ältere Patient sollte nicht vom „Radarschirm“ der Praxis verschwinden. Wer nicht in die Praxis kommen kann, zu dem kommt der Zahnarzt und kümmert sich um ihn.



Zwölf Tipps für gesunde Zähne im Alter

1.

Prophylaxe ist in jeder Lebensphase unverzichtbar.

2.

Zu Hause sollte die Zahn- und Mundhygiene zweimal am Tag durchgeführt werden.

3.

Zahnärztliche Kontrolluntersuchungen und Prophylaxe sollten in halbjährlichem Intervall erfolgen.

4.

Der Erfolg der Prophylaxe lässt sich nur durch konsequente Recall-Sitzungen beim Zahnarzt halten.

5.

Haben Sie etwas nicht verstanden, was der Zahnarzt oder die Prophylaxefachkraft Ihnen gesagt hat, dann scheuen Sie sich nicht nachzufragen.

6.

Vorsicht vor säurehaltigen Speisen und Getränken, sie können den Zahnschmelz schädigen.



7.

Bei Mundtrockenheit helfen Kaugummikauen und zuckerfreie Lutschpastillen.

8.

Trinken Sie genug, um dem sonst drohenden Flüssigkeitsmangel entgegenzuwirken.

9.

Zuckerhaltige Nahrungsmittel sind nicht „tabu“, aber es wird zu vernünftigem Umgang mit dem Zuckergenuss geraten.

10.

Mundgeruch wird meistens von bakteriellem Belag auf der Zunge verursacht. Hier helfen die Zungenbürste oder der Zungenschaber.

11.

Die Zahnprothese am besten sitzend über einem mit Wasser gefüllten Waschbecken säubern, damit die Prothese beim eventuellen Hineinfallen nicht zerbricht.

12.

Zahnprothesen nach jeder Mahlzeit reinigen.

Notizen

[illegible]

Herausgeber:
Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK)
Flößergasse 1
81369 München
www.blzk.de

Redaktion:
Referat Prophylaxe,
Alterszahnmedizin, Behindertenzahnmedizin der BLZK

Rahmenlayout:
Engelhardt-Atelier für Gestaltung, Mühldorf am Inn

Gestaltung:
Pokorny Design, München

Bilder:
Pokorny; BLZK

Karikaturen:
Eric Liebermann, Steingaden

Druck:
J. Gotteswinter GmbH, München

© Bayerische Landeszahnärztekammer
Alle Rechte vorbehalten
Nachdruck, Kopie oder sonstige Vervielfältigung oder
Verbreitung, auch von Ausschnitten, nur mit ausdrücklicher
Genehmigung der Bayerischen Landeszahnärztekammer

Online-Bestellung und Fax-Bestellformular: www.blzk.de/shop

