

GESUNDER MUND BIS INS HOHE ALTER



LANDES
**ZAHNÄRZTE
KAMMER**
WIEN



Mundgesundheit im Alter

Heutzutage haben dank der verbesserten zahnärztlichen Versorgung viele Menschen bis ins hohe Alter ihre eigenen Zähne. Auch hochwertige Versorgungsmöglichkeiten wie Kronen, Brücken oder Implantate bleiben oft viele Jahre erhalten.

Dennoch beeinflussen alterstypische Erkrankungen wie Diabetes, aber auch Rauchen, die gleichzeitige Einnahme mehrerer Arzneimittel und die abnehmende Mundhygiene die Mundgesundheit.

So treten im Alter auch häufig Zahnfleischentzündungen, Karies an freiliegenden Zahnhälsen, Mundtrockenheit, Druckstellen durch Prothesen und Veränderungen der Mundschleimhaut auf.

Die Zahnmedizin für ältere Menschen, die so genannte Gerostomatologie, legt ihren Schwerpunkt auf die Veränderungen von Zähnen, Zahnfleisch und Mundschleimhaut. Zudem nimmt sie Rücksicht auf die individuelle gesundheitliche und pflegerische Situation. Ihr Ziel ist es, Beschwerden früh zu erkennen, Schmerzen zu vermeiden und die eigenen Zähne möglichst lange zu erhalten.

Erkrankungen im Alter

Erkrankung	Ursachen	Beschwerden	Worauf sollten Sie achten?
Zahnfleischentzündung	Zahnbelag und erschwerte Reinigung der Zähne oder Zahnzwischenräume	Zahnfleischbluten, Rötung, Schwellung, Mundgeruch	Reinigen Sie die Zähne gründlich und lassen Sie Entzündungen frühzeitig kontrollieren. Eine professionelle Mundhygiene in der Zahnarztordination kann zusätzlich unterstützen.
Parodontitis	Eine länger bestehende Zahnfleischentzündung kann auf den Zahnhalteapparat und den Kieferknochen übergreifen.	Zurückgehendes Zahnfleisch, lockere Zähne, Mundgeruch oder Veränderungen der Zahnstellung	Nehmen Sie regelmäßige Kontrolltermine wahr und lassen Sie bestehende Entzündungen behandeln.
Mundtrockenheit	Arzneimittel, Erkrankungen oder eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, hormonelle Veränderungen	Brennen, klebriges Mundgefühl und Schwierigkeiten beim Sprechen, Kauen oder Schlucken. Der Halt einer Prothese kann verschlechtert sein.	Trinken Sie regelmäßig Wasser und lassen Sie die Ursache ärztlich oder zahnärztlich abklären.
Druckstellen, schlechtsitzende Prothesen	Der Kiefer und die Mundschleimhaut können sich im Laufe der Zeit verändern. Dadurch kann eine Prothese nicht mehr richtig sitzen.	Rötungen, Wunden oder Schmerzen beim Kauen und Sprechen	Verändern Sie die Prothese nicht selbst. Lassen Sie Sitz und Funktion in der Zahnarztordination überprüfen.
Veränderung der Mundschleimhaut	Druckstellen, Mundtrockenheit, Infektionen oder andere Erkrankungen	Brennen, wund Stellen, auffällige Flecken oder Schmerzen	Lassen Sie Veränderungen untersuchen, wenn sie nicht innerhalb weniger Tage abheilen oder immer wieder auftreten.

Tipps zur Mundhygiene im Alter

Zweimal täglich zwei Minuten Zähne putzen. Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste und eine fluoridhaltige Zahnpasta.	Regelmäßige professionelle Mundhygiene in der Zahnarztordination.	Reinigen Sie die Zahnzwischenräume einmal täglich.
Verwenden Sie eine elektrische Zahnbürste. Sie kann die Reinigung erleichtern, wenn Kraft oder Beweglichkeit der Hände nachlassen. Auch ein dickerer Bürstengriff kann helfen.	Reinigen Sie Kronen, Brücken und Implantate gründlich.	Reinigen Sie herausnehmbaren Zahnersatz täglich. Spülen Sie den Mund aus und reinigen Sie Zahnfleisch, Gaumen und Zunge.
Trinken Sie regelmäßig Wasser. Zuckerfreier Kaugummi oder Bonbons regen den Speichelfluss an.	Ändern oder beenden Sie Ihre verordnete Medikation niemals selbstständig. Sprechen Sie bei Mundtrockenheit mit Ihrer (Zahn)Ärztin/Ihrem (Zahn)Arzt.	Lassen Sie sich bei der Mundpflege helfen.

Mundgesundheit und Demenz

Pflegende Angehörige sollten auf folgende Auffälligkeiten achten. Sie können auf mögliche Schmerzen, schlecht sitzende Prothesen oder Erkrankungen der Zähne und Mundschleimhaut hinweisen.

Mundhöhle
■ Trockene, rissige Lippen; wunde Mundwinkel ■ Gerötete Zunge oder Mundschleimhäute; Speiserückstände, weiße Beläge auf Zunge/Mundschleimhaut, Schwellungen ■ Weiche oder großflächige harte Beläge auf Zähnen, abgesplitterte (scharfe Kanten), kariöse (Löcher) oder lockere Zähne ■ Ungepflegte Zahnprothesen, Absplitterungen

Wenn Zahnpasta nicht weniger wird, die Zahnbürste unbenutzt aussieht und die Prothesen nachts nicht mehr im Wasserglas sind, deutet das auf abnehmende Mundhygiene durch motorische oder sensorische Einschränkungen hin. Unterstützen Sie die/den Betroffenen; achten Sie dabei auf eine aufrechte Kopf- und Körperposition. Kündigen Sie alle Maßnahmen und Berührungen vorher an. Loben Sie nach der Mundpflege den Menschen mit Demenz.

Alltag
■ Mundgeruch ■ Prothesen fallen heraus; Tragen wird abgelehnt ■ Schwierigkeiten beim Kauen, Schlucken, Sprechen ■ Ständiges Knirschen, Pressen ■ Häufiges Lippenlecken oder auffälliges Befeuchten des Mundes ■ Verweigerung von Essen, Getränken oder Mundpflege ■ Ablehnung von bestimmten Nahrungsmitteln ■ Verändertes Sozialverhalten (seltenes Lachen, weniger Sprechen)

Informationen

Bitte kontaktieren Sie Ihre behandelnde Zahnärztin oder Ihren behandelnden Zahnarzt für weitere Informationen und eine persönliche Beratung.

