

## MUNDPFLEGE FÜR SENIOREN

### Wie setze ich meine richtige Mundpflege auch während des Alters fort?

Mit der richtigen Pflege zuhause und regelmässiger zahnärztlicher Kontrolle können Sie Ihre Zähne ein Leben lang gesund halten. Unabhängig von Ihrem Alter sorgen Sie für die Gesundheit Ihrer Zähne und Ihres Zahnfleisches durch täglich zweimaliges Putzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta, das tägliche Reinigen der Zähne mit Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten und den regelmässigen Besuchen beim Zahnarzt zur professionellen Zahnreinigung und Kontrolluntersuchung.

### Auf welche speziellen Zahnprobleme sollte eine ältere Person achten?

Selbst bei regelmässigem Putzen und Reinigen der Zähne mit Zahnseide können Sie im Alter möglicherweise bestimmten Problemen im Hinblick auf die Mundgesundheit gegenüberstehen. Das Tragen einer Zahnprothese, die Einnahme von Medikamenten und der allgemeine Gesundheitszustand können zum Problem werden. Glücklicherweise kann Ihnen Ihr Zahnarzt dabei helfen, die meisten dieser Probleme erfolgreich zu bewältigen.

- Wurzelkaries tritt bei älteren Erwachsenen aufgrund des sich zurückbildenden Zahnfleisches und den dadurch freiliegenden Zahnhälsen auf. Daher sind das Putzen der Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta, das tägliche Reinigen der Zähne mit Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten enorm wichtig, um die Mundgesundheit zu erhalten.
- Sekundärkaries, also Karies, die sich um schon bestehenden Füllungen herum gebildet hat, tritt bei älteren Erwachsenen häufiger auf. Besonders gefährdet sind Ältere, die viele Füllungen haben oder bei denen die Füllungen schon sehr viele Jahre vorhanden sind. Auch hier ist die regelmässige gute Mundhygiene mit einer Fluoridzahnpaste die beste Vorsorgemassnahme.
- Mit zunehmendem Alter kann auch die Empfindlichkeit der Zähne zu einem Problem werden. Ihr Zahnfleisch geht wegen Erkrankungen des Zahnhalteapparates mit der Zeit zurück und gibt Bereiche der Zähne frei, die nicht durch Zahnschmelz geschützt sind. Diese Bereiche können besonders schmerzanfällig sein, wenn sie mit kalten oder heissen Lebensmitteln oder Getränken in Berührung kommen. In schweren Fällen können bereits kalte Luft oder saure und süsse Getränke und Lebensmittel Beschwerden auslösen. Wenn sie eine Empfindlichkeit feststellen, testen Sie eine Zahnpasta für sensible Zähne. Besteht das Problem weiterhin, besuchen Sie Ihren Zahnarzt, da die Überempfindlichkeit ein Zeichen für ein ernsthafteres Leiden, wie z.B. eine Karies einen angeschlagenen oder abgebrochenen Zahn oder Risse im Zahnschmelz darstellen kann.
- Ein trockener Mund ist im Alter aufgrund der Einnahme von Medikamenten und bestimmten Erkrankungen häufig. Ohne Behandlung kann ein trockener Mund Ihren Zähnen schaden. Ihr Zahnarzt kann Ihnen verschiedene Methoden zur Wiederherstellung der Feuchtigkeit in Ihrem Mund sowie die geeigneten Behandlungen und Medikamente zur Vermeidung der mit einem trockenen Mund einhergehenden Probleme empfehlen.

- Bestehende Gesundheitsprobleme wie Diabetes, Herzkrankheiten oder Krebs können die Gesundheit Ihres Mundes beeinträchtigen. Teilen Sie Ihrem Zahnarzt mit, wenn Sie an allgemeinen Gesundheitsproblemen leiden, damit er die Gesamtsituation einschätzen und auf Ihre speziellen Bedürfnisse eingehen kann.
- Zahnprothesen können das Leben vieler älterer Personen vereinfachen, doch müssen sie besonders gepflegt werden. Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Zahnarztes und konsultieren Sie ihn, wenn Probleme auftreten. Auch für Träger von Totalprothesen werden regelmässige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt empfohlen.
- Eine Zahnfleischerkrankung ist ein potentielles ernsthaftes Leiden, an dem Menschen aller Altersstufen, doch besonders Personen ab 40, erkranken können. Eine Reihe von Faktoren können die Schwere einer Zahnfleischerkrankung erhöhen, dazu gehören unter anderem:
  1. unausgewogene Ernährung
  2. mangelhafte Mundhygiene
  3. Allgemeinerkrankungen wie Diabetes, Herzkrankheiten und Krebs
  4. Umweltfaktoren wie Stress und Rauchen
  5. Medikamente, die Einfluss auf den Zustand des Zahnfleisches haben

Da sich Zahnfleischerkrankungen bei entsprechender Behandlung wieder völlig zurückbilden, ist es wichtig, diese frühzeitig zu erkennen. Regelmässige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt können ein frühzeitiges Erkennen und Behandeln einer Zahnfleischerkrankung sicherstellen. Durch die Anwendung der richtigen Mundpflege kann der Ausbruch einer Zahnfleischerkrankung jedoch von Anfang an verhindert werden.

- Kronen und Brücken werden meist eingesetzt, um einen oder mehrere Zähne zu ersetzen. Eine Krone bedeckt oder "verhüllt" den sichtbaren Teil eines beschädigten Zahnes vollständig. Darüber hinaus werden Kronen auch eingesetzt, um das Erscheinungsbild eines Zahns zu verbessern oder dessen Form zu verändern. Brücken werden im Allgemeinen eingesetzt, um einen oder mehrere fehlende Zähne zu ersetzen. Sie werden an natürlichen Zähnen (Feilerzähnen) anzementiert oder auf Implantaten, welche die Zahnücke umgeben, befestigt.

Weitere Informationen finden sie auf unserer homepage: [www.colgate.de](http://www.colgate.de)