

ZahnRat 78

Altersveränderungen • Mundhygiene • Zahnersatz-/Prothesenpflege • Mundgesundheit in der Pflege

Alt werden mit Biss!

Alter ist kein Grund mehr für Zahnlosigkeit

In Deutschland leben derzeit etwa 82 Millionen Menschen, davon sind 25 Prozent 65 Jahre alt und älter. Experten zufolge werden es im Jahr 2020 über 35 Prozent und im Jahr 2040 bereits 50 Prozent sein. War es vor Jahren noch üblich, dass alte Menschen keine eigenen Zähne mehr hatten und die „Dritten“ in aller Munde waren, zeigt die Vierte Deutsche Mundgesundheitsstudie des Instituts der Deutschen Zahnärzte, dass unter den 65- bis 74-Jährigen heute nur noch gut jeder Fünfte zahnlos ist. Gesunde Ernährung und das Bewusstsein für eine gute Mundhygiene haben dazu beigetragen, dass die Zähne ein Leben lang halten können. Gesunde Zähne tragen zu einem gepflegten,



angenehmen Äußeren bei und sind entscheidend für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Ein gesundes Kaussystem ist notwendig für eine genussvolle Nahrungsaufnahme und ist Ausdruck von Vitalität und Lebensfreude. Gesunde Zähne sind wichtig für korrektes Sprechen und die Kom-

munikation und damit für die Teilnahme am sozialen Leben. Das ist am Ende eines Lebens nicht weniger wichtig als am Anfang.

Lesen Sie in diesem ZahnRat, worauf man im Alter bei der Zahn- und Mundhygiene achten sollte!



Patientenzeitung der Zahnärzte
in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern,
Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen



Altersveränderungen im Mundraum



Altersspuren im Gebiss einer 70-Jährigen



Typisches Bild einer Wurzelkaries an freiliegenden Zahnhälsen

Zähne und Zahnfleisch verändern sich im Laufe des Lebens: Die Zähne bekommen einen gelblicheren Farbton, sie tragen Gebrauchsspuren durch den Kauvorgang (die sogenannten Abrasionen) und durch Säuren (die Erosionen). Das Kristallgefüge des Zahnes verdichtet sich, und er verliert Wasser, so dass er härter, spröde und brüchig werden kann.

Lebenslauf des Zahns?

Durch kohlenhydratreiche Ernährung und mangelhafte Mundhygiene stellen sich im Lebenslauf eines Zahnes möglicherweise Karies und Zahnfleischentzündungen ein, die der Zahnarzt beseitigen kann – der Zahn und das Zahnfleisch jedoch altern dadurch immer noch ein bisschen mehr: Die Zähne bekommen Füllungen – erst kleine, dann große –, sie werden überkront und müssen doch irgendwann entfernt werden.

Wurzelkaries als Problem Nr. 1

Eine typische Alterserscheinung ist, dass sich das Zahnfleisch zurückzieht und die Zahnhälsen freiliegen. Da sie nicht mit der gleichen Schmelzstärke

wie die Zahnkronen überzogen sind, ist ihre Anfälligkeit gegen Karies umso größer. Diese freiliegenden Zahnhälsen sind das größte Problem im Alter; sie müssen sehr gut geputzt (nicht geschrubbt!) oder vom Zahnarzt abgedeckt werden, denn hier können Bakterien sehr schnell die Oberfläche angreifen – es entsteht Wurzelkaries, die sich zügig ausbreitet und den Zahn zerstört.

Mundtrockenheit durch Arznei

Das wird durch Mundtrockenheit noch zusätzlich gefördert. Der Speichelfluss verringert sich eigentlich mit zunehmendem Alter nicht, aber durch Einnahme verschiedener Arzneimittel (dazu gehören blutdrucksenkende Mittel, Antidepressiva, Antiparkinson-Mittel und viele andere) tritt sehr oft eine medikamentös bedingte Mundtrockenheit auf. Die Spülfunktion des mineralstoffhaltigen Speichels und seine antibakterielle Wirkung werden dadurch eingeschränkt oder gehen verloren.

In solchen Fällen kann das Kauen von (selbstverständlich zuckerfreiem) Kaugummi helfen, um die Speichelproduktion anzuregen. Man sollte aber auch reichlich trinken – Wasser oder unge-

süßter Tee empfehlen sich. In gravierenden Fällen kann auch auf Speichelerersatzstoffe zurückgegriffen werden.



Zahnloser Oberkiefer

Zahnlos zum Zahnarzt?

Besonderes Augenmerk des Zahnarztes gilt bei älteren Patienten möglichen Gewebeveränderungen an der Mundschleimhaut. Sie treten im Alter häufiger auf. Bösartige Veränderungen im Mundraum sind bei Männern die fünfthäufigste Krebsneuerkrankung; bei Frauen stehen sie an 15. Stelle. Die Fünf-Jahres-Überlebensrate liegt bei Männern zwischen 43 und 50 Prozent, bei Frauen zwischen 56 und 65 Prozent. Früherkennung und rechtzeitige Behandlung sind entscheidend für die Erfolgchancen der Therapie. Deshalb sollte der regelmäßige Zahnarztbesuch auch im Alter eine Selbstverständlichkeit sein und selbst dann nicht versäumt werden, wenn man gar keine eigenen Zähne mehr hat.

Mit systematischer, sorgfältiger Mundhygiene, zahngesunder Ernährung, Zahnschmelzhärtung mit Fluoriden und regelmäßigen Zahnarztbesuchen lässt sich das Gebiss gesund erhalten – auch im Alter.

Was schiefgehen kann

Das Problem ist nur: Wenn das Auge weniger scharf sieht, erkennt man weniger gut im Spiegel, ob alle Zahnbeläge beseitigt sind. Und wenn die Geschicklichkeit der Hände nachlässt, dirigiert man die Bürste nicht mehr so gut durch die Zahnreihen, dass wirklich jeder Zahn rundum erreicht wird. Kommen Vergesslichkeit oder gar Depression und Demenz hinzu, dann wird das Zähneputzen häufig ganz ausgelassen.

Hilft in ersteren Fällen, eine Brille beim Zähneputzen aufzusetzen oder eine Zahnbürste mit verstärktem Griff zu kaufen (oder auch mit einfachen Mitteln selbst zu basteln, z. B. mit einem kleinen Gummiball), so ist es in letzteren unumgänglich, dass sich Angehörige oder Pflegepersonal unterstützend oder komplett ausführend

der Mundhygiene des Betroffenen annehmen. Denn unterbleibt sie, verschlechtert sich in einem Tempo, das Laien nicht für möglich halten, der Zustand der Zähne und des Zahnhalteapparates. Dann werden, um Schmerzen zu beseitigen oder die Kaufähigkeit zu erhalten, umfangreiche Zahnbehandlungen nötig, für die alte Patienten oft nicht mehr genug Energie, Konzentrationsfähigkeit und Bereitschaft zur Mitarbeit aufbringen können. Deshalb gilt: Im Alter brauchen Zähne nicht den Bohrer, sondern Prophylaxe!

Beim Anderen putzen

Die Zähne sollten dreimal täglich nach dem Essen geputzt werden. Eine Zahnbürste mit kleinem Bürstenkopf (bei nachlassender manueller Geschicklichkeit kann eine elektrische Schallzahnbürste nützlich sein) und fluoridhaltige Zahncreme sind die Mittel der Wahl. Wer bei einem zu Pflegenden die Zahnreinigung übernimmt, sollte sich der KAI-Methode erinnern, die schon die Kinder lernen. Dabei werden zunächst die Kauflächen in horizontalen Bewegungen geputzt, danach die Außenflächen kreisend von rot nach weiß und dann

die Innenflächen in abziehenden Bewegungen.

Zur täglichen Mundhygiene gehört auch die Reinigung der Zahnzwischenräume. Als Hilfsmittel werden neuerdings vor allem Zahnzwischenraumbürsten empfohlen, die es in unterschiedlichen Größen gibt. Täglich angewendet werden sollten auch spezielle Zungenbürsten oder -schaber. Damit rückt man den Bakterien zuleibe, die sich auf der Zunge sammeln, sich dort wohlfühlen und beginnen, flüchtige Schwefelwasserstoffe zu bilden, die übel riechen – es entsteht Mundgeruch. Spezielle Mundspüllösungen runden die tägliche Zahn- und Mundhygiene ab. Es gibt Spüllösungen, die fluoridhaltig sind, antibakteriell und entzündungshemmend wirken. Der Zahnarzt kann am besten raten, welche die Richtige ist.

Unbedingt noch die PZR

Wer unter so schwierigen Bedingungen die Zähne putzt oder geputzt bekommt, der sollte regelmäßig Professionelle Zahnreinigungen (PZR) in der zahnärztlichen Praxis in Anspruch nehmen, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten.



Anderen die Zähne zu putzen will gelernt sein!



Professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis

Zahnersatz im Alter

Gehen Zähne verloren, gibt es viele Varianten, sie zu ersetzen. Die Formen reichen von feststehend (Krone, Brücke) bis herausnehmbar (Teilprothese, Prothese), und es stehen sehr verschiedene Materialien (Kunststoff, Metall, Keramik) und Verankerungsformen (Bügel, Teleskop, Druckknopf) dafür zur Verfügung. Zahnersatz kann dadurch sehr individuell und komfortabel gestaltet werden.

Fest oder herausnehmbar?

Wofür man sich entscheidet, will gut überlegt und gemeinsam mit dem Zahnarzt beraten sein. Viele denken zuerst an die Kosten, aber es ist durchaus nicht nur der Preis, der hier eine Rolle spielt:

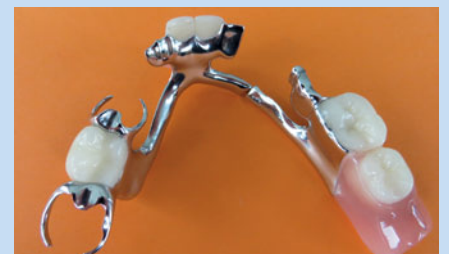
Der Zahnersatz muss verlässlich und dauerhaft funktionieren, ästhetisch aussehen und einfach zu pflegen sein. Das gilt im besonderen Maße für ältere und alte Patienten. Ihnen fällt es schwerer, sich an den neu eingegliederten Zahnersatz zu gewöhnen; denn die Fähigkeit zur Adaptation (Gewöhnung) lässt mit zunehmendem Alter nach. Gleiches gilt für die Fähigkeit, die notwendigen Mundhygienemaß-

nahmen besonders bei feststehendem Zahnersatz auszuführen. Je älter man ist, wenn ein Zahnersatz eingegliedert wird, desto stärker muss man gerade die Frage in dessen Planung mit einbeziehen, ob man in den nächsten zehn, fünfzehn oder zwanzig Jahren damit noch klarkommen wird. Die Erfahrung und der Wissensschatz des Zahnarztes sind hier gute Ratgeber. Erhalten relativ alte Patienten Brückenversorgungen, dann sollten nahe Angehörige oder Pfleger sich beim Zahnarzt gleich mit über die nötigen Hygienemaßnahmen informieren, damit sie eventuelle Defizite schneller bemerken und ausgleichen können. Feststehender Zahnersatz muss wie die eigenen Zähne gründlich gereinigt werden. Auch hier ist die Professionelle Zahnreinigung eine wichtige Maßnahme, um die Haltbarkeit des Zahnersatzes – sprich: der Pfeilerzähne, die ihn tragen – zu sichern. Wer eine klammerverankerte Prothese bekommt, sollte wissen, dass er regelmäßig zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis gehen muss, um das Karies- und Parodontitis-Risiko zu verringern. Auch darauf sollten die Angehörigen bzw. Pfleger mit achten.

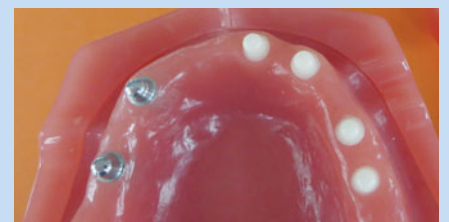
Kein Alters-Limit für Implantate

Implantate bereichern seit einiger Zeit die Möglichkeiten für Zahnersatz. Auch dafür besteht heute keine Altersbegrenzung mehr. Die Frage, ob sich diese finanziell recht aufwändige Versorgung im Alter noch „lohnt“, kann nicht pauschal beantwortet werden, sondern immer nur im konkreten Fall. Bedenkt man, dass alte Patienten Prothesen sehr häufig gar nicht tragen, dann kann eine feststehend-abnehmbare Versorgung auf Implantaten nicht nur ihr Lebensgefühl äußerst positiv beeinflussen, sondern auch für ihre Allgemeingesundheit von ausschlaggebender Bedeutung sein: weil sie damit nämlich vollwertige Nahrung kauen können, die sie mit den nötigen Vitaminen und Mineralien versorgt.

Bevor man sich für Implantate entscheidet, muss allerdings (in jedem Lebensalter) eine gründliche Anamnese erhoben werden. Medikamententherapien mit Bisphosphonaten oder Immunsuppressiva beispielsweise werden als problematisch angesehen.



Zahnersatz: Totalprothese (o. l.), Modellguss-Teilprothese für den Oberkiefer (o. M.), Modellguss-Teilprothese für den Unterkiefer (o. r.), Riegelarbeit für den Oberkiefer (u. M.) Implantate mit Aufbauten aus Metall und Keramik (u. r.)



Zahn-, Mund- und Prothesenpflege

Wenn sich im Alter Allgemeinerkrankungen einstellen, wird leider die Mundhygiene oft vernachlässigt. Viele Patienten sind mit ihren chronischen Erkrankungen und den sich daraus ergebenden Notwendigkeiten und Einschränkungen viel zu sehr beschäftigt, um sich auch noch um die Zähne kümmern zu wollen. Aber gerade jetzt ist eine gute Mundhygiene notwendig, denn: „Gesund beginnt im Mund“. Viele Studien haben bewiesen, dass sich die Mundgesundheit auch auf die Allgemeingesundheit auswirkt.

Keine Nerven für die Zähne?

So können die Bakterien aus chronischen Entzündungsherden im Zahn- und Mundbereich über den Blutkreislauf in verschiedene Organe des Körpers wie zum Beispiel Herz, Niere oder Gelenke gelangen. Ernsthafte Erkrankungen wie Endokarditis, Glomerulo-Nephritis, akuter Gelenk-Rheumatismus können die Folge sein oder verschlimmert werden. Auch ein enger Zusammenhang zwischen Diabetes mellitus und Parodontitis ist nachgewiesen.

Also ist der regelmäßige Zahnarztbesuch auch und erst recht für Patienten mit chronischen Erkrankungen Pflicht – der Zahn-, Mund- und der Allgemeingesundheit zuliebe. Und wieder ist auf die Bedeutung der Professionellen Zahnreinigung (PZR) zu verweisen, die die häuslichen Bemühungen der Mundhygiene wirkungsvoll unterstützt. Es gibt Studien, die bei Pflegeheim-Bewohnern, die regelmäßige PZR bekommen, eine deutlich geringere Zahl von Fiebertagen pro Jahr nachweisen als bei anderen Bewohnern. Das lässt sich natürlich auch auf Menschen, die zu Hause leben, übertragen.

Prothesen sauberbürsten

Ein besonderes Problem stellen Prothesen dar. Weil sie willkommene Brutstätten für Bakterien sein und zu ernsthaften Erkrankungen führen können, ist eine tägliche Pflege notwendig. Reinigungstabletten sind – noch zumal bei Kunststoff-Prothesen – ungeeignet. Prothesen müssen mechanisch und mit ausreichend Wasser von allen Speiseresten befreit werden. Dafür gibt es spezielle Prothesenzahnbürsten. Am besten, man sitzt beim Säubern über ein mit Wasser gefülltes Becken gebeugt. Wer fließendes Wasser bevorzugt, sollte das Waschbecken mit einem Handtuch auslegen, damit die Prothese, falls sie herunterfällt, nicht zerbricht.

Viele Zahntechnik-Labore bieten auch eine professionelle Reinigung der Prothesen an. Dabei wird die Prothese besonders gründlich mechanisch und im Ultraschallbad gereinigt und poliert. Die Sauberkeit spürt man hinterher, und glatte Oberflächen bieten auch für Beläge und Bakterien weniger Gelegenheit, sich festzusetzen. Zusätzlich prüft der Zahntechniker, ob sich Mikrorisse oder Schäden eingestellt haben, die er beheben kann, bevor es zum Bruch kommt.

Mundschleimhaut pflegen

Die Mundschleimhaut ist ein empfindliches Organ, das regelmäßiger Aufmerksamkeit bedarf. Etwa ab dem 60. Lebensjahr des Patienten wird der Zahnarzt sie besonders gründlich untersuchen. Bitten Sie ihn, Sie über den Befund zu informieren. Er wird Ihnen bei Bedarf auch Pflegemittel empfehlen – beispielsweise bestimmte Mundspüllösungen oder auch Mundsalben, die bei kleineren Defekten schmerzlindernd wirken.



So reinigt man die Prothese: einfach vorsichtig unter Wasser mit der Bürste schrubben



Richtige Anwendung von Interdentalbürstchen



So gehört die Zahnbürste ins Glas: den Kopf nach oben, damit er austrocknet!

Mundgesundheit in der Pflege

Kriterium Zahnpflege

Wer in ein Altenpflegeheim ziehen muss, der sollte bei der Auswahl des Heimes auch darauf achten, ob der Service und die Pflegemaßnahmen ausdrücklich die Zahn- und Mundgesundheit einschließen. Er sollte ebenso überlegen, ob er bei seinem Hauszahnarzt weiterhin in Behandlung bleiben will oder kann oder ob er – etwa wegen der Entfernung – den Zahnarzt wechseln muss. In diesem Fall ist es von Vorteil, wenn das Heim einen Patenschaftszahnarzt hat, der die systematische, präventionsorientierte zahnmedizinische Betreuung derjenigen Heimbewohner, die das wünschen, übernimmt und nicht nur in Notfällen kommt.

Informationen mitbringen

Wichtig für das Pflegepersonal ist es, über die Art des Zahnersatzes Bescheid zu wissen, den der neue Heimbewohner trägt. Am besten, man lässt sich von seinem Zahnarzt aufschreiben, um welche Versorgung es sich handelt und wie sie gepflegt werden muss. Laien erkennen das in aller Regel nicht und sind unsicher über die Hygienemaß-

nahmen. Das Wissen darüber kann aber für die Haltbarkeit des Zahnersatzes von großer Bedeutung sein – bei Implantaten entscheidet es über Sein oder Nichtsein.

Prothesenträger sollten vor dem Umzug ins Heim die Prothese unbedingt namentlich kennzeichnen lassen, damit es nicht zu Verwechslungen kommt. Dies kann man im Zahntechnik-Labor in Auftrag geben.

Pflegemittel-Nachschub

Zur Ausstattung, die man mit ins Heim bringt, gehören selbstverständlich auch die Utensilien der Zahn- und Mundpflege:

- Zahnbürste
- fluoridhaltige Zahncreme
- Prothesenbürste
- antibakterielle Mundspüllösung
- Zungenschaber

Sie müssen regelmäßig erneuert bzw. ersetzt werden. Praktisch ist es, wenn das Pflegeheim kleine „Einkaufszettel“ mit dieser Auflistung bereitlegt, auf denen jeweils angekreuzt wird, was neu besorgt werden muss. Meist sind die Angehörigen gefragt, für den Nachschub zu sorgen.

Regelmäßige Kontrollen beibehalten/Bonus sichern

Für Bewohner eines Altenpflegeheims ist es nicht weniger wichtig als für andere Menschen, dass der Zahnarzt regelmäßig ihre Zähne und ihre Mundschleimhaut kontrolliert.

Das zu organisieren macht vielleicht mehr Mühe als von zu Hause aus oder gerät angesichts anderer Probleme schneller in Vergessenheit, aber es muss sein – nicht nur, um sich damit auch den Bonus der gesetzlichen Krankenkasse zu sichern, falls Zahnersatz oder Reparaturen nötig sind.

Studien belegen, dass alte Patienten viel seltener zum Zahnarzt gehen als jüngere – je älter sie werden, umso seltener. Das Gegenteil ist jedoch anzuraten – aus vielerlei Gründen, wie bereits dargelegt. Wenn das Altenpflegeheim keinen Patenschaftszahnarzt hat, dann sollten die Angehörigen oder Betreuer die regelmäßige Zahnarzt-Visite organisieren und selbst mitgehen. So erfahren sie aus erster Hand, wie es um die Mundgesundheit des Patienten steht und worauf sie achten müssen, damit sie sich verbessert oder so gut bleibt wie sie ist.



Zahn- und Mundpflege bei Pflegebedürftigen im Altenpflegeheim – hier bei der Zungenreinigung



Eine Drei-Büschel-Bürste erleichtert das Zähneputzen bei Pflegebedürftigen



Namentlich gekennzeichnete Prothese

Tue ich genug für meine Mundgesundheit?

Zahn- und Mundgesundheit – das ist ein zentrales Thema für jeden Menschen in jedem Lebensalter. Dabei geht es nicht nur darum, möglichst keine Zahnschmerzen zu bekommen, sondern um ein allgemeines körperliches und seelisches Wohlbefinden; wer will nicht seine Zähne beim Lachen ungeniert zeigen und auch unbeschwert von einem Apfel oder einer Mohrrübe abbeißen können?

Das empfindet man im Alter nicht anders als in jüngeren Jahren. Anders gesagt: Vereinsamung, Depression und soziale Zurückgezogenheit im Alter haben ihre Ursache auch in Problemen mit der Zahn- und Mundgesundheit. Das Gute aber ist: Man kann selbst dazu beitragen, dass Zähne und Mund gesund bleiben – in jedem Alter. Prüfen Sie sich anhand unserer kleinen Checkliste selbst:

Bitte, kreuzen Sie das jeweils Zutreffende an!				
Haben Sie einen festen Hauszahnarzt?	ja		nein	
Putzen Sie Ihre Zähne vor dem Spiegel?	ja		nein	
Säubern Sie auch Ihre Zunge?	ja		nein	
Benutzen Sie zur Prothesenreinigung Wasser und Bürste oder Reinigungs-Tabs?	Wasser Bürste		nur Tabs	
Essen Sie regelmäßig Äpfel und anderes Obst sowie frisches Gemüse?	ja		nein	
Lassen Sie regelmäßig beim Zahnarzt Professionelle Zahnreinigungen durchführen?	ja		nein	
Wie oft verwenden Sie Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten?	täglich	wöchentlich	seltener	gar nicht
Wie oft gehen Sie zum Zahnarzt zum Kontrolltermin?	alle 6 Mon.	jährlich	alle 2 Jahre	seltener
Wie viel Flüssigkeit nehmen Sie täglich zu sich?	1,5 Liter	1 Liter	0,5 Liter	weniger
Wie oft tauschen Sie Ihre alte Zahnbürste gegen eine neue aus?	alle 3 Mon.	alle 6 Mon.	alle 9 Mon.	seltener
Auswertung:				
<ul style="list-style-type: none"> • 10 bis 8 x grün: Sie machen (fast) alles richtig, herzlichen Glückwunsch! • grün, gemischt mit gelb: Sie machen ziemlich viel richtig; der Rest sollte doch auch zu schaffen sein! Ihr Zahnarzt berät Sie gern! • rot, blau, gelb gemischt: Sie haben gute Ansätze, aber sollten sich intensiver um Ihre Zahn- und Mundgesundheit kümmern. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin bei Ihrem Zahnarzt! • rot, gemischt mit blau: Sie sollten sich intensiver um Ihre Zahn- und Mundgesundheit kümmern. Vereinbaren Sie schnell einen Beratungstermin bei Ihrem Zahnarzt! • 10 bis 8 x rot: Sie sollten sich dringend mehr um Ihre Zahn- und Mundgesundheit kümmern und sich sofort einen Zahnarzttermin besorgen! 				

Impressum

ZahnRat 78, März 2013

Herausgeber

Landes Zahnärztekammer Brandenburg
Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern
Landes Zahnärztekammer Sachsen
Zahnärztekammer und KZV Sachsen-Anhalt
Landes Zahnärztekammer Thüringen

Verlag

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen
Telefon 03525 71860
Telefax 03525 718612
E-Mail: info@satztechnik-meissen.de

Autorin:

Dr. Nicole Primas, Magdeburg

Verantwortlich i. S. des Presserechts

Dr. Carsten Hünecke, Dr. Jochen Schmidt

Redaktion

Sabine Fiedler,
Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt

Bildquellen:

Primas (15), Zahntechnik Antje Wilmerstaedt (1), Fiedler (1), Archiv (1)

Anzeigen, Gesamtherstellung, Druck und Versand

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen

Die Patientenzeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

© Landes Zahnärztekammer Sachsen

ISSN 1435-2508

Nachbestellungen der Patientenzeitschrift sind über den Verlag möglich.

Telefon 03525 71860, Telefax 03525 718612
E-Mail: sperling@satztechnik-meissen.de

Versandkosten (zzgl. 7 % MwSt.)

Menge	Preis/ Bestellung	Versand	Gesamt
10 Exemplare	2,60 €	2,40 €	5,00 €
20 Exemplare	5,20 €	2,80 €	8,00 €
30 Exemplare	7,80 €	4,70 €	12,50 €
40 Exemplare	10,40 €	5,00 €	15,40 €
50 Exemplare	13,00 €	5,20 €	18,20 €

www.zahnrat.de



Patientenberatungsstellen



Landeszahnärztekammer Brandenburg

Parzellenstraße 94, 03046 Cottbus
Telefon: (03 55) 38 14 80
Internet: www.lzkb.de



Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 304, 19055 Schwerin
Telefon: (01 80) 5 00 35 61 (14 Ct./Min.)
Internet: www.zaekmv.de



Landeszahnärztekammer Sachsen

Schützenhöhe 11, 01099 Dresden
Telefon: (03 51) 80 66-2 57/ -2 56
Internet: www.zahnaerzte-in-sachsen.de



Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt

Große Diesdorfer Straße 162, 39110 Magdeburg
Telefon: (03 91) 73 93 90
Internet: www.zaek-sa.de



Landeszahnärztekammer Thüringen

Barbarosshof 16, 99092 Erfurt
Telefon: (03 61) 74 32-0
Internet: www.lzkth.de

Anzeige

Gesunde Zähne bis ins hohe Alter

Zahnpflege 50+

Im fortgeschrittenen Alter ist Zahnpflege ein wichtiges Thema, weil sie einen erhöhten Anspruch an Senioren stellt. Zähne und Zahnfleisch haben sich im Laufe der Jahre verändert und bedürfen einer gründlichen Pflege.

Durch einseitige Ernährung oder Medikamenten induzierte Mundtrockenheit kann die Mundgesundheit aus dem Gleichgewicht geraten. Dadurch kann eine Gingivitis oder Parodontitis entstehen, die häufig Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes ist bzw. diese Erkrankungen verstärken kann.

Sind Implantate gesetzt worden, bedürfen sie weiterhin guter Pflege, denn eine Periimplantitis macht vor dem Alter nicht Halt. Die Folgen sind nicht nur ein unwiederbringlicher Zahnverlust – sondern auch die systemisch bedingten Effekte einer permanenten Entzündung. Je älter der Patient ist, desto gravierender können die Folgen sein.

Konsequente Zahnpflege

Auch wenn die Zahnpflege mit zunehmendem Alter durch abnehmende motorische Fähigkeiten und mangelnde Sehkraft

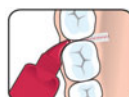
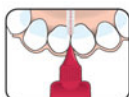
nicht einfacher wird, sollte sie dennoch konsequent durchgeführt werden. Viele Senioren verlieren die Motivation und vernachlässigen die Mundhygiene. Dabei gibt es Spezialzahnbürsten, die ihnen das tägliche Zähneputzen erleichtern.

Zahnzwischenräume reinigen

Mit der Zeit werden die Zahnzwischenräume größer, sodass sich dort mehr Speisereste festsetzen können. Deshalb ist die Reinigung mit Zahnseide oder Interdentalbürsten unerlässlich. Die unterschiedlichen Größen reinigen die Interdentalräume und schwer erreichbaren Stellen effektiv und schonend.

Tipps zur Reinigung:

- Interdentalbürsten ohne Gewalt gerade in den Zwischenraum einführen (Abb.1)
- Um die Backenzähne besser zu erreichen, Bürste über den Finger biegen (Abb. 2).
- Bürsten mehrmals hin und her bewegen, mögliches Zahnfleischbluten stoppt meist nach 3-4 Tagen.
- Bürste nach Gebrauch gründlich spülen.



TePe[®]
We care for healthy smiles



www.tepe.com