



Zahnpflege für ältere Menschen (ab 55 Jahren)

Für diese Altersgruppe sind Probleme wie Wurzelkaries, Zahnabrasionen ("Abschleifen" der Kaufläche), Zahnbetterkrankungen oder Probleme mit Zahnersatz und der Mundschleimhaut typisch.

Eine gute prothetische Versorgung älterer und alter Menschen ist sehr wichtig. Denn Probleme mit der Zahnprothese führen zu Kaustörungen. Kaustörungen wiederum sind der Hauptgrund für die Mangelernährung dieser Altersgruppe. So kann die schlechte Zahnversorgung indirekt zur Gefahr werden, da eine zu geringe Energieaufnahme und die damit verbundene Unterversorgung mit Mineralien und Vitaminen das Leben verkürzen kann.

Was können Sie tun?

Eine gute Mundhygiene ist natürlich auch für Gebissträger notwendig (mehr dazu: [Tipps zu den Dritten](#)). Außerdem schützt sie eigene, noch vorhandene Zähne, die eventuell wichtige Stützfunktionen für den Zahnersatz wahrnehmen. Putzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta nach jeder Mahlzeit sollte zum Grundsatz geworden sein.

Ältere Menschen leiden häufig unter Mundtrockenheit. Ursache sind bisweilen Medikamente oder bestimmte Allgemeinerkrankungen. Genügend Speichel ist aber wichtig. Er erleichtert das Sprechen, fördert die Selbstreinigung der Zähne und unterstützt die Haftung einer Prothese.

Oft ist der Mund nur deswegen trocken, weil man zu wenig trinkt. Mindestens zwei, besser noch drei Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt helfen, das Problem in den Griff zu bekommen – am besten Mineralwasser oder ungesüßter bzw. allenfalls mit Zuckerzusatzstoffen gesüßter Tee. Fragen Sie eventuell Ihren Arzt, ob man durch einen Wechsel der Medikamente die Verringerung des Speichelflusses verhindern kann.

Was kann Ihr Zahnarzt tun?

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind auch in fortgeschrittenem Alter wichtig. Das gilt auch für Totalprothesenträger. Denn der Zahnarzt überprüft nicht nur den Zahnersatz, sondern auch die Mundschleimhäute. Er kann zudem...

- zeigen, wie man auch bei eingeschränktem Seh- oder Bewegungsvermögen eine zufriedenstellende Mund- und Prothesenhygiene vornehmen kann
- eine professionelle Zahnreinigung vornehmen
- Schäden frühzeitig erkennen und behandeln
- hartnäckige Beläge von herausnehmbarem Zahnersatz entfernen
- eventuell mit Fluorid die Kariesgefahr, besonders an den Zahnwurzeln, bekämpfen.