**THEMENDIENST**

Mundtrockenheit im Alter

**So bleiben die Zähne gesund**

Über 60-jährige leiden häufig an Mundtrockenheit (1). „Ein trockener Mund beeinflusst nicht nur Geschmack, Kauen sowie Schlucken, sondern wirkt sich auch nachteilig auf die Zahngesundheit aus. Ist die Speichelproduktion zu gering, kann dies unter anderem Karies begünstigen“, sagt Professor Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) und Lehrstuhlinhaber für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke. Daher sei es wichtig, dass Senioren auf eine gründliche Zahnpflege achten und Lebensmittel verzehren, die den Speichelfluss anregen. Eine gute Mundgesundheit leiste auch im Alter einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität, so Zimmer.

**Ursachen und Folgen von Mundtrockenheit**

Der Speichel übernimmt wichtige Funktionen im Mund: Er reinigt die Zähne von Speisen sowie Bakterien und neutralisiert aggressive Säuren. Zudem führt er dem Zahnschmelz Mineralstoffe zu und macht ihn dadurch widerstandsfähig. Wenn nicht mehr genügend Speichel im Mund vorhanden ist, kann dies vielfältige Ursachen haben. Unter anderem lässt die Funktion der Speicheldrüsen im Alter nach. Der Mund kann auch trocken sein, weil das Durstgefühl verringert ist und deshalb unzureichend Flüssigkeit aufgenommen wird. Zudem gibt es Medikamente (bei Herz-Kreislauf-Problemen oder Stoffwechselstörungen), die als Nebenwirkung die Speichelproduktion hemmen. Mundtrockenheit führt dazu, dass Kauen und Schlucken erschwert sind. Ebenfalls schadet eine zu geringe Menge an Speichel Zähnen und Zahnfleisch. Neben Karies können Mundgeruch oder Zahnfleischentzündungen (Parodontitis) Folgen von Mundtrockenheit sein. (1,2)

**Tipps bei Mundtrockenheit**

„Bei Mundtrockenheit ist es unerlässlich, die Zähne gründlich zu pflegen und regelmäßig Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt wahrzunehmen. Dies gilt nicht nur für natürliche Zähne, sondern auch für Prothesen“, betont Zimmer. Menschen, die an Mundtrockenheit leiden, sollten regelmäßig trinken und Lebensmittel mit einem hohen Wassergehalt, wie Obst und Gemüse, verzehren. Zwischen den Mahlzeiten können außerdem zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis die Speichelproduktion fördern. (2) Ein schlechter Zahnstatus im Alter beeinträchtigt häufig das Kauen und verleitet dazu, dass vermehrt Lebensmittel gegessen werden, die weniger gekaut werden müssen. (3) Aber es ist bedeutsam, auch im Alter bissfeste Lebensmittel zu verzehren. Neben der positiven Wirkung auf die Speichelproduktion gibt es auch Hinweise, dass das Kauen Prozesse im Gehirn beeinflusst, indem es die Durchblutung fördert und das Arbeitsgedächtnis sowie die geistige Leistungsfähigkeit verbessert. (4)

**Kariesschutz: Fluoride ein ganzes Leben**

„Ob jung oder alt – zum Kariesschutz leisten Fluoride ein ganzes Leben einen Beitrag“, ergänzt Zimmer. Diese kommen in den meisten Lebensmitteln nur in sehr geringen Mengen vor, sodass eine Fluoridaufnahme rein über die Nahrung und das Trinkwasser nicht ausreichend ist. Die IfK empfiehlt daher, die Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta zu putzen und beim Kochen fluoridiertes Speisesalz zu verwenden. Die Fluoride aus Zahnpasta und Salz wirken direkt an der Zahnoberfläche und schützen vor dem Abbau von Mineralstoffen aus dem Zahnschmelz. Bei einem erhöhten Kariesrisiko, wie zum Beispiel bei Mundtrockenheit, kann außerdem der Zahnarzt hochkonzentrierte Fluoridgele oder -lacke anwenden.

*3.372 Zeichen inkl. Leerzeichen*

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

**Quellen:**

1. David, G. Schutz für Zähne, Gingiva und Mukosa. DZW 11/2016.
2. Kassenzahnärztlichen Vereinigung Rheinland-Pfalz. Trockener Mund – auch Zähne und Zahnfleisch leiden. Pressemitteilung vom 1.7.2015
3. Kiss C et al. Ernährung und orale Gesundheit im Alter. Aktuelle Ernährungsmedizin, 41/2016.
4. Listl S. Oral health conditions and cognitive functioning in middle and later adulthood. BMC Oral Health, 14/2014.

**Herausgeber:**

Informationsstelle für Kariesprophylaxe

Katja Jung, Laura Zimmer, Dirk Fischer

Leimenrode 29, 60322 Frankfurt

Telefon: 069 / 2470 6822

Fax: 069 / 7076 8753

E-Mail: daz@kariesvorbeugung.de

[www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de)