**THEMENDIENST**

Zahnpflege bei Senioren: Der Zahn der Zeit

**Leserfrage**

**Frage von Hannelore S. aus Bonn an Professor Dr. Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe und Lehrstuhlinhaber für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke.**

*Was muss ich bei der Zahnpflege im Alter beachten?*

Im Wesentlichen unterscheidet sich die Zahnpflege 60 plus nicht von der im Erwachsenenalter, die auf den **vier Säulen** **der Kariesprophylaxe** basiert. Dazu gehört vor allem eine **gewissenhafte Zahnpflege:** Mindestens zweimal täglich putzen und auch die Zahnzwischenräume mit einer Interdentalbürste oder Zahnseide reinigen. Viele ältere Menschen bekommen allerdings irgendwann Schwierigkeiten, die Plaque richtig zu sehen und sind motorisch nicht mehr so geschickt. Daher rate ich zu Zahnbürsten, die einen breiten gummierten Griff haben – am besten elektrisch, z. B. mit Schall.

Einen besonderen Stellenwert nehmen bei der Zahnerhaltung **Fluoride** ein, die den Zahnschmelz widerstandsfähig machen und vor Säuren schützen. Daher sollten schon ab dem 6. Lebensjahr Zahnpasten mit einem Fluoridgehalt von 1.450 ppm verwendet werden. Bei älteren Menschen ist Wurzelkaries an frei liegenden Zahnhälsen ein besonderes Problem. Sie schreitet besonders schnell voran und ist schlecht zu behandeln. Um ihr vorzubeugen, sollte zweimal täglich eine Mundspülung mit Fluorid und antibakteriellen Wirkstoffen angewendet werden. Der behandelnde Zahnarzt kann außerdem eine Zahnpasta mit erhöhtem Fluoridgehalt verschreiben, die Wurzelkaries besonders wirksam vorbeugt. Darüber hinaus ist die **zahnärztliche Kontrolle** inklusive Zahnreinigung unerlässlich. Zu guter Letzt hilft eine ausgewogene, **zahngesunde Ernährung** dabei, die Zähne gesund zu erhalten. Dabei sollte im Haushalt fluoridiertes Speisesalz verwendet werden – ein Leben lang. Die Fluoride aus Zahnpasta und Salz wirken direkt an der Zahnoberfläche und schützen vor dem Abbau von Mineralstoffen aus dem Zahnschmelz. Viele über 60-Jährige leiden außerdem unter Mundtrockenheit, welche Zahnfleischerkrankungen und Karies begünstigt. Betroffene sollten regelmäßig trinken und Lebensmittel mit einem hohen Wassergehalt, wie Obst und bissfestes Gemüse, verzehren. Zwischen den Mahlzeiten können außerdem zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis die Speichelproduktion fördern.

Sind Implantate, Kronen oder Brücken vorhanden, empfehle ich, diese mit einer Interdentalbürste auch am Zahnfleischrand gründlich zu reinigen. Hat man bereits herausnehmbare Dritte, sollten diese genauso gepflegt werden wie die eigenen Zähne. Nach dem Essen wird die Prothese unter fließendem Wasser abgespült und zweimal täglich mit der Prothesenbürste gereinigt. Um Entzündungen vorzubeugen, ist es wichtig, die Prothese vor allem von innen zu putzen, wo sie auf dem Zahnfleisch aufliegt. Eine Zahnpasta sollte man für das Reinigen der Prothese nicht verwenden. Der Kunststoff ist viel weicher als der Zahn und wird daher schnell weggeputzt. Dadurch büßt die Prothese an Funktion ein und sieht auch nicht mehr so schön aus. Besser ist ein Spülmittel.

*3.080 Zeichen*

**Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

**Abbildung**



Abb. Der beste Weg ist es, Karies gar nicht erst entstehen zu lassen. Das klappt mit gewissenhafter Zahnpflege, zahnärztlicher Vorsorge, zahngesunder Ernährung und stärkenden Fluoriden.

©IfK / Kurhan - Fotolia.com

Abdruck honorarfrei in Verbindung mit vorstehendem Text

**Herausgeber:**

Informationsstelle für Kariesprophylaxe

Isabel Becker, 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)