

Gerade im Alter gilt: Lebensqualität durch gesunde Zähne

Die richtige und gründliche Mundpflege ist ganz besonders im Alter sehr wichtig, um möglichst viele Zähne lange gesund zu erhalten, denn die echten Zähne sind ein Stück Lebensqualität- beim Essen wie auch beim Sprechen. Elementar ist bei der Pflege das richtige Putzen der Zähne, um die bakterielle Plaque – den sogenannten Zahnbelag – gründlich zu entfernen.

Wer älter wird, hat viele gesundheitliche Probleme, an die Zähne wird dabei zuletzt gedacht.

Älteren Menschen fällt die Zahnpflege meist nicht mehr so leicht, vielleicht weil sie die Hände nicht mehr so gut bewegen können, oder weil sie schlecht sehen; dadurch werden die gefährlichen Zahnbelege nicht gründlich entfernt. Die ausgeprägte Leidensfähigkeit älterer Menschen mit der häufigen Konsequenz, dass in einem desolaten Mundgesundheitszustand kein Problem gesehen wird und beginnende Erkrankungen nicht rechtzeitig erkannt werden.

Das führt zu einer Entzündung des Zahnfleisches und des Kieferknochen, der sogenannten Parodontitis. Das kann zu einer Reihe von Folgeerkrankungen führen mit teils lebensgefährlichem Risiko.

Die Parodontitis ist ein wesentlicher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfälle, akute wie chronische Atemwegserkrankungen mit dem Risiko einer Lungenentzündung, Diabetes und das metabolische Syndrom. Das gilt auch umgekehrt. Wird eine Parodontitis behandelt, dann kann sich dies auch positiv auf die Blutgefäße auswirken – ihre Funktionsfähigkeit verbessert sich wieder.

Das erklärt, warum die gründliche Entfernung des Zahnbelages so wichtig ist, denn er enthält zahlreiche schädliche Bakterien.

Das geschieht am besten mit einer elektrischen Zahnbürste, weil sie automatisch die optimale Putzbewegung macht, sie sollten sich vielleicht bei ihrem Zahnarzt die richtige Putztechnik zeigen lassen. Außerdem sollte man bemüht sein, auch die Zahnzwischenräume zu reinigen, das man üblicherweise mit der Zahnseide macht, einfacher geht es mit speziellen Interdentalbürstchen.

Ein Zahnarztbesuch 2 mal im Jahr sollte Pflicht sein.

Dass ältere Menschen unter Mundtrockenheit leiden, ist keine Seltenheit. Oft hängt dies mit Medikamenten, zum Beispiel für das Herz-Kreislaufsystem, zusammen. Weil ein trockener Mund jedoch die Entstehung von Zahnbelag begünstigt und dadurch Parodontitis entstehen kann, muss Mundtrockenheit bekämpft werden. Ausreichendes Trinken von zuckerfreien Getränken ist wichtig.

Dr. Alexander Obal

Facharzt f. Zahn-, Mund- u. Kieferheilkunde

Triester Strasse 330, 8055 Graz, Tel: +43 316 295827

Fax: +43 316 295827-30, Alexander.Obal@medway.at

privat u. alle Kassen