

# Zahnpflege im Alter

*Die richtige und gründliche Mundpflege ist auch im Alter wichtig, um möglichst viele Zähne lange gesund zu erhalten. Denn die echten Zähne sind ein Stück Lebensqualität – beim Essen wie auch beim Sprechen.*

Als einfache Grundregel gilt, zweimal täglich gründlich Zähne und Zahnersatz mit der Zahnbürste reinigen.

Neben dem regelmäßigen Zähneputzen sollten die Zahnzwischenräume einmal am Tag mit einer speziellen Zahnzwischenraumbürste oder Zahnseide von Belägen befreit werden. Das gründliche Entfernen des Zahnbelages ist für die Mundgesundheit entscheidend. Die Plaque enthält zahlreiche schädliche Bakterien, die verantwortlich sind für Karies, Zahnfleischentzündungen und Parodontitis. Solche Entzündungen bedeuten ein zusätzliches Krankheitsrisiko für den gesamten Körper. Parodontitis gehört zu den wesentlichen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, akute wie chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes und das metabolische Syndrom. Wird eine Parodontitis behandelt, dann kann sich dies positiv auf die Blutgefäße auswirken – ihre Funktionsfähigkeit verbessert sich wieder.

## **Die Zahnpflege und Mundhygiene ist also ein wesentlicher Faktor für Gesundheit im Alter.**

Gut „sitzende“ Zahnprothesen bedeuten Lebensqualität und damit auch Lebensfreude. Mit zunehmendem Alter leiden immer mehr Menschen an Zahnfleischschwund und damit verbunden an Rückbildung der Kieferknochen. Es kommt zum Knochenschwund. Zahnprothesen finden nicht mehr den richtigen Halt und verringern damit die Kauqualität und auch die Sprechqualität. Die Zahnprothesen werden locker und man hört ein „Klappern“. Dazu muss es nicht kommen – regelmäßige Zahn- und Mundpflege, mindestens 2 mal im Jahr eine Visite bei Ihrem Zahnarzt können helfen, nicht nur die Lebensqualität zu erhalten, sondern tragen dazu bei, gesund zu bleiben. Sollte die Zahnprothese – trotz Haftcreme oder Haftstreifen - keinen Halt mehr finden, ist eine Fixierung mit Miniimplantaten eine enorme Verbesserung. Diese Fixierung mittels Miniimplantaten ist auch bereits bei fortgeschrittenem Schwund der Kieferknochen möglich. Die festsitzenden Zahnprothesen geben einen Großteil der verlorenen Lebensqualität zurück. Der Betroffene kam wieder zubeißen und behinderungsfrei sprechen.

**Dr. Alexander Obal, Facharzt f. Zahn-, Mund- u. Kieferheilkunde**  
**Triester Strasse 330, 8055 Graz - Puntigam**  
**Tel: +43 316 295827 • Fax: +43 316 295827-30**  
**Alexander.Obal@medway.at • privat u. alle Kassen**