

## Prophylaxe im Alter

Nicht nur dank eines gestiegenen Zahnbewusstseins haben immer mehr Menschen heute auch im Alter ihre eigenen Zähne. Alle zahnmedizinischen Bemühungen dienen diesem Ziel und die Erfolge sind beachtlich. Eine zentrale Rolle spielt die Prophylaxe, die Vorbeugung gegen Erkrankungen im Mund. Sie wird für den älteren Patienten speziell auf diese Altersgruppe abgestimmt und umfasst ein Bündel von Maßnahmen, die vom Zahnarzt als auch vom Patienten selbst zu Hause durchgeführt werden. Die Betreuung durch das zahnärztliche Team steht dabei stärker im Vordergrund als bei der Jugend- und Erwachsenenprophylaxe.

Welchen Beitrag kann und soll nun der Einzelne zu Hause leisten?

### **Stichwort: persönliche Mundhygiene**

Wichtig ist die tägliche, korrekte Zahnpflege, 3x pro Tag - 3 min. Die Zahnbürste sollte alle 4-6 Wochen gewechselt werden. Im Alter reduziert sich die Speichelmenge, was zu einer erhöhten Kariesanfälligkeit führt. Plaque (bakterieller Zahnbelag) bildet sich in wenigen Stunden. Die Bakterien wandeln Zucker in Säure und das kann Karies verursachen. Die Plaque ist auch der Grund für Zahnstein und Zahnfleischerkrankungen. Eine gründliche Entfernung mit der Zahnbürste (Hand- oder elektrisch) ist daher entscheidend. Hier ist die besonders effektive Wirkung so genannter Schallzahnbürsten hervorzuheben. Weiter sind in bestimmten Fällen Zahnhölzer (medizinische Zahnstocher), Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen zu empfehlen.

### **Stichwort: Fluoridierung**

Es sollte unbedingt eine fluoridierte Zahnpasta benutzt werden. Fluoride verbinden sich mit dem Zahnschmelz, erhöhen dessen Widerstandsfähigkeit und schützen so vor Karies. Ergänzend können Mundspülmittel und Fluoridgels gemäß Absprache mit dem Prophylaxeteam eingesetzt werden.

### **Stichwort: Ernährung**

Eine ausgewogene Ernährung, reich an Vitaminen und Mineralien ist unerlässlich für einen guten Allgemeinzustand und gesunde Zähne. Nach säurehaltigen Mahlzeiten dürfen die Zähne nie sofort geputzt werden. Joghurt, Obst, Gemüse und Fruchtsäfte enthalten Säuren, die den Zahn angreifen. Eine unmittelbare Reinigung trägt dann zu viel Zahnschmelz ab. Deshalb zwingend 30-45 Minuten warten, bis der Speichel den Säuregrad wieder neutralisiert hat. Genauso streng sollte darauf geachtet werden, genügend zu trinken. (Vorsicht bei zuckerhaltigen Getränken!) Süßigkeiten sind direkt nach dem Essen weniger schädlich als zwischendurch. Nicht die Zuckermenge, sondern die Häufigkeit und Verteilung über den Tag sind ausschlaggebend. Vor allem süße und klebrige Zwischenmahlzeiten sind problematisch und begünstigen Karies. Man sollte zahnchonende Produkte bevorzugen, viele sind mit dem entsprechenden Symbol gekennzeichnet.

### **Stichwort: Rauchen**

Die Gesundheitsschädlichkeit des Rauchens ist allgemein bekannt. Weniger bewusst ist aber vielen, dass sich Nikotin auch negativ auf das Zahnfleisch auswirken und krankhafte Veränderungen der Mundschleimhäute hervorrufen kann. Rauchen ist der Risikofaktor Nr.1 bei Parodontose!

Dazu kommen die Prophylaxe-Maßnahmen in der zahnärztlichen Praxis. Dieser Aspekt spielt im Alter eine große Rolle, nicht zuletzt da Zahnerkrankungen dann frühzeitig entdeckt werden können.

### **Stichwort: professionelle Zahnreinigung**

Regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt und professionelle Zahnreinigungen sind die sicherste Art, sich vor Zahnerkrankungen zu schützen. Die professionelle Zahnreinigung schafft optimale hygienische Verhältnisse und ist von zentraler Bedeutung. Die gründliche Reinigung der Zähne, die komplette Entfernung der Beläge, die Verminderung der Bakterien und schließlich das Polieren der Zahnflächen hat nicht nur ein angenehmes Mundgefühl zur Folge. Bei konsequenter Durchführung sinkt auch das Parodontose- oder Kariesrisiko. Die Anwendung von Fluorid- und antibakteriellen Lösungen unterstützen diese Wirkung. Das Prophylaxeteam bestimmt gemeinsam mit dem Patienten alle notwendigen Maßnahmen sowie die Anzahl der professionellen Zahnreinigungen (1-4x pro Jahr).