

## Ein gesundes und funktionsfähiges Gebiss

... ist für jeden Menschen in mehrfacher Hinsicht wichtig und hat einen wesentlichen Einfluss auf den Gesundheitszustand.

### Kaufunktion der Zähne

Die Nahrungsaufnahme, Zerkleinerung und Verdauungsvorbereitung mit funktionsfähigen Zähnen ist Voraussetzung für eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen. Kauen regt den für die Verdauung wichtigen Speichelfluss an.

### Atmungsregulierung

Zahn- und Kieferfehlstellungen sind häufig die Ursache für die Mundatmung. Bei der Mundatmung entfällt jedoch die Vorfilterung der Atemluft durch die Nase, das wiederum begünstigt die Entstehung grippaler Infekte.

### Kommunikation

Wer ein desolates Gebiss hat, kann nur eingeschränkt oder gar nicht mit anderen Menschen kommunizieren. Vereinsamung und Depression können die Folge sein.

## Mundtrockenheit – eine besondere Herausforderung

Mit zunehmendem Alter, aber auch bedingt durch Medikamenteneinnahme, kann sich verstärkt eine Mundtrockenheit (Xerostomie) einstellen. Hilfreich sind dann ausreichendes Trinken, kauaktive Nahrung und zuckerfreie Kaugummis oder Lutschbonbons. Betroffene sollten sich an ihre Zahnarztpraxis wenden, denn die Mundtrockenheit beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität, sondern gefährdet auch die Gesundheit ihrer Zähne.

## Zahnarztsuche und Patienteninformationen



Auf der Internetseite der Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt können Sie mit der „Zahnarztsuche“ eine Zahnarztpraxis in Ihrer Nähe finden.



[www.zaek-sa.de/patienten/](http://www.zaek-sa.de/patienten/)

Auf den Seiten für Patientinnen und Patienten finden Sie auch viele weitere Informationen und Tipps zur Zahn- und Mundgesundheit.

## Noch Fragen?

Dann nutzen Sie unsere telefonische oder persönliche Patientenberatung.

### Kontakt:



0391 739 39 0



[info@zahnaerztekammer-sah.de](mailto:info@zahnaerztekammer-sah.de)



Große Diesdorfer Straße 162  
39110 Magdeburg



## ALTERN MIT BISS

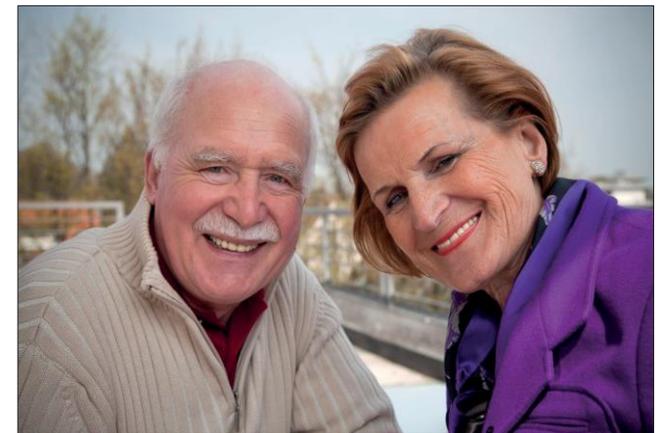


Foto: proDente e.V.

Für eine bessere  
Zahn- und Mund-  
gesundheit und mehr  
Lebensqualität im Alter

## Zähne und Allgemeinerkrankungen

Ohne Reinigung lagert sich an Zähnen und Zahnersatz ein schmieriger und infektiöser Belag (Plaque) ab. Bakterien vermehren sich, das sonst neutrale Mundmilieu gerät ins Ungleichgewicht. Karies und Zahnbett-erkrankungen, wie Gingivitis und Parodontitis sowie Entzündungen der gesamten Mundschleimhaut, können entstehen. Werden diese Erkrankungen nicht behandelt, können sich chronische Infektionen an der Wurzelspitze oder in den Zahnfleischtaschen entwickeln. Die Keime gelangen über den Blutkreislauf in verschiedene Organe des Körpers, wie zum Beispiel Herz, Niere oder Gelenke. Als Folge erhöht sich unter anderem das Risiko für Schlaganfälle, Herzerkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen und Osteoporose. Auch ein Diabetes wird durch Zahnbett-erkrankungen negativ beeinflusst.

## Wichtig: Prophylaxe

Die Prophylaxemaßnahmen unterscheiden sich für Seniorinnen und Senioren nicht von den Maßnahmen für Jüngere:

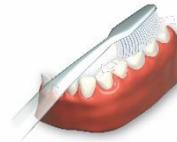
- gewissenhafte (bei Bedarf unterstützte) Mundhygiene
- regelmäßige Fluoridierung
- zahngesunde Ernährung
- mindestens einmal im Jahr zur Zahnärztin/ zum Zahnarzt (dies gilt auch für zahnlose Patientinnen und Patienten)

Seit 2022 ist das **Bonusheft** der Krankenkasse digitaler Bestandteil der elektronischen Patientenakte. Achten Sie darauf, dass es regelmäßig geführt wird. Es nützt Ihnen auch bei Reparaturen am Zahnersatz.

## Zahnputztechnik: Rot-Weiß-Methode

Zähne müssen täglich mindestens zweimal mit einer Handzahnbürste oder einer elektrischen Zahnbürste geputzt werden, am besten nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen.

1. Reinigung der Kauflächen mit horizontalen Bewegungen



2. Abrollende Bewegungen zur Reinigung der Außenflächen



3. Abziehende Bewegungen an den Zahninnenflächen



Bilder: proDente e.V.

## Und wenn Angehörige gepflegt werden müssen?

Können Menschen ihre Mundhygiene teilweise oder gänzlich nicht mehr selbst verrichten, müssen dies die Pflegenden übernehmen. Gerade bei gesundheitlich beeinträchtigten Menschen ist eine gründliche Mundhygiene für die Gesundheit unerlässlich. Auf der Internetseite der Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt finden Sie dazu viele Tipps und Hinweise.



[www.zaek-sa.de/patienten/](http://www.zaek-sa.de/patienten/)

**Hinweis:** Lassen Sie den Zahnersatz vor einem Umzug ins Pflegeheim in der Zahnarztpraxis bzw. im zahntechnischen Labor mit Namen kennzeichnen, um Verwechslungen zu vermeiden.

## Hilfsmittel zur Zahn- und Mundpflege

### Zahnbürste

Egal ob manuell oder elektrisch, der Griff sollte rutschfest sein und bei motorisch eingeschränkter Handbeweglichkeit verstärkt werden. Der Bürstenkopf sollte kurz sein, mit weichen bis mittelharten Kunststoffborsten. Ungefähr alle vier Wochen sollte die Zahnbürste ausgewechselt werden.

### Interdentalbürste/Zahnseide

Schwer erreichbare Stellen, wie Zahnzwischenräume, Kronen oder Brücken sollten einmal am Tag mit Zahnseide oder Interdentalbürsten gesäubert werden.

### Zungenbürste/-reiniger

Auch die Zungenoberfläche muss einmal täglich gereinigt werden. Dies beugt schlechtem Geschmack und Mundgeruch vor.

### Fluoridhaltige Zahnpasta

Verwenden Sie fluoridhaltige Zahnpasta, denn Fluorid remineralisiert den Zahnschmelz und schützt so wirksam vor Karies. Es ist enthalten in fluoridierte Zahnpasta, in Speisesalzen, Fluoridgel oder -lack sowie in Mundspüllösungen.

### Prothesenzahnbürste

Mit Hilfe einer Prothesenzahnbürste sollte die Prothese mindestens einmal am Tag gründlich unter fließendem Wasser gereinigt werden.

### Mundspüllösung

Fluoridhaltige Mundspüllösungen können die Zahnreinigung ergänzen, aber nicht ersetzen. Verwenden Sie Mundspüllösungen am besten nach Rücksprache mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt.