



Gesunde und schöne Zähne bis ins hohe Alter: Tipps für die richtige Zahnpflege ab 50

# MUNDHYGIENE 50+

DAS ORIGINAL



ZENTRUM FÜR  
ZAHNÄSTHETIK



## Gesunde Zähne - ein Leben lang

Schöne und gesunde Zähne sind ein Stück Lebensqualität, egal wie alt man ist. Sie sorgen für ein allgemein gutes Wohlbefinden und tragen ein Stück zur Gesundheit des gesamten Körpers bei. Schöne Zähne signalisieren Vitalität, Stil und Erfolg.

Im Laufe der Jahre zerkleinern unsere Zähne Tonnen von Nahrungsmitteln. Dabei wirken unglaubliche Kräfte auf Zähne und Kiefer. Mit zunehmendem Alter wird die richtige Mundhygiene daher immer wichtiger, um lange Freude an ihnen zu haben.

Neben Hinweisen für die häusliche Zahnpflege erfahren Sie in dieser Broschüre alles Wissenswerte über Karies, Zahnfleischerkrankungen und warum ein regelmäßiger Besuch beim Zahnarzt so wichtig ist.

Für ein langes, gesundes Leben mit gesunden Zähnen!

### **Inhalt**

- 1 Karies - die Volkskrankheit Nr. 1**
- 2 Parodontitis - tückische Gefahr**
- 3 Die Mundschleimhaut - nicht zu vernachlässigen**
- 4 Die richtige Mundpflege zu Hause**
- 5 Die professionelle Zahnreinigung**

# Karies - die Volkskrankheit Nr. 1

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Karies die weltweit häufigste Krankheit überhaupt. Statistisch gesehen sind in Deutschland bei Menschen zwischen 35 bis 44 Jahren 16 Zähne von Karies befallen, tragen eine Füllung oder mussten aufgrund von Karies entfernt werden (Quelle: [www.charite.de](http://www.charite.de)).

## Ursache und Wirkung

Die Ursachen sind zweierlei. Zum einen sorgen die Ernährungsgewohnheiten für die Entstehung von Karies: Zuckerkhaltige Zwischenmahlzeiten sowie gesüßte Getränke werden über den Tag verteilt zu sich genommen. Zum anderen wird die Zahnpflege nicht sorgfältig genug durchgeführt, so dass sich ungehindert Beläge bilden.

Karies entsteht folgendermaßen: Nicht entfernte Speisereste lagern sich als Beläge an den Zähnen ab. Darin befindliche Bakterien wandeln Zucker zu Energie um. Ein Abfallprodukt dieses Vorgangs sind organische Säuren. Diese Säuren bewirken die Demineralisation des Zahnschmelzes (Zerstörung von Mineralien), das wiederum zu Karies führt. Besonders von Karies bedroht sind die Stellen, die mit der Zahnbürste nur schwer zu erreichen sind. Da sich bei älteren Menschen häufig das Zahnfleisch zurückzieht, entsteht an diesen Stellen schnell Zahnhals- oder Wurzelkaries. Auch die Randbereiche von Füllungen sind gefährdet (Sekundärkaries) sowie die Übergänge von natürlichen Zähnen zu Kronen, Brücken und Teilprothesen.

## Bedeutung des Speichels

An einem gesunden Zahn spielt sich tagtäglich der Wechsel zwischen Demineralisation (Herauslösung von Mineralien aus dem Zahnschmelz) und Remineralisation (Wiedereinlagerung) ab. Der Speichel dient als „Träger“ der Stoffe und spielt deshalb eine wichtige Rolle. Zu wenig Speichelfluss kann deshalb die Kariesbildung begünstigen. Die Remineralisation kann mit geeigneten Maßnahmen unterstützt werden: zum Beispiel lokale Fluoridzufuhr, antibakterielle Gels und natürlich eine gründliche Zahnpflege. Lesen Sie ausführliche Tipps für die richtige Zahnpflege ab Seite 4.

Je früher eine Karieserkrankung diagnostiziert wird, desto mehr natürliche Zahnschmelzsubstanz kann gerettet werden. Deshalb sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt unbedingt zu empfehlen - ganz davon abgesehen, dass eine frühzeitige Behandlung viel Schmerzen ersparen kann.

## Parodontitis - tückische Gefahr

Zahnfleischerkrankungen nehmen besonders im Alter zu. Laut WHO leiden etwa 60 Prozent aller Erwachsenen darunter. Das Tückische an der Krankheit ist, dass sie keine Schmerzen verursacht und für den Laien schwer erkennbar ist. Erschreckende Tatsache ist: Zahnfleischerkrankungen sind unter Erwachsenen die häufigste Ursache für Zahnverlust! Je älter wir werden, desto größer ist die Gefahr, an einer Zahnfleischartzündung (unbemerkt) zu erkranken.

Wissenschaftlicher sind sich darüber hinaus einig, dass Zahnfleischerkrankungen andere Krankheiten begünstigen und sich auf den allgemeinen Gesundheitszustand negativ auswirken. Besonders betroffen sind Diabetiker, und das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung steigt immens. Auch das Rauchen ist schädlich: Die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gewebes verschlechtert sich und mindert somit die Abwehrkräfte des Zahnfleischs.

### Hauptursache: mangelnde Zahnpflege

Eine Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparates) bzw. Gingivitis (Entzündung des Zahnfleischs) entsteht meist aufgrund von nicht entfernten Zahnbelägen: Zwischen Zahnfleisch und Zähnen bilden sich Zahnfleischtaschen, in denen sich Gewebe schädigende, entzündliche Bakterien sammeln. Die Entzündung überträgt sich anschließend auf das Zahnfleisch und zuletzt auf den gesamten Zahnhalteapparat. Die Folgen: Das Zahnfleisch zieht sich zurück, die Zähne lockern sich und fallen im schlimmsten Fall schließlich aus.

### Für Laien schwer erkennbar

Die Krankheit verursacht keine direkten Schmerzen und ist für Laien kaum zu erkennen. Anzeichen sind meist dunkelrot gefärbtes oder geschwollenes Zahnfleisch oder Zahnfleisch, das leicht zu bluten beginnt. Auch Mundgeruch und zurückgezogenes Zahnfleisch können Hinweise sein.

Je früher die Erkrankung diagnostiziert wird, desto geringer die Folgen und desto leichter die Behandlung. Um eine Zahnfleischerkrankung zu behandeln, können bestimmte Medikamente verabreicht werden. Zur Therapie gehört immer auch die Reinigung der Zähne durch den Zahnarzt, die professionelle Zahnreinigung (PZR). Was die professionelle Zahnreinigung im Detail bedeutet, erfahren Sie auf Seite 5.



## Die Mundschleimhaut - nicht zu vernachlässigen

Der größte Teil des Mundraums ist mit Mundschleimhaut bedeckt. Vom Grundsatz her ist die Mundschleimhaut sehr robust und kann sich selbst schnell heilen. Im Alltag findet sie nur wenig Beachtung, doch mit fortschreitendem Alter steigt die Gefahr von Entzündungen und bösartigen Veränderungen. Jedes Jahr erkranken mehr als 10.000 Menschen in Deutschland an Mundhöhlenkrebs (Quelle: klinikum-saarbruecken.de). Unpassender Zahnersatz hat unangenehme Druckstellen zur Folge, die wiederum zu Entzündungen führen können.

### Zahnersatz gründlich reinigen

Bei Trägern von herausnehmbarem Zahnersatz ist die wichtigste Voraussetzung für eine gesunde Mundschleimhaut die tägliche, gründliche Reinigung. Werden die Speisereste nicht regelmäßig entfernt, bilden sich schnell Bakterien, die eine Entzündung auslösen können.

Unpassende Prothesen sind meist bei älteren Menschen die Ursache für schmerzvolle Druckstellen. Das rührt daher, dass sich der Kieferknochen und das Gewebe im Laufe der Zeit verändern bzw. zurückbilden. Prothesen, die beim Einsetzen perfekt gepasst haben, müssen nach einigen Jahren angepasst oder ausgetauscht werden.

### Veränderungen frühzeitig untersuchen lassen

Veränderungen an der Mundschleimhaut können der Vorbote einer Tumorerkrankung sein. Es wird deshalb dringend empfohlen, sofort einen Zahnarzt aufzusuchen, wenn Auffälligkeiten an der Schleimhaut entdeckt werden. Eine häufig auftretende Erkrankung der Mundschleimhaut ist eine Pilzinfektion namens Mundsoor. Auslöser ist der Hefepilz *Candida albicans*. Zuckerhaltige Speisereste sind ein idealer Nährboden für den Pilz. Besonders Diabetiker leiden häufig unter dieser Infektion. Die Symptome sind gelblich-weiße Flecken auf der Schleimhaut, die sich wegwischen lassen. Eine verbesserte Mundhygiene, Ernährungsumstellung und Medikamente können die Infektion schnell beseitigen.

## Die richtige Mundpflege zu Hause

Bevor Sie mit der Mundhygiene beginnen, bereiten Sie sich gut vor: Planen Sie genug Zeit ein, so dass keine Hektik aufkommen kann. Achten Sie auf ausreichend Beleuchtung und tragen Sie Brille oder Kontaktlinsen, damit Sie alles gut sehen können. Wenn Sie herausnehmbaren Zahnersatz reinigen, füllen Sie vorher das Waschbecken mit Wasser. So wird die Prothese sanft aufgefangen, sollte sie Ihnen aus den Händen gleiten.

Reinigen Sie Ihre Zähne nicht direkt nach dem Essen, sondern warten Sie etwa 30 Minuten lang. Säurehaltige Lebensmittel und Getränke „weichen“ den Zahnschmelz kurzzeitig auf, so dass die Zahnbürste Schaden anrichten könnte.

### Die Zähne reinigen

Verwenden Sie eine Zahnbürste mit weichen, abgerundeten Borsten und kleinem Bürstenkopf. Damit sind die Zähne besser zu erreichen. Die Zahncreme sollte Fluoride enthalten, denn sie stärken den Zahnschmelz und machen ihn gegen Karies unanfälliger. Üben Sie nicht zuviel Druck aus und bürsten Sie immer von rot nach weiß, also vom Zahnfleisch Richtung Zähne. Schrubben Sie nicht horizontal über die Zähne. Reinigen Sie Ihre Zähne mindestens zwei Mal täglich.

Herausnehmbarer Zahnersatz wird einmal täglich mit Zahnbürste und Zahncreme gereinigt sowie nach jeder Mahlzeit unter warmem Wasser abgespült.

Die Zahnzwischenräume sollten mindestens drei Mal die Woche, besser noch einmal täglich, mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen von Belägen befreit werden.

Die Zunge beherbergt viele Bakterien, deshalb sollte auch sie einmal täglich gereinigt werden. Dafür gibt es im Handel spezielle Zungenreiniger, zur Not kann auch die herkömmliche Zahnbürste benutzt werden.

Mundspül-Lösungen sind nur unter Umständen sinnvoll. Sie unterscheiden sich zwischen den medizinisch wirksamen und den kosmetischen für einen frischen Atem. Die medizinischen Lösungen verschreibt der Zahnarzt oder empfiehlt der Apotheker. Wirksam sind sie gegen Zahnfleischentzündungen, Plaque, Bakterien oder Pilze. Kosmetische Mundspül-Lösungen sorgen in erster Linie für einen frischen Atem und guten Geschmack. Vom ständigen Gebrauch dieser Lösungen ist abzuraten, da sie auf Dauer die Mundflora aus dem Gleichgewicht bringen kann.



## Die professionelle Zahnreinigung

Selbst bei optimaler Zahnpflege können nicht alle Zahnbeläge entfernt werden. Die sinnvolle und notwendige Ergänzung ist daher die professionelle Zahnreinigung durch den Zahnarzt bzw. durch geschulte Prophylaxe-Helferinnen.

Selten schützen vorbeugende Maßnahmen so wirkungsvoll vor Erkrankungen wie in der Zahnheilkunde. Mit der richtigen Pflege können Zähne und Zahnfleisch bis ins hohe Alter gesund bleiben.

### Porentief rein

Die professionelle Zahnreinigung beginnt mit einer gründlichen Untersuchung der Zähne. Dann werden alle Beläge auf den Zahnflächen, der Zahnzwischenräume und in den Bereichen zwischen Zahnfleisch und Zahnhals entfernt. Haben sich bereits Zahnfleischtaschen gebildet, werden auch diese sorgfältig gereinigt. Anschließend wird eine Paste aufgetragen, die als „Poliermittel“ dient. Eine kleine elektrische Polierbürste entfernt oberflächliche Verfärbungen, die durch Tee, Kaffee oder Rotwein entstanden sind. Da Beläge sich besonders gut auf rauhen Flächen und in Nischen ablagern, schließt sich eine weitere Politur an, die die Zähne glättet. Danach wird auf die gereinigten Zähne ein Flouridlack aufgetragen, der den Zahnschmelz stärkt und gegen Karies unanfälliger macht. Zum Schluss erfolgt eine Beratung zum Thema Mundpflege und -erkrankungen und es kann auf individuelle Fragen eingegangen werden.



Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Informationsbroschüre einige wertvolle Tipps und Hinweise geben konnten. Bitte beachten Sie jedoch, dass dies keine ärztliche Diagnose und Behandlung ersetzt.

Haben Sie weitere Fragen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf:

Fachklinik für Zahnheilkunde und Implantologie  
Zentrum für Zahnästhetik  
Tel. + 49 (0) 49 52 / 95 15 40  
Fax + 49 (0) 49 52 / 95 15 23  
[www.zfz.de](http://www.zfz.de) • [info@zfz.de](mailto:info@zfz.de)

© 2010 Fachklinik für Zahnheilkunde und Implantologie  
Auszüge, Kopien oder Vervielfältigungen nur nach schriftlicher Genehmigung der Fachklinik für Zahnheilkunde und Implantologie

Irrtümer vorbehalten.