



## **So pflegen Ältere die Zähne richtig**

### *So pflegen Ältere die Zähne richtig*

Die Farbe der Zähne verändert sich mit den Jahren. Sie werden dunkler und leicht gelbstichig. Denn der Zahnschmelz nutzt sich mit zunehmenden Alter ab und wird dünner. Dadurch kommt das unter dem Zahnschmelz liegende Zahnbein (Dentin) stärker zum Vorschein. So die einfache Erklärung für die "natürliche" Farbveränderung im Alter.

#### Speichel wichtige Funktion

Ein besonders im Alter auftretendes Problem ist Mundtrockenheit. Dies hat auch Auswirkungen auf die Zahngesundheit. Denn säurehaltige Getränke und Speisen wie Fruchtsäfte, Softdrinks oder Obst sorgen für ein Herauslösen von Mineralien aus der Zahnhartsubstanz. Der Speichel im Mund sorgt dann wieder für eine entsprechende Remineralisierung, das heißt verloren gegangene Mineralien werden wieder ersetzt. Ist jedoch zu wenig Speichel im Mund vorhanden, kann diese Funktion des Speichels nicht ausreichend erfüllt werden. Daher ist eine ausreichende Kalziumzufuhr im Alter, zum Beispiel durch Milchprodukte sowie eine regelmäßige Wasseraufnahme besonders wichtig.

Neben der Neutralisierung von Säuren und der Remineralisierung der Zähne hat der Speichel weitere wichtige Funktionen. Er spielt eine Rolle beim Schlucken und Sprechen und sorgt für eine Spülung und Reinigung des Mundraums und der Zähne. Außerdem ist er Unterstützer des körperlichen Abwehrsystems, weil er Bakterien, Pilze und Viren abwehrt.

#### Professionelle Zahnreinigung als wichtiger Bestandteil

Nicht nur im Alter, sondern auch in jungen Lebensjahren ist die richtige Mundhygiene der Garant für gesunde Zähne. Gerade mit herkömmlichen Handzahnbürsten oder auch Zahnseide haben jedoch viele ältere Menschen oftmals motorische Schwierigkeiten. Empfehlenswerter sind daher elektrische Zahnbürsten und statt Zahnseide gegebenenfalls Zahnzwischenraumbürstchen, weil diese einfacher zu handhaben sind. "Besonders wichtig ist auch eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung in der Praxis", erläutert Dr. Maik Levold, Zahnarzt in Berlin-Schmargendorf. "Denn dadurch werden alle weichen und harten Zahnbeläge nachhaltig entfernt und eventuelle Reinigungslücken geschlossen."

Eine solche professionelle Zahnreinigung (PZR) ist aber nicht wegen der gründlichen Reinigung der Zähne und der anschließenden Fluoridierung von Bedeutung, sondern bietet auch einen Mehrwert für die häusliche Zahnpflege. Denn im Rahmen der PZR erhalten insbesondere ältere Menschen wertvolle Hinweise, wie sie und mit welchen Hilfsmitteln sie die Zähne zu Hause noch besser reinigen können.

## **Pressekontakt**

Zahnarztpraxis Levold

Herr Dr. Maik Levold  
Hohenzollerndamm 82  
14199 Berlin-Grünwald

[zahnarzt-levold.de/](http://zahnarzt-levold.de/)  
[info@zahnarzt-levold.de](mailto:info@zahnarzt-levold.de)

## **Firmenkontakt**

Zahnarztpraxis Levold

Herr Dr. Maik Levold  
Hohenzollerndamm 82  
14199 Berlin-Grünwald

[zahnarzt-levold.de/](http://zahnarzt-levold.de/)  
[info@zahnarzt-levold.de](mailto:info@zahnarzt-levold.de)

Unsere Praxis am Hohenzollerndamm 82 in Berlin-Wilmersdorf ist Ihr kompetenter Ansprechpartner für alle zahnmedizinischen Dienstleistungen. Wir bieten unseren Patientinnen und Patienten ein umfassendes Leistungsspektrum:

Freundliche, familiäre Atmosphäre sowie schnelle, auch kurzfristige Terminvergabe  
Umfangreiche Diagnostik inklusive Implantatsprechstunde und prothetischer Versorgung  
Intraorale Kamera  
Prophylaxe für Kinder und Erwachsene  
Professionelle Zahnreinigung  
Strahlungsarmes digitales Röntgen  
Chirurgische Eingriffe (z. B. Entfernung von Lippenbändchen)  
Schienentherapie (z. B. für nächtliches Knirschen)  
Festsitzender und herausnehmbarer Zahnersatz  
Implantatchirurgie und anschließende prothetische Versorgung  
Ästhetische restaurative Zahnheilkunde