



Tipps für Zahnpflege im Alter

Tipps für Zahnpflege im Alter

Früher hatten Menschen im hohen Alter kaum noch eigene Zähne. Vollprothesen und auch die dazugehörigen Beschwerden wie schlechter Sitz oder ein Drücken gehörten zur Tagesordnung. Auch dank moderner Zahnmedizin hat sich dies geändert. Viele ältere Menschen haben heute noch ihre eigenen Zähne oder zumindest einen Teil davon und sie legen verstärkt Wert auf ein gesundes Gebiss, wohl wissend, dass dies zur Lebensqualität beiträgt. Gerade bei der zahnärztlichen Versorgung älterer Menschen herrschen jedoch gewisse Mängel, denn viele sind nicht mehr mobil genug, um selbständig einen Zahnarztbesuch bewerkstelligen zu können. Auch in Pflegeheimen wird vom Pflegepersonal, aber auch von Angehörigen nicht immer ausreichend Wert auf die Mundhygiene gelegt. Zudem treten bei vielen älteren Menschen körperliche Beschwerden in Vordergrund und Zahnprobleme werden nachrangig oder gar nicht behandelt. Diese Vernachlässigung des Mundraums ist jedoch wenig ratsam. Denn Munderkrankungen können sich auf den gesamten Körper ausbreiten. So führt Parodontitis nicht nur zu Zahnausfall, sondern kann auch das Risiko von Herzerkrankungen, Diabetes oder Infektionen an Knochen erhöhen. Denn der ständige Kampf des Körpers gegen die Parodontitis schwächt das Immunsystem. Bakterien aus den Mundraum können über den Blutkreislauf in den gesamten Körper gelangen.

Beeinträchtigung der Lebensqualität

Schlechte Zähne haben nicht nur physische Folgen, sondern beeinflussen auch die Psyche. Denn nicht schmerzfrei essen, lachen oder sprechen zu können ist unangenehm und führt auf Dauer sogar zu sozialer Isolation. Für ein intaktes und vitales Alt-Werden sind deshalb auch gesunde Zähne und eine angemessene zahnärztliche Versorgung nötig.

Tipps für richtige Zahnpflege

Mit ein paar einfachen Tipps können auch ältere Patienten für eine gute Zahnhygiene sorgen. So ist gerade im Alter zur Benutzung einer elektrischen Zahnbürste zu raten, wenngleich dies für viele Ältere eine Umstellung bedeutet. Denn oftmals lässt die Feinmotorik im Alter nach und das Putzen mit der Handzahnbürste wird entsprechend beschwerlich. Zudem haben elektrische Zahnbürsten einen dickeren Griff und lassen sich somit wesentlich besser greifen als herkömmliche Handzahnbürsten. "Wer nicht zur elektrischen Zahnbürste greifen kann oder will, sollte sich den Griff der Handzahnbürste beispielsweise mit Fahrradgriffen oder Moosgummi verdicken", empfiehlt Dr. Albert Pietsch, Zahnarzt in Mühlheim/Main. Gerade im Alter ist die Aufnahme von Flüssigkeit besonders wichtig. Denn das Durstgefühl lässt im Alter nach und wer wenig trinkt, produziert auch wenig Speichel. Speichel weht aber Krankheitserreger im Mund ab und hilft bei der Reparatur der Zähne. Statt Trinken kann auch mittels Kaugummis oder zuckerfreien Bonbons die Speichelproduktion angeregt werden. Auch eine entsprechende Ernährung kann viel bewirken. Denn Kauen hält Zähne und Zahnfleisch gesund. Zum Training der Zähne sollte deshalb möglichst oft zu rohem Gemüse oder kräftigem Brot gegriffen werden. Und natürlich sollte auch der regelmäßige Zahnarztbesuch, sofern noch umsetzbar, nicht fehlen. Für immobile Patienten gibt es in vielen Heimen spezielle Zahnarztsprechstunden.

Pressekontakt

Dr. A. Pietsch, M. Lauterbach & Partner

Herr Dr. Albert Pietsch
Bischof-Ketteler-Str. 31?33
63165 Mühlheim/Main

zahnarzt-muehlheim.de
dr.pietsch@zahnarzt-muehlheim.de

Firmenkontakt

Dr. A. Pietsch, M. Lauterbach & Partner

Herr Dr. Albert Pietsch
Bischof-Ketteler-Str. 31?33
63165 Mühlheim/Main

zahnarzt-muehlheim.de
dr.pietsch@zahnarzt-muehlheim.de

Das Spezialistenprinzip für zeitgerechte Zahnmedizin

Unseren Anspruch tragen wir im Namen: Competence in Dentistry.

Deshalb haben wir innerhalb unserer Gemeinschaftspraxis Behandlungsschwerpunkte gebildet, die sich gegenseitig ergänzen. Unsere Spezialisten sind für Sie da.

Außerdem können wir Ihnen so Behandlungszeiten anbieten, die Ihnen den Besuch unserer Praxis so einfach wie möglich gestalten.

Mithilfe eines speziellen Organisationssystems ist es uns möglich, für Sie täglich von 7.00 bis 20.00 Uhr da zu sein.

Bei uns steht die Gesamtbehandlung des Kauorgans im Vordergrund. Ein erkranktes oder in seinem Bestand stark reduziertes Organ muß insgesamt wiederhergestellt werden, und nicht nur die einzelnen besonders stark zerstörten Teile.

Besonderen Wert legen wir auf Information des Patienten, auf das Patientengespräch und die Mitarbeit des Patienten. Wir erstellen vor der Behandlung einen genauen Behandlungsplan, den wir detailliert mit Ihnen besprechen. Ein informierter und überzeugter Patient ist der "bessere" Patient.