



Tipps für die Mundgesundheit im Alter

- Gründliche Mundhygiene zu Hause, halbjährliche Vorsorgetermine und professionelle Zahnreinigung in unser Zahnarztpraxis sowie zahngesunde Ernährung sind die besten Voraussetzungen für gesunde eigene Zähne – auch im Alter.
- Putzen Sie Ihre Zähne täglich zweimal jeweils zwei Minuten und reinigen Sie die Zahnzwischenräume mit Zahnzwischenraumbürsten oder Zahnseide.
- Wenn Ihre Sehkraft im Alter nachlässt und Sie Schwierigkeiten mit dem Greifen der Zahnbürste haben, nutzen Sie spezielle Griffaufsätze für Handzahnbürsten oder elektrische Zahnbürsten.
- Reinigen Sie Zahnprothesen nach jeder Mahlzeit mit einer Prothesenzahnbürste mit flüssiger Handseife unter fließendem handwarmen Wasser oder einem geeigneten Prothesenreinigungsmittel (z.B. Corega Schaum). Vorsicht vor chemischen Reinigungsmitteln oder Zahnpasta, sie können die Prothese angreifen!
- Legen Sie zur Prothesenreinigung das Waschbecken mit einem Handtuch aus oder füllen es mit Wasser. Sollte die Prothese ins Waschbecken fallen, zerbricht sie nicht.
- Mundgeruch entsteht meistens durch bakteriellen Belag auf der Zunge. Mit Zungenschaber oder -bürste lässt sich der Belag entfernen und der Mundgeruch wird beseitigt.
- Verzichten Sie so weit wie möglich auf säurehaltige Speisen und Getränke sowie Zucker, weil diese den Zahnschmelz schädigen können und den Zahn damit anfälliger für Karies machen.
- Sie müssen nicht auf zuckerhaltige Nahrungsmittel verzichten. Achten Sie aber darauf, Süßes nur im Anschluss an Hauptmahlzeiten, nicht über den ganzen Tag verteilt zu essen.
- Essen Sie viel Vollkornprodukte, Obst oder Rohkost. Durch das Kauen wird der Speichelfluss angeregt, die Zähne werden gereinigt, und der Zahnschmelz wird durch den Speichel gehärtet.
- Ältere Menschen leiden oft unter Mundtrockenheit. Dagegen helfen zuckerfreie Lutschpastillen (z.B. Xerodent) oder auch Mundspüllösungen (z.B. Sunstar Hydral Gum). Das regt den Speichelfluss an. Außerdem sollten Sie den ganzen Tag über ausreichend trinken.