

ORALE GESUNDHEIT

## Mit Biss ins Alter



Kauen und beissen trainiert die Kaumuskel und fördert eine gute Mundgesundheit. (Foto: Fotolia)

Immer mehr betagte Menschen haben gute und gesunde Zähne. Dazu sollten die Seniorinnen und Senioren Sorge tragen, denn gute Zähne steigern die Lebensqualität. Es lohnt sich in jedem Alter, gut auf die Zähne zu achten.

Einige Munderkrankungen kommen bei älteren Menschen häufiger vor als bei Jüngeren: Das Zahnfleisch zieht sich mit dem Alter oft zurück und legt die Zahnhäule frei, was das Risiko für Zahnkaries erhöht. Ältere Menschen sind zudem anfälliger für Parodontitis (Zahnbettentzündung) mit drohendem Zahnverlust.

Mit einer sorgfältigen Mundhygiene, zahngesunder Ernährung und Fluoriden können wir diesen Erkrankungen vorbeugen. Aber nicht nur das: Ein gesunder Mund fördert auch einen gesunden Körper! Studien zeigen beispielsweise, dass eine Wechselbeziehung zwischen Parodon-

titis und Herz-Kreislaufkrankungen oder Parodontitis und Diabetes besteht.

### Gepflegte Zähne kennen kein Alter

Gesunde Zähne im Alter bedeuten Lebensqualität: Wer Zähne und Zahnersatz gründlich und regelmässig pflegt, vermeidet schmerzende Zähne, drückende Prothesen oder Zahnfleischentzündungen. Dank guten Zähnen können Seniorinnen und Senioren ihre Mahlzeiten geniessen

>> Fortsetzung auf Seite 2

---

> **18,88** Der grösste bisher gefundene Haifischzahn hat eine Länge von 18.88 Zentimetern. Der Zahn stammt von einem Megalodon, einer längst ausgestorbenen Haiart. Die Funde solch riesiger Zähne lassen auf ein Gebiss schliessen, in dem ein erwachsener Mensch aufrecht stehen könnte. Der Megalodon hatte eine zehnmal stärkere Beisskraft als der weisse Hai und ernährte sich höchstwahrscheinlich von Walfischen.

und bleiben länger gesund. Eine gute Mundhygiene hat auch eine soziale Komponente: Sie steigert das Sprechvermögen und das Selbstwertgefühl. Wer sich wohlfühlt und schmerzfrei ist, pflegt eher soziale Kontakte und ist weniger einsam.

Grundsätzlich müssen ältere Menschen bei der Mundpflege das Gleiche beachten, wie Jüngere. Dies ist jedoch nicht immer einfach: Älteren Menschen fällt es oft schwer, mit der Zahnbürste umzugehen – sie können die Bürste nicht mehr richtig halten oder sind motorisch eingeschränkt. Bei solchen Schwierigkeiten gibt es Abhilfen: Dicke Bürstengriffe, Greifhilfen oder elektrische Zahnbürsten erleichtern die tägliche Pflege. Auch im Alter sollte man sich für die Zahnpflege ausreichend Zeit nehmen – wer nicht lange stehen mag, kann sich dazu hinsetzen.



Eine elektrische Zahnbürste erleichtert die tägliche Zahnpflege. (Foto: iStockphoto.com)

### **Pflege von Kronen, Brücken und Implantaten**

Neben den eigenen Zähnen muss auch der Zahnersatz sorgfältig gepflegt werden. Sonst bilden sich Bakterienbeläge, welche die vorhandenen Zähne, den Zahnhalteapparat oder die Schleimhäute schädigen können.

Kronen, Brücken oder die Durchbruchstelle des Implantats müssen gezielt und gründlich geputzt werden. Dasselbe gilt für die Räume zwischen natürlichen und künstlichen Zähnen: Hier können sich Speisereste ansammeln, die Karies und Parodontitis begünstigen. Als Hilfsmittel dienen Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten.

Herausnehmbarer Zahnersatz muss bei jedem Zähneputzen mit einer Prothesenzahnbürste und Gelzahnpaste gesäubert werden. Wer eine Totalprothese trägt, sollte die von der Prothese bedeckten Stellen mit einer weichen Zahnbürste reinigen. Wie man Prothesen richtig reinigt und aufbewahrt, will gelernt sein: Die Zahnärztin oder der Zahnarzt SSO hilft gerne weiter!

### **Viel trinken**

Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstempfinden ab. Wer wenig trinkt, produziert auch weniger Speichel und leidet eher unter Mundtrockenheit. Speichel erleichtert das Kauen und Schlucken und hält Mund und Zähne gesund: Er wirkt antibakteriell und neutralisiert Säuren. Speichel hilft Speisereste wegzuspülen und dient als Schmiermittel für Prothesen.

Mundtrockenheit ist allerdings nicht nur eine Folge von zuwenig Trinken: oft ist sie eine Nebenwirkung von Krankheiten oder von Medikamenten. Fehlt der Speichel, ist eine zahngesunde Ernährung besonders wichtig: Wer Zucker und Säuren meidet, beugt Zahnerkrankungen vor.

### **Viel kauen**

Zahn- und Zahnfleischprobleme oder schlecht sitzender Zahnersatz bewegen viele ältere Menschen dazu, vorwiegend weiche Speisen zu essen. Kauen und Beissen fördern jedoch eine gute Mundgesundheit. Wer regelmässig rohes Gemüse oder Vollkornbrot isst, trainiert automatisch seine Kaumuskel. Personen, die unter Kauproblemen lei-

den, sollten zuerst ihre Zahnärztin oder ihren Zahnarzt konsultieren, bevor sie auf weiche Nahrung ausweichen.

### **Regelmässige Kontrolluntersuchungen**

Mit zunehmendem Alter sind viele Menschen weniger mobil und gehen seltener zum Zahnarzt. Regelmässige Besuche in der Zahnarztpraxis lohnen sich jedoch in jedem Alter: Dank zahnärztlicher Kontrolle lassen sich Karies, Zahnbettentzündung und damit zusammenhängenden Allgemeinerkrankungen vermeiden.

Der Zahnarztbesuch empfiehlt sich nicht nur zwecks Vorsorge. Auch bei Problemen mit dem Zahnersatz ist es ratsam, seinen Zahnarzt rechtzeitig aufzusuchen: Druckstellen oder Entzündungen kann eine Zahnärztin oder ein Zahnarzt oft mit einfachen Massnahmen beheben. Ist der Weg zur Zahnarztpraxis zu beschwerlich und keine Begleitperson verfügbar, gibt es Transportangebote – zum Beispiel den Fahrdienst vom Schweizerischen Roten Kreuz.

## **Pflegen Sie ältere Patientinnen und Patienten?**

Der SSO-Ratgeber «Handbuch der Mundhygiene» gibt Pflegenden wertvolle Hinweise und nützliche Tipps, wie sie die orale Gesundheit bei betagten, chronisch kranken und behinderten Menschen erhalten und fördern können.

Für 10 Franken erhalten Sie im SSO-Shop zwei Exemplare  
031 310 20 81, [info@sso.ch](mailto:info@sso.ch).



Eine vorbeugende Entfernung der Weisheitszähne erfolgt am Besten, bevor der Patient 25 Jahre alt ist. (Foto: Fotolia)

## ZAHNERKRANKUNGEN

# Müssen die Weisheitszähne raus?

**Weisheitszähne können viel Ärger verursachen. Sie können verkeilen, sich entzünden, oder sie finden keinen Platz im Kiefer. Als Folge schmerzt es beim Schlucken, Sprechen und Kauen. Doch nicht jeder Weisheitszahn muss gezogen werden.**

Weisheitszähne sind ein Überbleibsel unserer Vorfahren. Ihr Gesicht sah anders aus als unseres: Ihre Mundregion stand mehr vor, und der Kiefer war länger. In ihren Mund passten problemlos 32 Zähne. Im Laufe der Zeit hat sich der menschliche Kiefer zurückgebildet – die Anzahl Zähne jedoch ist dieselbe geblieben. Für die letzten durchbrechenden Zähne – die Weisheitszähne – fehlt daher oft der Platz.

### Prophylaktische Entfernung

Die meisten Weisheitszähne werden frühzeitig entfernt, damit sie gar nicht erst Probleme verursachen. Oft nimmt man besser eine kleine Operation in Kauf als die Beschwerden, die der Zahn auslösen kann.

Die prophylaktische Entfernung erfolgt idealerweise, bevor die Patientin oder der Patient 25 Jahre alt ist: Das Risiko für eine Nervenschädigung ist in diesem Alter geringer als später. Zudem las-

sen sich die Weisheitszähne bei jungen Erwachsenen leichter entfernen, weil die Wurzeln meist noch nicht ausgewachsen sind.

Nicht jeder Weisheitszahn muss gezogen werden. Hat der Weisheitszahn genügend Platz und lässt sich gründlich reinigen, muss er nicht entfernt werden. Sind diese Voraussetzungen aber nicht gegeben, lohnt sich die vorbeugende Entfernung.

### Warum entfernen?

Ein Weisheitszahn kann verschiedene Probleme verursachen. Hat der Zahn nicht genügend Platz, kann er in die falsche Richtung wachsen und den Kiefer oder die Nachbarzähne schädigen. Er kann Fehlstellungen bewirken, welche die Kaufunktion beeinträchtigen.

Oft kommt der Weisheitszahn dem Nachbarzahn so nahe, dass beide Zähne nicht mehr gut geputzt werden können

und Karies entsteht. Der Raum zwischen Zahnkrone und Kieferknochen bietet zudem einen idealen Schlupfwinkel für Bakterien. Bei unzureichender Reinigung können sich Bakterien ungehindert vermehren und Infektionen und schwere Entzündungen auslösen. Im schlimmsten Fall sammelt sich im Gewebe Eiter, und es entsteht ein Abszess. Dies ist nicht nur sehr schmerzhaft, sondern hat Folgen für die Allgemeingesundheit des Patienten.

Aus dem Gewebe, das die Krone des Weisheitszahns umgibt, können Zysten entstehen. Diese mit Flüssigkeit gefüllten Hohlräume wiederum können Nerven schädigen und den Knochen angreifen – in seltenen Fällen kann sich der Kieferknochen auflösen oder brechen.

### Risiken der Operation

Die Entfernung eines Weisheitszahns ist der häufigste chirurgische Eingriff im Mund und verläuft meist ohne Komplikationen. Das Ziehen oder Herausoperieren birgt aber gewisse Risiken: So kann beispielsweise der Hauptnervenstrang oder die benachbarte Kieferhöhle verletzt werden. SSO-Zahnärzte kennen diese Risiken und können sie mittels Röntgenbild abschätzen; komplizierte Fälle überweisen sie an einen Oralchirurgen.

## Kurzmeldungen

### Wenn Babys zähnen

Viele Eltern verwenden Zahnungsgels, wenn die Milchzähne ihrer Kinder durchbrechen. Solche Gels können Anästhetika enthalten und für Kinder gefährlich sein. Vorsicht auch bei homöopathischen Kügelchen: Sie enthalten oft Milchzucker und können zu Karies führen. Greifen Sie lieber zu Beissringen, hartem Brot oder Gemüse!

### Risiko Diabetes

Diabetiker haben ein erhöhtes Risiko für Zahnverlust. Sie sind öfter von Erkrankungen des Zahnhalteapparates (Parodontitis) betroffen als Nicht-Diabetiker. Deshalb sollten Diabetiker eine besonders gute Mundhygiene betreiben und ihren Zahnhalteapparat regelmässig vom Zahnarzt kontrollieren lassen.

### Online-Spiel der SSO Aargau

Beim neuen Online-Spiel «Bruno Bürste» sammeln Spielerinnen und Spieler Punkte, indem sie möglichst viele Zähne putzen, den Zahnteufeln ausweichen und Fragen zur Zahnpflege beantworten. Wer Mitglied bei Facebook ist, kann das Spiel auf der Facebookseite der SSO Aargau spielen.

### Kein Bleichen für Schwangere

Schwangere sollten auf ein Bleaching verzichten: ihr Zahnfleisch ist empfindlich und oft entzündet. Stattdessen empfehlen SSO-Zahnärzte eine professionelle Zahnreinigung. Mit einer guten Mundhygiene kann man einer Zahnfleischentzündung, welche die Gesundheit des ungeborenen Kindes gefährdet, vorbeugen.

### Bienenwachsfüllung

Schon die Steinzeitmenschen haben Löcher in den Zähnen geflickt: Forscher haben in Slowenien einen 6500 Jahre alten Zahn entdeckt, der mit Bienenwachs gefüllt ist. Falls die Wachspombe zu Lebzeiten des Trägers gesetzt worden ist, ist dies das älteste bekannte Beispiel für eine schmerzlindernde Zahnfüllung.

Mehr zu diesen Themen:

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

AKTUELL

# Zahnimplantate halten lange

Eine aktuelle Studie der Universität Bern zeigt: 97% der Zahnimplantate halten länger als zehn Jahre. Komplikationen mit den Implantaten sind seltener als bisher angenommen.

Zahnimplantate haben die Zahnmedizin revolutioniert: Dank diesen künstlichen Zahnwurzeln ist es heute möglich, Zahnersatz im Kiefer zu verankern und Zahnlücken zu schliessen. Allerdings können dabei Komplikationen auftreten.

### Periimplantitis

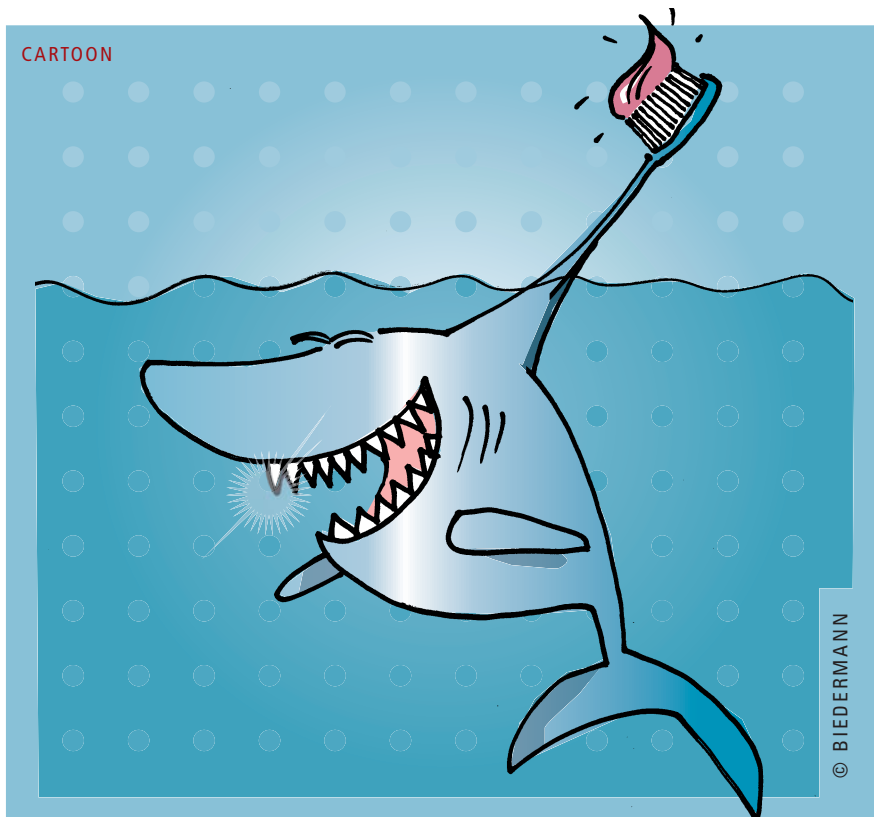
Periimplantitis ist eine mögliche Erkrankung bei Implantatträgern. Sie ähnelt einer Parodontitis (Erkrankung des Zahnhalteapparates) bei natürlichen Zähnen: Bakterien führen rund um das Implantat zu einer Zahnfleischentzündung und greifen den Knochen an – bei Rauchenden ist diese Gefahr höher als bei Nichtrauchenden. Im schlimmsten

Fall wird die Schraube des Implantats sichtbar, und das ganze Implantat muss ersetzt werden. Die Berner Studie zeigt nun: Periimplantitis kommt seltener vor als bisher angenommen.

### Gute Mundhygiene ist zentral

Implantatträger können viel zur Lebensdauer ihrer Implantate beitragen: Mit einer guten Mundhygiene und regelmässigen Besuchen bei der Dentalhygienikerin (ein bis zwei Mal pro Jahr) können sie Beläge am Implantat vermeiden. Dank regelmässigen Kontrolluntersuchungen beim SSO-Zahnarzt können Zahnfleischentzündungen rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

**SSO**

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Etienne Barras/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Felix Adank, Rahel Brönnimann Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder Fotolia, iStockphoto Copyright SSO