

Nachbericht zum Online-Seminar

Im Alter nicht den Biss verlieren- Das Zusammenspiel von Ernährung und Zahngesundheit

„Eine gute Mundhygiene hat einen positiven Einfluss auf die allgemeine Gesundheit und trägt entscheidend zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität bei. In jüngeren Jahren wird die Zahngesundheit oft nachlässig betrachtet, doch wer im hohen Alter geschädigte Zähne hat oder auch eine Prothese tragen muss, wünscht sich oft, früher mehr für die Zähne gesorgt zu haben. Denn ohne funktionierendes „Kauwerkzeug“ wird das Essen eher zur Qual, als zum Genuss.“ Mit diesen Worten eröffnete die Zahnärztin Frau Dr. Ramm das Online-Seminar **Im Alter nicht den Biss verlieren- Das Zusammenspiel von Ernährung und Zahngesundheit** am 03.05.2023.

Bei der Pflege der eigenen Zähne gilt es vor allem, Zahnbeläge (Bakterien und Speisereste) umfassend und regelmäßig zu entfernen, bevor sich diese zu Zahnstein entwickeln oder den Zahn anfällig für Karies wird. Passiert es doch, kommt es erst zur Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und im schlimmsten Fall zur Entzündung des Zahnhalteapparats (Parodontitis). Diese öffnet, so weiß man heute, häufig das Tor für andere Erkrankungen, wie beispielsweise Lungenentzündungen, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Im Alter kommt erschwerend hinzu, dass sich der Speichelfluss verringert, das Durstgefühl auf natürliche Weise abnimmt und manche Medikamente eine Mundtrockenheit (Xerostomie) befördern. Von den Teilnehmenden des Online-Seminars wurden insbesondere Tipps gewünscht, wie Probleme im Mundraum auch schon frühzeitig erkannt werden können:

- Im Gesicht:
 - Rissige Lippen und eingeschränkte Mundöffnung
- In der Mundhöhle:
 - Zahnfleischbluten
 - Mundgeruch
 - Zungenbeläge (Borken)
 - Zahnfleischschwellungen
 - Weiße/rote Flecken auf der Schleimhaut
 - Beläge auf Prothesen, Prothesen halten nicht mehr bzw. wackeln
- Verhalten/Allgemeine Symptome
 - Ausweichen bei Zahn- und Mundpflege
 - Deutlich verlängerte Nahrungsaufnahme
 - Kauen nur auf einer Seite, Schluckbeschwerden
 - Harte Lebensmittel werden gemieden

Hieraus lassen sich fünf elementare Bausteine für die Prophylaxe ableiten:

1. Regelmäßige Zahnpflege (mit Zahnbürste und Zahnpasta)
2. Zahngesunde Ernährung (selten Süßes/Saures/Klebriges)
3. Fluoride (Zahnpasta und fluoridiertes Speisesalz)
4. Regelmäßige Zahnärztliche Untersuchung (Bonusheft führen, um finanziell von der Krankenkasse unterstützt zu werden)
Und im Alter ganz wichtig...
5. Feuchthalten der Mundschleimhäute (Wasser/Tee)

Wichtige Hinweise zur Zahnpflege & Hilfsmitteln liefert die Bundeszahnärztekammer [hier](#).