

## ZAHNMEDIZINISCHE PROPHYLAXE BEI SENIOREN

### Mundtrockenheit

Jeder gesunde Mensch produziert bis zu einem Liter Speichel pro Tag und das bis ins hohe Alter.

Speichel ist nicht nur für die Verdauung von Bedeutung, sondern ist auch wichtig für die Mundgesundheit. Wir benötigen ihn, um nach der Nahrungsaufnahme, die ein saures Milieu hinterlässt, wieder Neutralität im Mundraum zu erhalten. Der Speichel hat auch eine Spülfunktion, die die Zähne von Nahrungsresten befreit. Erkrankungen der Mundhöhle, wie Karies und Zahnfleischentzündungen, werden so natürlich vorgebeugt.

Ein guter Speichelfluss kann so helfen, dass die Zähne und das Zahnfleisch bis ins hohe Alter gesund bleiben, wie auf dem Bild einer 75-Jährigen zu sehen ist:



Von Mundtrockenheit sprechen wir, wenn die Speichelmenge weniger als 0,1 ml/ min produziert wird. Machen Sie doch einfach mal den Test:

1. Nehmen Sie einen Becher, auf dem sich eine Milliliter-Anzeige befindet.
2. Sammeln Sie den Speichel innerhalb von 10 Minuten.
3. Lesen Sie die Speichelmenge an Ihrem Messbecher ab.
4. Ist weniger als 1 Milliliter im Becher liegt eine Mundtrockenheit vor.

Synonyme für die Mundtrockenheit sind Xerostomie und Sicca- Syndrom.

**Ursachen:** Medikamenteneinnahme (Mundtrockenheit als Nebenwirkung von mehreren hundert pharmakologischen Stoffklassen)  
Systemische Erkrankungen/Autoimmunerkrankungen  
Neurologische Erkrankungen  
Bestrahlung  
Allgemeiner Flüssigkeitsverlust (zu geringe Trinkmenge)

**Folgen:** Karies (im Alter vor allem Zahnhalskaries, die Zähne brechen ab)



Zahnfleischentzündungen



Schluckbeschwerden  
Geschmacksstörungen  
Sprechstörungen  
Zungen- und Mundbrennen  
Mundgeruch  
Prothesenunverträglichkeit mit fehlender Haftfähigkeit und Druckstellen  
Kaubeschwerden  
Schmerzen

Eingeschränkte Lebensqualität!

**Therapie:** Bei Medikamenteneinnahme eventuell Alternativpräparate  
Stimulation der Speicheldrüsen durch Kaugummikauen  
Gut funktionierende prothetische Arbeiten eingliedern  
Hohe und regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme  
Einsatz von Pilocarpin, Neostigmin, Nikotinamid, Bromhexin  
unter Beachtung der Wirkung in Bezug auf Grunderkrankung  
Speichelersatzlösungen (Saliva medac®, biotene®, Bioxxtra®)

**Alternativ sind folgende natürliche Anwendungen möglich  
(jeder Punkt ist eine Möglichkeit):**

Spülungen und auch zum schluckweisen Trinken:

- . 1 Glas warmes Wasser + ½ TL Meersalz oder Speisesalz  
(Spülungen für Mund und Nase mgl.)
- . Buttermilch
- . Schwarzer Tee
- . Salbei-Tee
- . Lindenblüten-Tee
- . 1 – 3 Gewürznelken auf ein Glas/Tasse überbrühen  
(10 Min. zugedeckt ziehen lassen)  
spülen und/oder auch schluckweise trinken
- . Eibischwurzel-Extrakt überbrühen, ziehen lassen

Kauen auf:

- . 2 – 3 Gewürznelken pro Tag
- . Ingwerstück
- . Kardamom-Samen
- . Fenchelsamen
  
- . Prise Chayenne-Pfeffer um die Zunge reiben
  
- . Lutschen – Emser Salz Pastillen
  
- . Kräuter-Zahnpaste mit Salbei und Kamille (ungesüßt) verwenden
  
- . Öl-Ziehen nach dem Zähneputzen  
(2 EL Kokos- oder Sesamöl im Mund ca. 15 Min. hin und her ziehen  
– auch damit gurgeln – dann ausspucken und mit warmem Wasser ausspülen,  
da eingesammelte Keime dabei entfernt werden)

Raumluft befeuchten:

- . Wasser mit ätherischen Citrusölen (Limette oder Orange) aufstellen
- . Feuchte Tücher im Schlafraum ausbreiten

Viel Wasser trinken, evtl. auch frische Obst- und Gemüsesäfte

Frisches wasserhaltiges Obst und Gemüse kauen (regt den Speichelfluss an)  
und essen

**Vermeiden!**

- . Koffein, Alkohol und Rauchen
- . Kohlensäure- und zuckerhaltige Getränke