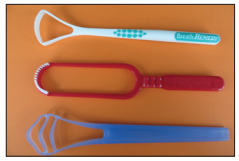
Hilfsmittel zur Zahn- und Mundpflege

Hilfreich: *Sitzhocker* und *Vergrößerungsspiegel*

Zahnbürste
manuell oder elektrisch
rutschfester Griff, verdickt bei motorisch eingeschränkter Handbeweglichkeit, kurzes Borstenfeld mit weichen bis mittelharten Kunststoffborsten
Alle drei Monate sollte die Zahnbürste oder der Bürstenkopf ausgewechselt werden.

Prothesenzahnbürste
Entfernung von Essensresten und Verfärbungen an schwer erreichbaren Stellen der Prothese.

Zungenbürste/-reiniger
Reinigung der Zungenoberfläche
Vorbeugen von schlechtem Geschmack und Mundgeruch.



Interdentalbürste/Zahnseide
tägliche Anwendung
Entfernung von Zahnbelägen an schwer erreichbaren Stellen wie Zahnzwischenräumen, Kronen, Brücken u. Ä.

Zahnpasta
löst Zahnbeläge und poliert die Zahnoberfläche. Verwenden Sie zweimal täglich fluoridhaltige (0,1-1,25 %) Zahnpasta zum Schutz vor Karies.

Mundspüllösung
bekämpft die für Karies und Zahnfleischerkrankungen verantwortlichen Keime.

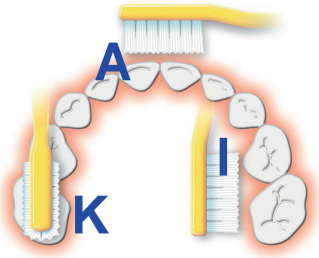
Fluorid
ist enthalten in fluoridierter Zahnpasta, in Speisesalzen, Fluoridgel oder Lack, Fluoridmundspüllösungen zum Schutz vor Bakterien und Säuren.

Zahnputztechnik

Wir empfehlen: Rot-Weiß-Methode (modifizierte KAI-Methode):

Täglich mindestens zweimal mit einer Handzahnbürste oder einer elektrischen Zahnbürste Zähne putzen! (nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen)!

1. Reinigung der Kauflächen durch horizontale Bewegungen
2. Abrollende Bewegungen an den Außenflächen
3. Abziehende Bewegungen an den Innenflächen



Fotos: ProDente e.V.; www.zahnmaennchen.de;

Zahnarztsuche im Internet

- Aufruf der Internetseite der Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt unter **www.zaek-sa.de/patienten/**
- In der aufgeschlagenen Menüleiste weiter unter der Rubrik „Patienten“
- Weitere Optionen Ihrer Wahl anklicken

Hier werden Sie u. a. zur Zahnarztsuche geführt, unter der Sie eine Zahnarztpraxis in Ihrer Nähe suchen können. Auch finden Sie dort weitere Tipps und Infos zur Zahn- und Mundgesundheit.

Hinweis

Vor einem Umzug ins Pflegeheim:

Lassen Sie den Zahnersatz beim Zahnarzt bzw. ZA-Labor kennzeichnen, damit dieser stets zweifelsfrei zugeordnet werden kann.

ZAHNÄRZTEKAMMER SACHSEN-ANHALT
KÖRPERSCHAFT DES ÖFFENTLICHEN RECHTS

ALTERN MIT BISS

Für bessere Zahn- und Mundgesundheit und mehr Lebensqualität im Alter

Foto: proDente e.V.

Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt
Große Diesdorfer Straße 162
39110 Magdeburg
Tel.: 0391 73939-0
www.zaek-sa.de

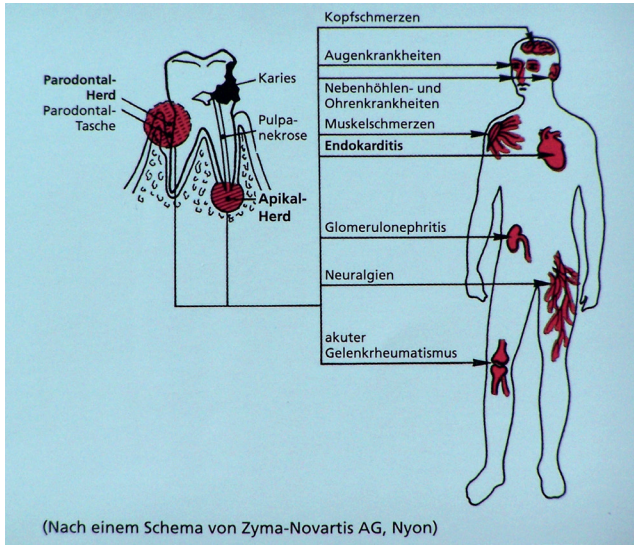
KOMPETENT
FREUNDLICH
FAIR
Ihre Zahnärzte in Sachsen-Anhalt

Zähne und Allgemeinerkrankungen

Werden Zähne und Zahnersatz nicht regelmäßig gereinigt und auf Funktionalität kontrolliert, kann es zu schwerwiegenden Folgen kommen. An natürlichen und künstlichen Zähnen, Kunststoff- und auch Metallteilen von Prothesen lagert sich ein schmieriger und infektiöser Zahnbelag (Plaque) ab.

Bakterien vermehren sich, es kommt zu einem Ungleichgewicht des sonst neutralen Mundmilieus. Karies und Zahnbetterkrankungen wie Gingivitis und Parodontitis sowie Entzündungen der gesamten Mundschleimhaut können entstehen.

Werden diese Erkrankungen nicht behandelt, können sich chronische Infektionen an der Wurzelspitze oder in den Zahnfleischtaschen entwickeln. Diese gelangen über den Blutkreislauf in verschiedene Organe des Körpers, wie zum Beispiel Herz, Niere oder Gelenke. Als Folge können Krankheiten, wie Endokarditis, Gelenksrheumatitis, Glomerulo-Nephritis, Lungenerkrankungen oder Infektionen an Augen, Gelenken, Herz, Nasennebenhöhlen, Magen und Darm auftreten.



(Nach einem Schema von Zyma-Novartis AG, Nyon)

Dieses Schema veranschaulicht den Zusammenhang von Karies und Parodontitis und Allgemeinerkrankungen.

Ein gesundes und funktionsfähiges Gebiss

Es ist für jeden Patienten in mehrfacher Hinsicht wichtig und hat einen wesentlichen Einfluss auf den allgemeinen Gesundheitszustand.

Kaufunktion der Zähne

Die Nahrungsaufnahme, Zerkleinerung und Verdauungsvorbereitung mit funktionstüchtigen Zähnen ist Voraussetzung für eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen. Und Kauen regt den Speichelfluss an.

Atmungsregulierung

Zahn- und Kieferfehlstellungen sind häufig die Ursache für die Atmung durch den Mund. Bei der Mundatmung entfällt jedoch die Vorfilterung der Atemluft durch die Nase; das wiederum begünstigt die Entstehung grippaler Infekte.

Lautbildung und Kommunikation

Beeinträchtigungen der Laut- und Wortbildung durch Zahn- und Kieferfehlstellungen hemmen bzw. erschweren die Kommunikation mit anderen Menschen und somit die soziale Integration. Als Folge können Vereinsamung bis Depression entstehen.

Das Bonusheft der Krankenkasse bleibt wichtig

Achten Sie darauf, dass es weiter regelmäßig geführt wird; es nützt Ihnen auch bei Reparaturen am Zahnersatz.

Mindestens einmal im Jahr zum Zahnarzt

Mit zunehmendem Alter wächst die Gefahr für die Bildung von Mundschleimhauterkrankungen, die auch bösartig sein können. Deshalb ist eine regelmäßige Inspektion der Mundhöhle durch den Zahnarzt auch dann unerlässlich, wenn der Patient zahnlos ist.

Wichtig: Prophylaxe

Die Erkrankungsmuster im Hinblick auf Kariesentwicklung und Parodontopathien bei Senioren unterscheiden sich nicht von denen anderer Patienten.

Dass sie trotzdem zur Risikogruppe für Zahn- und Zahnbetterkrankungen gehören, liegt einerseits daran, dass sie mit zunehmenden Allgmeinbeschwerden nicht mehr umfänglich in der Lage sind, ihre Zähne in ausreichendem Maße zu pflegen.

- Die Inanspruchnahme zahnärztlicher Leistungen ist für Senioren oft auch mit einem hohen organisatorischen Aufwand verbunden.
- Die Thematik der Zahn- und Mundgesundheit ist im Alltag oftmals von anderen gesundheitlichen Problemen überlagert.
- Mit zunehmendem Alter, aber auch bedingt durch Medikamenteneinnahme, kann sich verstärkt eine Mundtrockenheit (Xerostomie) einstellen. Hilfreich sind dann:
  - ausreichendes Trinken (Tagestrinkmenge hinstellen)
  - kauaktive Nahrung
  - zuckerfreie Kaugummis oder Lutschbonbons. In schwerwiegenden Fällen sollten Sie sich vertrauensvoll in Absprache mit Ihrem Hausarzt auch an Ihren Zahnarzt wenden.

Der Prophylaxe von Karies und parodontaler Erkrankungen muss eine größere Beachtung geschenkt werden – zu Hause und in der Zahnarztpraxis. Die *Prophylaxemaßnahmen* unterscheiden sich dabei nicht von den sonst üblichen und gründen sich auf:

- gewissenhafte (evtl. unterstützte) Mundhygiene
- regelmäßige Fluoridierung
- zahngesunde Ernährung
- regelmäßige Zahnarztbesuche.