

- 1 Gründliche Mundhygiene zu Hause, halbjährliche Vorsorgetermine und professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis sowie zahngesunde Ernährung sind die besten Voraussetzungen für gesunde eigene Zähne – auch im Alter.
- 2 Putzen Sie Ihre Zähne täglich zweimal jeweils zwei Minuten und reinigen Sie die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten.
- 3 Wenn Ihre Sehkraft im Alter nachlässt und Sie Schwierigkeiten mit dem Greifen der Zahnbürste haben, nutzen Sie spezielle Griffaufsätze für Handzahnbürsten oder elektrische Zahnbürsten.
- 4 Reinigen Sie Zahnprothesen nach jeder Mahlzeit mit weichen Prothesenbürsten mit flüssiger Handseife unter fließendem handwarmen Wasser. Vorsicht vor chemischen Reinigungsmitteln oder Zahnpasta, sie können die Prothese angreifen!
- 5 Legen Sie zur Prothesenreinigung das Waschbecken mit einem Handtuch aus oder füllen es mit Wasser. Sollte die Prothese ins Waschbecken fallen, zerbricht sie nicht.
- 6 Mundgeruch entsteht meistens durch bakteriellen Belag auf der Zunge. Mit Zungenschaber oder -bürste lässt sich der Belag entfernen und der Mundgeruch wird beseitigt.
- 7 Verzichten Sie so weit wie möglich auf säurehaltige Speisen und Getränke, weil diese den Zahnschmelz schädigen können und den Zahn damit anfälliger für Karies machen.
- 8 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.
- 9 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.
- 10 Ältere Menschen leiden oft unter Mundtrockenheit. Dagegen helfen Kaugummikauen und zuckerfreie Lutschpastillen. Das regt den Speichelfluss an. Außerdem sollten sie den ganzen Tag über ausreichend trinken.