

# Mundgesund älter werden

Für Patienten



## So sorgen Sie für Ihre Mundgesundheit

Es lohnt sich in jedem Alter, auf die Mundgesundheit zu achten. Denn: Sie ist auch für die Allgemeingesundheit wichtig. Gerade ältere Menschen können sich mit regelmäßiger Prophylaxe eine gute Gesundheit und Lebensqualität sichern.

Das können Sie selbst für Ihre Mundgesundheit tun:

- Zähneputzen (mindestens zweimal täglich für zwei Minuten)
- Täglich Zahnzwischenräume reinigen
- Zweimal pro Tag sanft Zungenbeläge entfernen
- Professionelle Zahnreinigungen durchführen lassen
- Regelmäßig zur Kontrolle zum Zahnarzt

Mehr Infos zur Prophylaxe im Alter auf  
der Patientenseite der BLZK:  
[zahn.de/zahnerhalt-senioren](http://zahn.de/zahnerhalt-senioren)



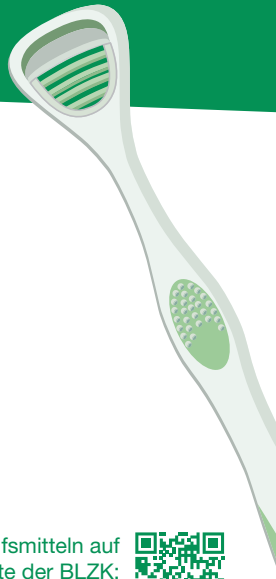
## Was verändert sich im Alter im Mund?

Bestimmte Mund- und Zahnprobleme treten vor allem im Alter auf:

**Parodontitis:** Die Entzündung des Zahnhalteapparats entsteht durch Bakterien. Diese können auch andere Erkrankungen von Herz, Gefäßen und Lunge verursachen. Parodontitis führt unbehandelt dazu, dass sich Zähne lockern und ausfallen.

**Mundtrockenheit:** Ältere Menschen haben oft einen trockenen Mund – zum Beispiel verursacht durch verschiedene Medikamente. Helfen kann: viel trinken, zuckerfreie Bonbons lutschen oder Kaugummi kauen, Speichlersatzmittel.

**Veränderungen der Mundschleimhaut:** Im hohen Alter sind Gewebeveränderungen im Mund nicht selten – etwa Mundhöhlenkrebs. Auch Soor (Pilzerkrankung) und Druckstellen durch schlecht sitzenden Zahnersatz kommen häufig vor. Regelmäßige Zahnarztbesuche sind wichtig, um solche Probleme frühzeitig erkennen und behandeln zu können.



## Hilfsmittel für die Mundhygiene

Beim Älterwerden können Hilfsmittel die Mundhygiene deutlich erleichtern – zum Beispiel:

- Dreikopfzahnbürste
- Griffverstärkung
- Prothesenbürste
- Elektrische Zahnbürste
- Interdentalbürsten
- Zungenreiniger
- Mundstütze

Mehr Infos zu den einzelnen Hilfsmitteln auf  
der Patientenseite der BLZK:

[zahn.de/hilfsmittel-mundpflege](http://zahn.de/hilfsmittel-mundpflege)



## Pflegetipps für Zahnersatz

Zahnersatz braucht gründliche Pflege. Denn nur so können „die Dritten“ ihre wichtigsten Funktionen – Kauen und Sprechen – erfüllen. Wie bei den echten Zähnen gilt: Beläge gründlich entfernen, bevor sie die (künstlichen) Zähne und das Zahnfleisch angreifen.

Herausnehmbaren Zahnersatz sollten Sie möglichst nach jeder Mahlzeit reinigen – am besten mit Flüssigseife (keine Zahncreme) und einer weichen Zahnbürste, Einbüschelbürste oder Prothesenbürste. Auch für die Pflege von festsitzendem Zahnersatz eignet sich eine weiche Zahnbürste – und fluoridhaltige Zahncreme.

Mehr Infos zur Pflege von Zahnersatz auf  
der Patientenseite der BLZK:

[zahn.de/pflegetipps-zahnersatz](http://zahn.de/pflegetipps-zahnersatz)



Mit freundlicher Empfehlung von

(Praxisstempel)

Herausgeber  
Bayerische Landes Zahnärztekammer (BLZK)  
Flößergasse 1 • 81369 München • [www.blzk.de](http://www.blzk.de) • [www.zahn.de](http://www.zahn.de)

Redaktion  
Referat Patienten und Versorgungsforschung der BLZK

Fachliche Beratung  
Prof. Dr. Christoph Benz, München

Gestaltung und Illustrationen  
[www.pokorny-kreativ-welten.de](http://www.pokorny-kreativ-welten.de)

© Bayerische Landes Zahnärztekammer 2021  
Alle Rechte vorbehalten