

# Ratgeber Zahngesundheit



## Wenn Zähne älter werden

*Je älter wir werden, desto öfter besuchen wir den ein oder anderen Arzt. Der Zahnarzt stellt da keine Ausnahme dar. Denn nicht nur die Haut, Knochen und Muskeln verändern sich, auch die Zähne und das Zahnfleisch sind vor altersbedingten Veränderungen nicht geschützt.*

### Wie ändert sich das Aussehen der Zähne?

Zunächst fällt auf, dass die Zähne im Laufe der Zeit an ihrer Form verlieren. Jahrzehntelange mechanische Beanspruchung führt dazu, dass sich die Zahnoberfläche zunehmend abnutzt. Kleine Risse, Sprünge und Zahnhartsubstanzverlust in Folge von Reibung hinterlassen deutliche Spuren.

Die Zähne werden dunkler. Das Zahnbein wird im Laufe des Lebens dichter, der Zahnschmelz dünner. Das lässt die Zahnfarbe gelblicher erscheinen.

Auch das Zahnfleisch ändert sich im Laufe des Lebens. Wenn das Zahnfleisch sich zurückgezogen hat, erscheinen die Zähne zum einen länger, zum anderen bilden sich vermehrt große und kleine Lücken in den Zahnzwischenräumen.

**Hinweis in eigener Sache:** Liebe Patienten, wir freuen uns Ihnen mitzuteilen, dass unser Praxisteam ab sofort zusätzlich durch Frau Dr. Kammerer verstärkt wird.

### Warum werden Zähne schneller krank?

Mit zunehmendem Alter begünstigen Faktoren, wie freiliegende Zahnwurzeln, reduzierte Immunabwehr, hormonelle Veränderungen und bestimmte Medikamente oder Allgemeinerkrankungen die Akkumulation und Vermehrung von schädlichen Keimen.

Zusätzlich lässt der Speichelfluss mit der Zeit nach. Das hat zur Folge, dass die wichtige Schutzfunktion des Speichels nachlässt. Die Zähne werden dadurch zunehmend demineralisiert, was wiederum die Kariesbildung begünstigt. Außerdem wird das empfindliche Zahnfleisch oft ausgetrocknet, was dazu führt, dass sich an der Schleimhaut und der Zunge oft schmerzhafte Entzündungen festsetzen können.

### Welche Zahnerkrankungen treten vermehrt im Alter auf?

Auch wenn Karies heute immer seltener auftritt, gewinnt die sogenannte „Wurzelkaries“ bei älteren Patienten zunehmend an Bedeutung. Durch den Zahnfleischrückgang kommt es dazu, dass die empfindliche und weichere Zahnwurzel nicht mehr durch die Schleimhaut geschützt ist. Zum einen reagieren dadurch die Zähne wesentlich empfindlicher auf Kältereize, zum anderen aber setzt sich in diesen Bereich vermehrt Karies fest.

Eine andere Erkrankung kommt mittlerweile so häufig vor, dass man davon ausgeht, dass ca. 80% der Senioren daran leiden. Die Rede ist von Parodontitis. Die bakteriell bedingte Zerstörung des Zahnhalteapparates führt dazu, dass häufig auch gesunde Zähne an Halt verlieren und vorzeitig extrahiert werden müssen.



© Meljominer - Fotolia.com

### Gesunde Zähne schützen den ganzen Körper

Nicht umsonst heißt es „Gesund beginnt im Mund“. Fehlende Zähne führen dazu, dass die Nahrungsaufnahme erheblich erschwert wird. Gerade die Verdauungsorgane leiden darunter, da die Nahrung nur unzureichend zerkleinert wird. Folgen sind oft Magen-Darm-Erkrankungen und eine damit verbundene Mangelernährung.

Einen weiteren wichtigen Aspekt stellen die unbehandelten Entzündungen der Mundhöhle dar. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Parodontitis schwere Allgemeinerkrankungen wie Diabetes, Rheuma, Herz-Kreislaufleiden oder Lungenerkrankungen begünstigt.

Nicht unbeachtet sollte der psychologische Aspekt bleiben. Nicht nur das äußere Erscheinungsbild leidet, auch das Sprechen kann erschwert sein. Menschen mit schlechten Zähnen nehmen laut Statistik weniger häufig am öffentlichen Leben teil, wodurch soziale Kontakte vernachlässigt werden.

### Zahnpflege und Prophylaxe

Gute Zahnpflege ist und bleibt der wichtigste Baustein zur Gesunderhaltung der eigenen Zähne. Diese wird jedoch mit der Zeit immer aufwändiger. Veränderte Zahnform und -länge, freiliegende Zahnwurzeln und vermehrt auftretende Zahnlücken bieten pathogenen Bakterien immer mehr Retentionsflächen, welche sich auch wesentlich schlechter reinigen lassen. Erschwerend kommt hinzu, dass mit dem Alter die Sehkraft nachlässt. Viele Beläge werden dadurch schlicht übersehen. Probleme mit nachlassender Fingerfertigkeit oder zunehmender Arthritis verkomplizieren die häusliche Zahnpflege zusätzlich. Hersteller von Zahnpflegeartikeln haben in Kooperation mit Zahnärzten Lösungen entwickelt, die diese Probleme ausgleichen können. Zahnbürsten mit größeren Handgriffen, spezielle Borstenfelder, Mundduschen oder elektrische Zahnbürsten lassen ältere Menschen im heimischen Badezimmer wieder richtig zugreifen.

Von größter Wichtigkeit ist gerade für ältere Patienten die regelmäßige professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt. Durch sie ist es dem Zahnarzt und seinem Personal möglich, die Reinigungsdefizite frühzeitig zu erkennen und einzugreifen. Individuelle Tipps und Tricks ermöglichen auch weiterhin eine adäquate Mundhygiene. Professionelle Nachreinigung und Desinfektion von schwer erreichbaren Nischen reduziert das Risiko von Zahn- und Munderkrankungen erheblich.



Dr. med. dent. Dieter Becker und Kollegen  
 Pfullendorfer Straße 3  
 89079 Ulm/Wiblingen  
 Telefon 0731/45055  
 Telefax 0731/481975  
 info@zahnzentrum-wiblingen.de  
 www.zahnzentrum-wiblingen.de