

**Mund- & Zahnpflege -
kompetent beraten**

Alterszahnmedizin



Tipps der Dentalhygieniker*innen

Mundtrockenheit ist ein häufiges Problem im Alter. Sie entsteht durch einen verminderten Speichelfluss.

Ursachen für Mundtrockenheit

Vermindertes Durstgefühl

Mit zunehmendem Alter wird das Durstempfinden geringer. Das heisst, dass betagte Menschen oftmals zu wenig trinken, wodurch der Körper weniger Flüssigkeit abgeben kann. Somit wird weniger Speichel produziert und der Mund wird zu trocken.

Medikamenteneinnahme

Leider ist es eine Tatsache, dass die Mehrheit der älteren Personen täglich mehrere Medikamente einnehmen muss. Sehr viele Medikamente haben die Nebenwirkung, die Tätigkeit der Speicheldrüsen zu hemmen, wodurch Mundtrockenheit entsteht. Da beide Ursachen im Alter sehr oft zutreffen, besteht bei dieser Personengruppe ein grosses Risiko für Mundtrockenheit.

Folgen der Mundtrockenheit

Schutz des Speichels fehlt

Der Speichel stellt einen natürlichen Schutz für unsere Mundhöhle dar, indem er die Mundschleimhaut feucht hält. Ebenso hilft Speichel, dem Entstehen von Karies entgegenzuwirken. Bei Mundtrockenheit sind diese schützenden Eigenschaften nur ungenügend oder im Extremfall gar nicht vorhanden.

Entzündungen und Karies

Als Folge des fehlenden Schutzes durch den Speichel können Entzündungen des Zahnfleisches und Karies in kürzester Zeit entstehen. Dieser Vorgang verläuft vor allem dann sehr schnell, wenn die Mundhygiene ungenügend ist. Beide Erkrankungen können zum Zahnverlust führen.

Trockene Schleimhäute

Trockene oder gar rissige Schleimhäute verursachen Schmerzen. Das Sprechen und das Schlucken werden erschwert und das Tragen einer Prothese wird teilweise sogar verunmöglicht.

Mundgeruch

Eine sehr unangenehme Begleiterscheinung der Mundtrockenheit ist der damit verbundene Mundgeruch.

Massnahmen bei Mundtrockenheit

Mundhygiene

Eine sorgfältige Mundhygiene ist besonders wichtig. Nach jeder Mahlzeit sollten die Zähne mit einer weichen Zahnbürste und fluoridhaltiger Zahnpaste geputzt werden. So wird eine schonende und gründliche Reinigung erreicht. Sollte dies einmal nicht möglich sein, den Mund zumindest mit Wasser spülen.

Einmal pro Tag müssen zusätzlich die Zahnzwischenräume sorgfältig gereinigt werden. Je nach Grösse der Zwischenräume sind dazu sogenannte Interdentalbürsten oder auch beschichtete Kunststoffzahnstocher zu empfehlen. Wichtig ist, dass das gewählte Hilfsmittel zur Zwischenraumreinigung den Zwischenraum satt ausfüllt und mit nur leichtem Druck in den Zwischenraum eingebracht und darin waagrecht hin und her bewegt werden kann.

Fluoride

Zum Schutz vor Karies ist es unbedingt nötig, Mundhygieneprodukte mit Fluorid zu verwenden. In erster Linie muss eine fluoridhaltige Zahnpaste verwendet werden. Da das Kariesrisiko bei Mundtrockenheit massiv erhöht ist, müssen zusätzliche Produkte eingesetzt werden. Dazu eignen sich Fluorid-Spüllösungen und Fluorid-Gelees.

Prothesenpflege

Falls ein abnehmbarer Zahnersatz getragen wird, muss auch dieser nach jeder Mahlzeit gereinigt werden. Das heisst, er soll mindestens unter fliessendem Wasser abgespült werden. Abends wird der Zahnersatz mit einer Prothesenbürste und einer Flüssigseife gründlich gereinigt.

Trinken

Generell gilt: viel trinken. Am besten geeignet sind Wasser und ungesüsster Tee. Um die Trinkmenge zu kontrollieren, ist es am einfachsten, am Morgen die Wasserflaschen oder die Teekrüge bereitzustellen, die über den Tag verteilt zu sich genommen werden sollen. Am besten gewöhnen sich Ihre Kund*innen an, in regelmässigen Abständen zu trinken, auch wenn sie keinen Durst empfinden. Eine ausreichende Flüssigkeitsmenge dient dabei auch der allgemeinen Gesundheit.

Lippenpflege

Auch die Lippenpflege ist von grosser Bedeutung, da die Lippen anfällig auf Risse und Verletzungen sind. Es empfehlen sich pflegende Produkte zur Vorbeugung, bei Rissen und Verletzungen entsprechend Salben mit entzündungshemmenden Wirkstoffen.

Damit Ihre Kund*innen trotz Mundtrockenheit von einer guten Mundgesundheit profitieren, können Sie ihnen darüber hinaus eine individuelle Beratung durch die/den Dentalhygieniker*in empfehlen.