

## Zahngesundheit im Alter: Prinzipiell gelten die gleichen Grundsätze wie in jungen Jahren

*Nicht nur Haut, Körper und Haare altern mit uns, sondern auch die Zähne. Weil die Zahngesundheit einen Einfluss auf den ganzen Körper hat, sollte der Zahnpflege im Alter besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Dr. med. dent. Lukas Gnädinger\* erklärt im Interview, auf was es beim Zähneputzen ankommt und welche Rolle die richtige Ernährung spielt.*

Autorin: Andrea Hurschler

Als Kind lernen wir zuhause und in der Schule, wie wir unsere Zähne pflegen sollen. Gibt es auch fürs Alter ein paar Tipps?

Prinzipiell gelten nach wie vor die gleichen Grundsätze: mindestens zweimal pro Tag die Zähne pflegen. Die Zahnbürste sollte weich sein und einen kurzen, schmalen Bürstenkopf haben. Für die Zwischenraumpflege wird der Zahnarzt, die Dentalhygienikerin oder die Prophylaxeassistentin auf die individuellen Bedürfnisse angepasste Zahnzwischenraumbürstchen empfehlen. Bei Zahnlücken weisen die lückenseitigen Zahnhälse stärkere Belagsansammlungen auf und sollten bei der Pflege deshalb ein besonderes Augenmerk erhalten.

Anders gefragt: Was wird häufig falsch gemacht?

Viele ältere Menschen hören mit dem Zähnebürsten an den Stellen auf, die bluten oder wehtun. Das sind aber Entzündungszeichen und gerade dort sollte umso mehr geputzt werden. Oder die Putztechnik wird aus Gewohnheit nicht an neue Gegebenheiten wie Zahnlücken oder grössere Zahnzwischenräume angepasst. Nicht vergessen: Wenn man beim Zeitungslesen eine Brille braucht, gehört sie auch beim Zähneputzen auf die Nase gesetzt!

Hilft eine elektrische Zahnbürste bei der richtigen Reinigung? Oder andere Hilfsmittel?

Wenn die Hand- und Fingerfertigkeit altersbedingt nachlässt oder zum Beispiel wegen Rheuma eingeschränkt ist, kann eine elektrische Zahnbürste sehr hilfreich sein. Wichtig ist, dass eine Schallzahnbürste mit länglichem Kopf gewählt wird. Es braucht aber eine Angewöhnungszeit! Ein anderes Hilfsmittel kann ein über den Bürstengriff gestülpter Moosgummirundstab oder ein Tennisball sein.

### Gibt es Tipps bei der Wahl der Zahnpasta?

Grundsätzlich empfiehlt die Schweizerische Zahnärztesgesellschaft (SSO), eine fluoridhaltige Zahnpasta zu verwenden. Ansonsten darf man sich von der geschmacklichen Vorliebe leiten lassen. Falls bereits eine erhöhte Gefahr für Karies besteht, dann wird der Haus- oder Heimzahnarzt eine hochdosiert fluoridhaltige Zahnpasta (Duraphat) verschreiben. Diese Zahnpasta ist nur auf Rezept erhältlich.

### Welche Ursachen gibt es für die Zahnbeschwerden im Alter?

Die meisten Zahnbeschwerden im Alter sind auf Karies zurückzuführen. Typische Ursachen für einen erhöhten Kariesbefall im Alter sind ungenügende Mundpflege, Mundtrockenheit oder Fehlernährung. Weitere Zahnbeschwerden können entstehen, wenn über längere Zeit Entzündungen am Zahnfleisch zu Knochenrückgang führen.

### Sie haben die Ernährung erwähnt. Welche Rolle spielt die richtige Ernährung?

Eine sehr wichtige Rolle, nicht nur für die Zahngesundheit. Es gelten auch hier die gleichen Grundsätze, die schon in jüngeren Jahren gegolten haben. Die Ernährung sollte ausgewogen sein. Wenn Süßes, dann in Massen und direkt nach einer Hauptmahlzeit. Möglichst keine süßen Zwischenmahlzeiten und sicher keine süßen «Bettmümpfeli». Zur Ernährung zählt auch die Wahl des Getränkes: Der beste Durstlöcher ist Wasser oder ungesüsster Tee. Kaffee oder Tee mit Zucker sowie Süssgetränke, dazu zählt auch Apfelsaft, können ebenso die Kariesaktivität antreiben.

### Mundtrockenheit haben Sie ebenfalls aufgeführt. Gibt es andere Empfehlungen dagegen als nur genügend zu trinken?

Das Wichtigste ist tatsächlich, mindestens zwei Liter täglich zu trinken, am besten Wasser ohne Kohlensäure, ungesüsste Tees oder alkoholfreies Bier. Darüber hinaus ist es nützlich, auf Kaffee und Alkohol zu verzichten und keine zu stark gesalzenen Speisen einzunehmen, da sie der Schleimhaut Wasser entziehen. Mit Kaugummi kauen oder mit lutschen von sauren oder zuckerfreien Bonbons kann die Speichelproduktion angekurbelt werden. Den gleichen Effekt haben das Kauen von Fenchelsamen oder Ingwerwurzeln. Mit mundbefeuchtenden Gels kann die Schleimhaut geschützt werden.

### Haben auch die Medikamente einen Einfluss auf die Mundgesundheit?

Medikamente haben Nebenwirkungen und häufig leider den Effekt, dass die Speicheldrüsen weniger Speichel produzieren. Andere Medikamente beeinflussen das Essverhalten. Opioid-Schmerzmittel lösen beispielsweise Hunger auf Kohlenhydrate aus. Dieser Hunger wird oftmals mit Süßigkeiten gestillt, was wiederum zur Entstehung von Karies beiträgt.

### Wie häufig sollte man zum Zahnarzt?

Die SSO empfiehlt minimal eine jährliche Zahnarztkontrolle. Je nach Situation der Mundgesundheit können auch halbjährliche Zahnarztbesuche sinnvoll sein. Es besteht die Gefahr, dass Karies oder Knochenschwund unbemerkt voranschreiten und die Mundgesundheit sich rapide verschlechtert. Zudem können «Baustellen» in der Mundhöhle einen direkten Einfluss auf die allgemeine Gesundheit haben.

### Dass das Zahnfleisch zurückgeht, ist eine normale Alterserscheinung. Muss man trotzdem etwas dagegen tun?

Hier muss man unterscheiden zwischen entzündungsbedingtem, durch Bakterien verursachtem Zahnfleischrückgang und einem nichtentzündlichen Zahnfleischrückgang, der eher auf Abnützung und Fehlbelastung zurückzuführen ist. Letzterer ist naturgemäss mit dem Älterwerden verbunden. Ein bakteriell bedingter Zahnfleischrückgang hingegen kann in jeder Lebensphase vorkommen und ist keine typische Alterserscheinung. Liegt ein bakteriell bedingter Zahnfleischinfekt vor, sollte dieser unabhängig vom Alter behandelt werden. Etwas anders sieht die Situation bei hochpflegebedürftigen Menschen aus. Hier liegt der Behandlungsschwerpunkt in der Prävention von Lungeninfekten durch die Minimierung der Bakterienlast in der Mundhöhle.

### Wie sieht es mit herausnehmbaren Zahnersätzen aus? Welche Pflege benötigen diese?

Auch Zahnersatz setzt Bakterienbeläge an. Aus diesem Grund empfiehlt die SSO, die Prothesen zweimal pro Tag gründlich zu reinigen. Dazu benutzt man am besten eine Prothesenbürste und alkalifreie Seife, zum Beispiel Geschirrspülmittel. Nachts sollte die Prothese trocken, das heisst ausserhalb des Mundes, in einem offenen Behälter gelagert werden. Wenn die Pflegebedürftigkeit zunimmt, genügt es, die Prothese einmal am Tag gründlich zu reinigen.

### Früher schaute man weniger gut zu den Zähnen. Haben die heutigen Seniorinnen und Senioren gepflegtere Zähne als noch die Generation vor ihnen?

Meine Grossmutter erhielt in den 1930er-Jahren Totalprothesen als «Brautgeschenk» kurz vor der Hochzeit, damit ihr zukünftiger Ehemann keine grossen Kosten zu erwarten hatte. Ihre Zähne waren – wie bei den meisten Leuten in dieser Zeit – sicher in einem desolaten Zustand. Die erfolgreiche Schulzahnpflege, die in den 50er-Jahren des letzten Jahrhunderts von der SSO lanciert wurde, und die Fluorid-Zusätze in den Zahnpasten führten zu einem markanten Rückgang der Karies. Die Ersten, die damals profitierten, sind heute in der vierten Lebensphase angelangt. Es werden also immer mehr Menschen mit immer mehr Zähnen älter. Das Bewusstsein wie wichtig es ist, seine Zähne gesund zu behalten, ist heute im Vergleich zu vor 50 Jahren viel höher. Mehr Zähne bedeutet aber auch: Der Pflegeaufwand ist höher! Daran arbeitet die SSO mit neuen Strategien. Zum Beispiel haben wir uns das Ziel gesetzt, dass jede Pflegeinstitution, die das wünscht, von einem Heimzahnarzt betreut wird.

## Bestehen Wechselwirkungen zwischen fehlender Mundgesundheit und der allgemeinen Gesundheit?

Studien haben gezeigt, dass Erkrankungen im Mundbereich zu Problemen der allgemeinen Gesundheit führen können - so zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder eine bakterielle Lungenentzündung. Viele Lungenentzündungen im hohen Alter sind auf Bakterien in der Mundhöhle zurückzuführen. Im Alter spielt auch eine Rolle, dass das Immunsystem mitaltert. Es kommt weniger zu akuten Infekten, dafür aber umso mehr zu chronischen, meist schmerzlosen Infekten, die den Körper und seine Gesundheit belasten. Aus diesen Gründen sind regelmässige zahnärztliche Jahreskontrollen sowie eine gute Mundpflege auch in Alters- und Pflegeheimen und speziell in der Palliativpflege sehr wichtig.



*\* Dr. med. dent. Lukas Gnädinger ist bei der Schweizerischen Zahnärztesgesellschaft SSO für die Alterszahnmedizin verantwortlich. Er führt die Zahnarztpraxis Gnädinger in Seewen (SZ) und macht für immobile Patientinnen und Patienten auch Heimbesuche.*