

Frühjahrs-Check für die Mundgesundheit

Kleine Routinen mit großer Wirkung.

Mit dem Frühling beginnt für viele Menschen die Zeit des Gesundheits-Checks: Mehr Bewegung, bewusstere Ernährung und Vorsorgeuntersuchungen stehen auf dem Programm. Auch die Mundgesundheit sollte dabei nicht zu kurz kommen. Die Dentaïd GmbH empfiehlt daher, den Start in die neue Saison zu nutzen, um die eigene Mundhygiene-Routine zu überprüfen und gezielt zu ergänzen.

Dentaïd macht zudem auf die Bedeutung der Mundgesundheit über den gesamten Lebensverlauf aufmerksam. Mit dem Leitfaden „10 Schlüssel zur Mundgesundheit im Alter“ stellt das Unternehmen praktische Empfehlungen vor, die helfen, eine effektive Mundpflege dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

Ein wichtiger Bestandteil der Vorsorge ist der regelmäßige Kontrolltermin beim Zahnarzt. Dabei werden nicht nur Zähne und Zahnfleisch untersucht, sondern auch die tägliche Mundhygiene thematisiert. Besonders die Reinigung der Zahnzwischenräume spielt eine zentrale Rolle, da diese Bereiche mit der Zahnbürste kaum erreicht werden. Interdentalbürsten wie interprox® von Dentaïd ermöglichen eine gründliche Reinigung zwischen den Zähnen und können dazu beitragen, Zahnfleischproblemen vorzubeugen.



Abb. 1: Das interprox® Sortiment von Dentaïd: Präzise systematisierte Interdentalebürsten für eine optimale Mundhygiene, entwickelt in Zusammenarbeit mit der Universität Heidelberg.

- 3. **Mundgesundheit ist Teil der allgemeinen Gesundheit**
Gerade bei chronischen Erkrankungen ist eine gute Mundhygiene wichtig, da sie zur Stabilität der allgemeinen Gesundheit beitragen kann.
- 4. **Gesundes Zahnfleisch als Basis**
Zahnfleischerkrankungen sind im Alter weitverbreitet, entstehen jedoch vor allem durch bakterielle Beläge. Regelmäßiges Entfernen von Biofilm durch gründliche Mundhygiene kann Entzündungen und Zahnverlust vorbeugen.
- 5. **Ein gut befeuchteter Mund**
Mundtrockenheit betrifft viele ältere Menschen. Ausreichende Flüssigkeits-

- 10. **Zahnersatz und Mundschleimhaut pflegen**
Eine sorgfältige Reinigung von Prothesen und regelmäßige Kontrollen helfen, Infektionen und Reizungen vorzubeugen.
Ein wichtiger Bestandteil der Vorsorge ist der regelmäßige Kontrolltermin beim Zahnarzt. Gerade im Frühjahr lohnt sich daher ein genauer Blick auf die eigene Mundpflege. Neben Zahnbürste und Zahnpasta kann die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume – beispielsweise mit Interdentalebürsten –

einen wichtigen Beitrag zu einer umfassenden Mundhygiene leisten und so zu einem gesunden Start in die neue Saison beitragen. ¹

¹ United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2024). World Population Prospects 2024: Summary of Results (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5MDk3O-Tlx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOT-

c5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTeka-jUyJGwwJGgw
EFP & Dentaïd. (no date). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Oral_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf

Dentaïd GmbH
service@dentaïd.de
www.dentaïd.de

* Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.



Abb. 2: Der regelmäßige Kontrolltermin beim Zahnarzt ist ein wichtiger Bestandteil der Vorsorge und bietet eine gute Gelegenheit, die eigene Mundhygiene einschließlich der Reinigung der Zahnzwischenräume zu überprüfen.

Kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung: Zehn Schlüssel für die Mundgesundheit im Alter

Der Fokus auf Mundgesundheit gewinnt auch vor dem Hintergrund des demografischen Wandels an Bedeutung. Laut den Vereinten Nationen wird es Mitte der 2030er-Jahre weltweit rund 265 Millionen Menschen im Alter von 80 Jahren oder älter geben – mehr als Säuglinge unter einem Jahr. In einer alternden Gesellschaft spielt die Mundgesundheit eine zentrale Rolle für Ernährung, Kommunikation, soziale Teilhabe und allgemeines Wohlbefinden.¹

So bleiben Zähne und Zahnfleisch im Alter gesund: Zehn praxisnahe Tipps

1. **Eine vollständige tägliche Mundpflegeroutine**
Zweimal tägliches Zähneputzen, die Reinigung der Zahnzwischenräume sowie regelmäßige Zahnarztbesuche bilden die Grundlage für eine gute Mundgesundheit.
2. **Eigene Zähne möglichst lange erhalten**
Zahnverlust ist kein unvermeidlicher Teil des Alterns. Vorbeugung, regel-

zufuhr sowie geeignete Mundpflegeprodukte können helfen, Beschwerden zu lindern und Kariesrisiken zu reduzieren.

6. **Zahnschmelz schützen und Abnutzung vermeiden**
Mit zunehmendem Alter wird der Zahnschmelz anfälliger. Regelmäßige Kontrollen helfen, Verschleiß frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.
7. **Gut kauen – besser essen**
Eine funktionierende Kaufunktion ist entscheidend für eine ausgewogene Ernährung und damit für das allgemeine Wohlbefinden.
8. **Regelmäßige Kontrolluntersuchungen**
Vorsorgeuntersuchungen helfen, Erkrankungen wie Karies, Parodontitis oder auch Veränderungen der Mundschleimhaut frühzeitig zu erkennen.
9. **Routinen an individuelle Bedürfnisse anpassen**
Veränderungen der Motorik oder Sehkraft können die Mundpflege erschweren. Angepasste Hilfsmittel und einfache Routinen unterstützen eine konsequente Pflege.

ANZEIGE

VTZ
PRÄSENTIERT

23. INTERNATIONALES FRÜHJAHRSSMINAR

WISSENSCHAFTLICHES PROGRAMM

CORINNA BRUCKMANN, WIEN
MARIA EFFENBERGER, INNSBRUCK
ANTON FRIEDMANN, WITTEN/HERDECKE
ALEXANDER GAGGL, SALZBURG
CORNELIUS HAFFNER, MÜNCHEN
KNUT HUFSCHEIDT, WELS
BERND KOOS, TÜBINGEN
FRANK-MICHAEL MAIER, TÜBINGEN
ANDREAS NEFF, MARBURG
MARLEEN PEUMANS, LEUVEN
STEFANO PIERALLI, BERLIN

Parodontitis und Ernährung
Mund-Darm-Mikrobiom in Gesundheit und Krankheit
Tiefe PA-Taschen ohne Chirurgie?
Rekonstruktion und Prothetik bei Gesichtsdefekten
Seniorenzahnmedizin: Mehr Möglichkeiten
Vollkeramik-Restaurationen mit IPS e.max®
Kieferorthopädische Aspekte der Schlafmedizin
Keramikimplantate und Augmentationen
CMD-Therapie: Aktueller Stand
Minimally invasive tooth wear restoration
Digitaler Wandel der Implantatprothetik

ASSISTENT*INNEN PROGRAMM

CORINNA BRUCKMANN, WIEN
MELANIE EMGE, WIEN
STEPHANIE MÜLLER, INNSBRUCK
STEFANO PIERALLI, BERLIN
CHRISTIAN RIEDER, FÜGEN
LUKAS SIGWART, INNSBRUCK
VERA WIESMÜLLER, INNSBRUCK

Ernährung für gesundes Zahnfleisch
Hygiene-Update in der Zahnarztpraxis
Entspannte Kinderbehandlung: Tipps und Tricks
Einstieg in die Implantatprothetik
Software und KI im Praxisalltag
Prophylaxe bei rauchenden Patient:innen; Bleachingmythen
Periimplantitis auf der Spur

FESTREDNER
CEM KARAKAYA, MÜNCHEN

Digitale Welten erfordern digitale Kompetenzen

VORKONGRESS
KNUT HUFSCHEIDT, WELS

Innovationen in der konservierenden Zahnheilkunde

DENTALAUSSTELLUNG UND WORKSHOPS

14. BIS 16. MAI 2026
KURHAUS MERAN

ÖGZMK | **VTZ** | VEREIN TIROLER ZAHNÄRZT*INNEN
VEREIN TIROLER ZAHNÄRZT*INNEN
ANICHSTRASSE 35 · 6020 INNSBRUCK · +43 699 150 47 190 · lki.za.vtz-office@tirol-kliniken.at · WWW.VTZ.AT

merano
Kurverwaltung

SATZ/ DRUCKFEHLER/ PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN