

Frühjahrs-Check für die Mundgesundheit

Kleine Routinen mit großer Wirkung.

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

Dentaaid macht zudem auf die Bedeutung der Mundgesundheit über den gesamten Lebensverlauf aufmerksam. Mit dem Leitfaden „10 Schlüsseln 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 Dentaaid ermöglichen eine gründliche Reinigung zwischen den Zähnen und können dazu beitragen, Zahnfleischproblemen vorzubeugen.

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, regelmäßige Kontrollen und geeignete Versorgungen können die Lebensqualität deutlich verbessern.



Abb. 1: Das interprox® Sortiment von Dentaaid: Präzise systematisierte Interdentalbürsten 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 Flüssigkeitszufuhr 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.

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 Interdentalbürsten – einen wichtigen Beitrag zu einer umfassenden Mundhygiene leisten und so zu einem gesunden Start in die neue Saison beitragen. **DT**

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*_ba428*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5MDk3O-Tlx*_ga_TK9BQL5X7Z*_czE3NjkwOTc5MjEkbzEKZz-EkdDE3NjkwOTc5OTekajUyJGwwJGgw
EFP & Dentaaid. (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

Dentaaid GmbH
www.dentaaid.de



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.

Einfach smart: Zahnaufhellung für zu Hause

Jetzt Launchangebote sichern!

Immer mehr Menschen wünschen sich weißere Zähne. Die Nachfrage nach einer professionellen Zahnaufhellung, die sich komfortabel in den Alltag integrieren lässt, boomt. Kulzer hat diesen Trend erkannt und bietet mit Kulzer Vivida eine smarte Lösung für die betreute Zahnaufhellung in Anwendung von zu Hause aus. Das durchdachte Konzept führt Patienten – bei täglicher Anwendung von kurzen 15 bis 30 Minuten über die Dauer von 2 bis 3 Wochen – dauerhaft zu helleren Zähnen. Dank optimaler HPS-Konzentration (Hydrogen Peroxide Superior) erfolgt die Zahnaufhellung von zu Hause aus zeitsparend, sanft und sicher. Ein Upgrade für alle Patienten, die auf Ästhetik und Flexibilität im Alltag nicht verzichten wollen.

Mit dem Kulzer Vivida Home Kit gelingt die Zahnaufhellung im Handumdrehen. Das Herzstück bildet das 6%ige Whitening-Gel mit seiner patentierten, sanft-wirksamen und zugleich verträglichen HPS-Formel. Es lässt sich präzise in die individuell angefertigte Schiene

einfüllen und haftet während der Tragezeit zuverlässig an den Zähnen. Ein weiteres Plus: Das Gel überzeugt durch lange Haltbarkeit und stabile Lagerung bei Raumtemperatur (bis 25 °C). So ist das Kulzer Vivida Home Kit auch über einen längeren Zeitraum zuverlässig einsatzbereit.

Das Kulzer Vivida Home Kit enthält alles Notwendige für die Anwendung zu Hause:

- 3 x 3 ml Vivida Whitening Gel (6 %).
- Pre-Whitening Toothpaste (50 g).
- Tooth Conditioner (50 g).
- Aufbewahrungsbox für die individuelle Schiene.

Launchangebote zur Produkteinführung

>> STARTER-PAKET 5+1

5 Kulzer Vivida Home Kits und
1 Prophy Pen Kit gratis dazu.

>> VOLUMEN-PAKET 10+3

10 Kulzer Vivida Home Kits und
3 Home Kits gratis dazu. **DT**



Kulzer GmbH
www.kulzer.de



Sichern Sie sich hier Launchangebote

