

Patient Journey – Teil 7

Mundgesundheit und Alter – Herausforderungen, Tipps und Tricks

Der siebte und letzte Teil der Serie „Patient Journey – Kinder- und Erwachsenenzahnheilkunde“ beleuchtet die Mundgesundheit älterer Patienten. Häufige altersbedingte Veränderungen wie reduzierte Speichelproduktion oder Allgemeinerkrankungen erhöhen das Risiko für Parodontitis und Karies. Praxisnahe Maßnahmen der altersgerechten Mundhygiene sind deshalb besonders wichtig.

Elke Schilling

In Deutschland leben rund 20 Millionen Menschen, die 65 Jahre und älter sind. Das sind ca. 23 Prozent der Gesamtbevölkerung, Tendenz steigend. Ein Großteil der über 65-Jährigen hat mindestens zwei behandlungsbedürftige Allgemeinerkrankungen, einhergehend mit der Einnahme verschiedener Medikamente. Mittlerweile ist bekannt, dass bedingt durch das Vorliegen unterschiedlicher systemischer Krankheiten orale Symptome wie z. B. Mundschleimhautveränderungen auftreten können. Diabetes und Parodontitis bedingen sich beispielsweise gegenseitig.

Die Einnahme bestimmter Medikamente kann unerwünschte orale Nebenwirkungen begünstigen, etwa eine vermehrte Plaqueansammlung oder ein erhöhtes Kariesrisiko. Und auch ohne eine Erkrankung verändert sich mit zunehmendem Alter der Mundraum. Die Produktion von Speichel lässt nach. Es erhöht sich das Risiko von Zahnhartsubstanzdefekten und Schleimhautirritationen. Mittlerweile verfügen Senioren über weniger herausnehmbaren Zahnersatz und dafür mehr Versorgungen mit Kronen, aber auch eine hohe Anzahl natürlicher Zähne. Diese sind infolge von Gingivarezession und der daraus resultierenden freiliegenden Wurzeloberflächen für Wurzelkaries anfälliger.

Auf die richtige Motivation kommt es an

Ausgangslage:

Die 6. Deutsche Mundgesundheitsstudie zeigt, dass 85,2 Prozent der Menschen im Alter von 65 bis 74 Jahren an Parodontitis erkrankt sind.¹

Vorgehen:

Eine gezielte Aufklärung bezüglich häuslicher Mundhygiene und Lebensweise – Grundvoraussetzung ist eine ausführliche Beratung mit gut verständlichen Anweisungen. Wichtig sind visuelle Hilfen. So sollte Plaque angefärbt werden, damit der Patient Putzfehler erkennen kann. Die Anwendung der empfohlenen Hilfsmittel muss dabei geübt werden. Hier reicht es nicht, nur ein Modell zur Hilfe zu nehmen. Der Patient sollte die Putztechnik und Interdentalpflege direkt im eigenen Mund üben. Ernährung, Trinkverhalten sowie Supplementierung sollten zusätzlich in Ruhe besprochen werden.

Die empfohlene Zahnputztechnik üben

Es wird auf die Verwendung weicher, haushaltsüblicher Zahnbürsten mit einem kleinen Bürstenkopf oder elektrischer Zahnbürsten mit größerem Griff und rutschfestem Handling gesetzt. Die Putzdauer sollte morgens und abends etwa zwei Minuten betragen. Eine Eieruhr oder Zahnbürsten mit akustischem Signal können hilfreich sein. Putztechnik-Grundlagen, wie das Anlegen der Bürste im 45°-Winkel,



© toa555 – stock.adobe.com

sind meist schwierig, doch für eine möglichst schonende Reinigungswirkung mit wenig Druck essenziell. Kleine, langsame, kreisende oder rüttelnde Bewegungen sind empfehlenswert. Zur Interdentalreinigung eignen sich passende Interdentalbürsten und ggf. zusätzlich Zahnseide, wenn motorisch möglich.

Die Verwendung von Sticks (z. B. GUM SOFT-PICKS) ist für diese Patientengruppe häufig einfacher zu handhaben. Der Einsatz fluoridhaltiger Zahnpasten mit 1.450ppm ist essenziell. Bei Empfindlichkeit oder Erkrankung der Mundschleimhaut sollten spezielle Therapie Zahnpasten verwendet werden. Generell gilt für ältere Patienten, eine milde Geschmacksrichtung zu wählen, da sie häufig unter Dysgeusia, sprich Geschmacksveränderungen leiden. Zusätzlich kann ein intermittierendes Fluoridgel bei Problemen mit freiliegenden Wurzeloberflächen eingesetzt werden. Feuchtigkeits spendende milde Spüllösungen können die Mundhygiene unterstützen. Viele sind entzündungshemmend, verhindern Plaqueanlagerung oder enthalten Fluoride. Wichtig ist, dass sie alkoholfrei sind. Mundspülungen mit Chlorhexidin sind nur zeitlich begrenzt und situationsabhängig einzusetzen. Sollte eine Assistenzperson vonnöten sein, muss diese ebenfalls entsprechend geschult werden.

Prothesen reinigen, aber wie?

Zahnprothesen sollten mindestens einmal täglich vor dem Schlafengehen gereinigt werden. Haftcremereste lassen sich am besten mit Kompressen entfernen. Spezielle Prothesenbürsten sind außerhalb des Mundraums anzuwenden. Es sollten keine aggressiven oder aufrauenden Reinigungsmittel verwendet werden. Ein zusätzlicher Tipp: für eine gute Lichtquelle sorgen, Sehhilfe aufsetzen, ggf. einen Vergrößerungsspiegel verwenden, im Sitzen Zähne putzen und vor allem ausreichend Zeit für die Mundhygiene einplanen.

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle

Viele ältere Menschen essen weniger oder greifen zu weicher, kohlenhydratreicher Kost. Das kann Entzündungen im Mund fördern. Der altersbedingte verminderte Speichelfluss führt zu schnellerer Demineralisation der Zähne. Symptome wie Zungenbrennen, Schluckbeschwerden oder das beschwerliche Kauen werden häufig erst auf Nachfrage als Xerostomie erkannt. Hier können spezielle Produkte empfohlen werden, die diese Beschwerden lindern. (z. B. GUM HYDRAL)

Auch die konsumierten Getränke machen den Unterschied. Limonaden und Fruchtsäfte mit Zusatzstoffen sind nicht nur stark zuckerhaltig, sie verursachen aufgrund ihres niedrigen pH-Werts Erosionen. Eine klare Empfehlung gilt für ungesüßten Tee und Wasser. Das Trinkverhalten selbst ist ebenfalls zu beachten. Langes Schlürfen erhöht die Gefahr von Erosionen. Eine ausreichende Trinkmenge ist unerlässlich. Sie fördert den Speichelfluss, sorgt für eine bessere Spülwirkung



© Sunstar Deutschland GmbH

und eine ausreichende Remineralisation. Hierfür wird auch das Lutschen von xylitolhaltigen Pastillen angeregt. Nicht zu vergessen ist eine vitamin- und nährstoffreiche Ernährung. Zähne und Knochen benötigen ausreichend Kalzium und Phosphat. Für die Kalziumaufnahme wird zudem Vitamin D benötigt. Hierauf muss hingewiesen werden, da vielen Patienten dieser Zusammenhang nicht bekannt ist. Aufgezeigt werden sollte eine genügende Zufuhr der anderen Mikronährstoffe (Vitamin C, B-Komplex, Zink), um eine gesunde Immunabwehr zu unterstützen.

Fazit

Die Mundgesundheit älterer Patienten erfordert Zeit und manchmal auch mehr Geduld. Senioren haben genauso Anspruch auf Vorsorgeleistungen, regelmäßige Kontrollen und professionelle Zahnreinigungen. Das Ziel sollte sein: gemeinsam für die Gesamtgesundheit und ein gutes Lebensgefühl zu sorgen.

1 DMS 6, Institut der Deutschen Zahnärzte: „Deutschland auf den Zahn gefühlt“, 6. Deutsche Mundgesundheitsstudie, A. Rainer Jordan, Fabian Zimmermann, Cristiana Ohm, Dominic Sasunna und Kathrin Kuhr.

DMS • 6



kontakt.

DH Elke Schilling

38685 Langelsheim

www.schilling-dentocoach.de

Sunstar Deutschland GmbH

Aiterfeld 1 • 79677 Schönau

service@de.sunstar.com

www.professional.sunstargum.com/de-de

Infos zur Autorin



Infos zum Unternehmen

