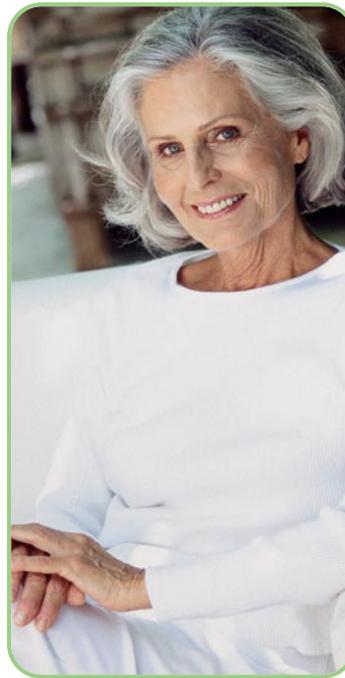


- + Reinigen Sie Zähne und Zunge zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahncreme. Der Einsatz einer elektrischen Zahnbürste kann die Zahnhäse schonen.
- + Bei eingeschränkter Motorik kann eine Handzahnbürste mit einem dickeren Griff die Zahnreinigung erleichtern.
- + Benutzen Sie bei größeren Zahnlücken einmal täglich eine so genannte „Interdentalbürste“ für Ihre Zahnzwischenräume. Ihre Prophylaxespezialistin zeigt Ihnen gern die richtige Technik.
- + Benutzen Sie einmal täglich Zahnseide für Ihre engeren Zahnzwischenräume und spezielle Zahnseiden für Brückenglieder oder -stege an Ihrem festen Zahnersatz. Fragen Sie Ihre Prophylaxespezialistin nach der besten Technik.
- + Reinigen Sie Ihre Prothese mit einem milden Spülmittel und einer Hand- oder Prothesenbürste.



## MIT WEISHEIT IHR STRAHLENDES LÄCHELN BEWAHREN

### SENIORENPROPHYLAXE

Ästhetisch ansprechende, einwandfrei funktionierende und saubere Zähne – auch das gehört zu einer hohen Lebensqualität im Alter. Nur wenn das gesamte Kauorgan in Ordnung ist, stellt sich auch echtes Wohlbefinden ein. Defekte Zähne verursachen Schmerzen, Zahnbeläge rufen Mundgeruch hervor, und nicht passende Prothesen können auch schon mal peinlich werden – gerade wenn man sich gern in Gesellschaft befindet. Schlecht sitzender Zahnersatz führt zudem zu einem verstärkten Knochenabbau, der den Halt neuer Prothesen einschränkt.

Prophylaxe ist also gerade im Alter unerlässlich. Wir haben deshalb diesen kleinen Ratgeber für Sie zusammengestellt. Mit Pflegetipps für die häusliche Zahnpflege und wichtigen Informationen über neueste Erkenntnisse in der zahnmedizinischen Prophylaxe. Damit Sie sich ganz auf eines konzentrieren können: Ihr Lächeln.

Mehr Infos zum Thema finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie [www.dgparo.de](http://www.dgparo.de) und auf [www.zahnwissen.de](http://www.zahnwissen.de).

Die Pluszahnärzte®  
Prophylaxe  
Telefon: (02 11) 86 20 70 13 62  
[www.diepluszahnaerzte.com](http://www.diepluszahnaerzte.com)

#### Termine nach Vereinbarung:

Mo–Fr 7–24 Uhr  
Sa–So 9–19 Uhr  
Feiertage 9–19 Uhr

Telefon Prophylaxe:  
(02 11) 86 20 70 13 62

Haben Sie noch weitere Fragen zum Thema Seniorenprophylaxe? Wir beantworten sie gern!

die  zahnärzte

## ERKRANKUNGEN DER MUNDHÖHLE

Parodontitis ist eine Infektionskrankheit des Zahnhalteapparats und zählt zu den häufigsten Erkrankungen der Mundhöhle. Sie wird durch Bakterien hervorgerufen. Die Folge: Das Zahnfleisch entzündet sich und es kommt entlang der Zahnwurzel zur Bildung von Zahnfleischtaschen. Zahnlockerung, Zahnwanderung und Zahnausfall können die Folge sein. Oft können Sie Parodontitis an Mundgeruch und einem schlechten Geschmack im Mund erkennen. Viele Betroffene wählen deshalb weiche und säurearme Kost, um Schmerzreize zu umgehen. Besser ist: lieber direkt und ohne Umwege zu Ihrem Zahnarzt!

## EINFLUSS VON ALLGEMEINERKRANKUNGEN

Die Mundhöhle ist für viele Bakterien eine Eintrittspforte in den Körper. Entzündungen im Mund können daher auch Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit haben. Umgekehrt machen sich bestimmte Erkrankungen oft als Erstes in der Mundhöhle bemerkbar. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass ein Zusammenhang zwischen Parodontitis – also zu vielen Bakterien in der Mundhöhle – und Herz-Kreislauf-Problemen, Atemwegsinfektionen und anderen Krankheiten besteht. Dies gilt besonders für Menschen mit einem geschwächten Immunsystem.

## MUNDTROCKENHEIT: IHRE ENTSTEHUNG UND AUSWIRKUNGEN

In den meisten Fällen wird Mundtrockenheit durch die Einnahme von Medikamenten ausgelöst bzw. verstärkt. Insgesamt ist die Nebenwirkung bei etwa 400 Präparaten bekannt. Wir nennen Ihnen die wichtigsten:

- + Medikamente gegen Depression
- + blutdrucksenkende Mittel
- + Medikamente gegen Allergien
- + Mittel zur Förderung von Harnausscheidung
- + Schmerzstillende bzw. krampflösende Mittel

## ERSTE ANZEICHEN UND FOLGEN VON MUNDTROCKENHEIT

Wenn der natürliche Reinigungseffekt durch den Speichel wegfällt, entsteht Karies deutlich schneller. So erkennen Sie die ersten Anzeichen von Mundtrockenheit: rissige Lippen, Entzündungen im Mund, Zahnfleischbluten, Schluckbeschwerden, Prothesenunverträglichkeit und Druckstellen.

## WAS KÖNNEN SIE BEI MUNDTROCKENHEIT TUN?

- + Holen Sie zahnärztlichen Rat ein.
- + Reinigung der Zähne morgens und abends mindestens zwei Minuten lang.
- + Trinken Sie viele zuckerfreie Getränke.
- + Setzen Sie intensive Geschmacksreize mit zuckerfreien Bonbons.
- + Das Kauen von Zahnpflegekaugummis mehrmals täglich ist ebenfalls sinnvoll.

## EINE REGELMÄSSIGE PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG IST AUCH IM ALTER UNERLÄSSLICH.

### Was passiert bei einer professionellen Zahnreinigung?

- + Zahnstein und andere Beläge werden mit Ultraschall und Spezialinstrumenten entfernt – auch in Regionen, die Sie bei der häuslichen Mundpflege schwer erreichen.
- + Die Zähne werden gereinigt, geglättet und poliert, damit Beläge und Bakterien sich nicht so leicht wieder neu ansiedeln können. So können Sie Zahnfleischerkrankungen und Karies von vorneherein vermeiden.
- + Eine eventuelle Prothese wird gereinigt.
- + Bei freiliegenden Zahnhälften nehmen wir eine Tiefenfluoridierung vor, um größeren Schutz vor Wurzelkaries zu bieten.

## WER ZAHLT DIE PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG?

Trotz der enormen Bedeutung der Vorsorge übernehmen Privatkassen diese Kosten nicht immer und die gesetzlichen Kassen meist gar nicht. Doch die Eigenleistung ist aus unserer Sicht eine wichtige und lohnende Investition in Ihr Zahnfleisch und Ihre Gesundheit.