

Zähne im Alter

Richtige Pflege von Zahnersatz

Ob fest oder herausnehmbar – stetige Kontrolle und Pflege von Zahnersatz sind immens wichtig und können die Lebensqualität bis ins hohe Alter deutlich verbessern. Denn die regelmäßige Pflege von Zahnersatz sorgt für Gesundheit und langfristigen Erhalt des Zahnersatzes.



Jedoch erkennen ältere Menschen durch abnehmende Sehkraft, reduzierten Geruchssinn und vermindertes Tastempfinden Zahnbeläge häufig nicht, was die Mundhygiene erschwert. Wie können Senioren trotz möglicher Einschränkungen ihren Zahnersatz optimal pflegen?

Pflege von festem Zahnersatz

- ▶ Auch Kronen und Brücken werden morgens und abends mit fluoridhaltiger Zahnpasta geputzt.
- ▶ Besonders gründlich die Übergänge zwischen natürlichen und künstlichen Zähnen reinigen: Hier sammeln

sich vermehrt Speisereste und Beläge, die Karies und Parodontitis begünstigen.

- ▶ Bei Implantaten: Zahnzwischenräume und die Umgebung der Implantate intensiv säubern, da Bakterien hier eindringen und Entzündungen hervorrufen können.
- ▶ Wichtige Hilfsmittel: Zahnseide, Zahnzwischenraumbürsten.

Pflege von herausnehmbarem Zahnersatz

- ▶ Viel Zeit einplanen für die Reinigung der Außen- und Innenflächen, mit denen der Zahnersatz auf Gaumen und Zahnfleischkamm aufliegt.
- ▶ Möglichst nach jeder Mahlzeit den Mund ausspülen und den Zahnersatz unter fließendem Wasser abspülen.
- ▶ Zahnersatz zweimal am Tag gründlich mit einer Prothesenzahnbürste und Gelzahnpasta reinigen, um bakterielle Beläge, welche Geruch erzeugen können, zu entfernen.
- ▶ Anstatt der Gelzahnpasta kann flüssige Seife, die gut abgespült werden sollte, angewendet werden.
- ▶ Reinigungstabletten können unter Beachtung der Anwendungsvorschriften eingesetzt werden.
- ▶ Die von der Prothese bedeckte Mundschleimhaut und den Zungenrücken mit einer weichen Zahnbürste täglich reinigen und massieren. Das entfernt Beläge und fördert die Durchblutung der Schleimhaut und beugt somit Entzündungen vor.
- ▶ Harte Beläge niemals mit Messern oder ähnlichen harten Gegenständen abkratzen, denn dadurch können Schäden am Zahnersatz entstehen.
- ▶ Zusätzlich empfehlenswert: Gründliche Prothesenreinigungen in durch den Zahnarzt festgelegten Intervallen im zahntechnischen Labor.

Weitere Tipps:

- ▶ Regelmäßige, halbjährliche Kontrollbesuche beim Zahnarzt wahrnehmen: Sie sind kostenfrei, auch wenn Röntgenbilder vonnöten sind oder der Zahnarzt einmal im Jahr Zahnstein entfernt.
- ▶ Je nach Mundgesundheitszustand ist die professionelle Zahnreinigung (PZR) regelmäßig empfehlenswert, denn durch sie können Reinigungslücken geschlossen, Krankheiten vermieden und die Erhaltung der Zähne bis ins hohe Alter unterstützt werden. Außerdem kann der Zahnarzt dabei wichtige Hinweise zur häuslichen Mundhygiene geben.
- ▶ Hilfreich bei der täglichen Pflege: Elektrische Zahnbürsten, da sie die Putzbewegungen automatisch durchführen.
- ▶ Beim Putzen hinsetzen, da die Pflege von Zahnersatz einige Minuten in Anspruch nimmt.
- ▶ Wasser ins Waschbecken füllen: Fällt der Zahnersatz bei der Reinigung aus der Hand, verhindert das Wasser als Puffer mögliche Beschädigungen.