

Lebensqualität im Alter

gesunder und gepflegter Mund

Prof. Dr. Christoph Benz
Universität München

1

- 1 Mund & Alter
- 2 Vorbeugen
- 3 Mund & Pflege

Programm

1 Mund & Alter



3

1 Mund & Alter

65-74

23 % zahnlos
77 % haben im Durchschnitt
noch 18 „echte“ Zähne



4

1 Mund & Alter

Karies

Mundbakterien
kleben sich an
die Zähne

... bilden
Säure und
entziehen dem Zahn
Mineralien



5

1 Mund & Alter

Karies im Alter

Risikofaktoren wie
bei Jüngeren
+ Pflege-
Bedürftigkeit

so häufig
wie bei 15jährigen



6

1 Mund & Alter

Zahnhalteapparat



Mundbakterien
kleben sich an
die Zähne

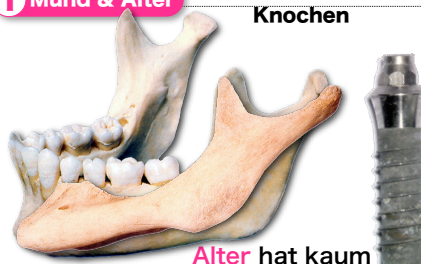
... bilden
Giftstoffe, und das
Zahnfleisch
entzündet sich

... Knochen
wird abgebaut

7

1 Mund & Alter

Knochen



Alter hat kaum
Einfluss auf die
Implantat-Einheilung

8

1 Mund & Alter

Mundschleimhaut

keine Fotoalterung
im Mund



9

1 Mund & Alter

Speichel

Menge und Zusammensetzung
(weitgehend)
unverändert

Mundtrockenheit
zu wenig Trinken
Medikamente



10

1 Mund & Alter

Schlussfolgerung

das Altern verändert
wenig im Mund

das Ruder kann man
immer **rumreißen**

11

2 Vorbeugen

warum?

1 **besser** essen, aussehen
weniger Schmerzen

2 je älter man wird,
umso **weniger**
gewöhnt man
sich an **Zahnersatz**

3 es nützt der **Gesundheit**

12

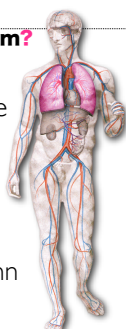
2 Vorbeugen

warum?

Lunge

der Mund ist
der **wichtigste**
Eintrittsort für
Bakterien in den Körper

Blutbahn



13



warum?

Diabetes

Entzündungsherde im
Mund lassen die
Blutzuckerwerte nur sehr
schwer einstellen

14

2 Vorbeugen

warum?



Atherosklerose

Parodontitis stellt einen
Risikofaktor für
Atherosklerose dar

durch die Behandlung
einer Parodontitis wird
ein positiver Effekt ...
erzielt

15

2 Vorbeugen



Osteoporose-Behandlung

Wenn Zahnärzte ihre Patienten, die eine
Osteoporose-Therapie mit Bisphosphonaten
erleben, auf den besonderen Sinn einer
optimalen Mundpflege zur Vorbeugung oraler
Komplikationen hinweisen, ist dies **keine**
unetische Panikmache.

Werner **Scherbaum**
Direktor der Klinik für Endokrinologie,
Diabetologie und Rheumatologie
am Universitätsklinikum Düsseldorf

16

2 Vorbeugen

warum?

Demens

557 Schweden
77+

die **Kauf**ähigkeit beeinflusst
die kognitiven Fähigkeiten

Lexomboon et al., 2012



17

2 Vorbeugen

warum?

Demens

5.500 ältere Menschen
52-105 Jahre
Beobachtungszeitraum: 18 Jahre

65 % höhere Demenz-
Wahrscheinlichkeit, wenn
Mundpflege seltener als
1mal täglich stattfindet

Paganini-Hill et al., 2012



18

2 Vorbeugen

was soll man tun?

an den Erfolgen bei
der Jugend **teilhaben**

selbst, so gut
man's kann

von Zeit zu Zeit
den **Profi** ranlassen



2 Vorbeugen

umdenken!

früher:

man ging zum Zahnarzt,
wenn's wehtat.

heute:

heute: man geht zum Zahnarzt,
damit es nicht wehtut.

2 Vorbeugen

nicht abschrecken lassen!



2 Vorbeugen

Zähne reinigen



2 Vorbeugen

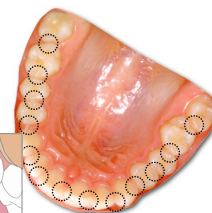
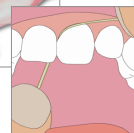
spülen statt bürsten?

Auto putzen geht nicht,
ohne **Bürste**,
Zähne putzen
auch nicht



2 Vorbeugen

Zahnzwischenräume



2 Vorbeugen

Zunge reinigen

60 % aller
Mundbakterien
sind auf der Zunge



2 Vorbeugen

weniger oft Zucker!

wenig Klebriges

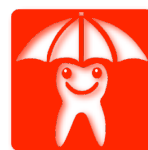
lieber einmal **viel**
als dauernd **etwas**

an „versteckte“
Zucker denken



2 Vorbeugen

süß ohne Zucker



2 Vorbeugen

Speichel anregen



28

2 Vorbeugen

Prothesen reinigen

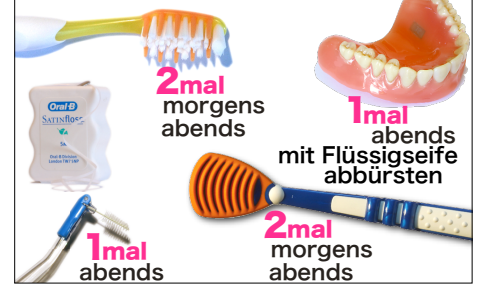
abends:
außen und innen
mit Flüssigseife
abbürsten



29

2 Vorbeugen

selbst machen



30

2 Vorbeugen

Profi ranlassen



31

2 Vorbeugen

Schlussfolgerung

Vorbeugen ...
ist sehr **wichtig**
ist in jedem Alter **möglich**
wird einem **nicht** geschenkt

32