

Zahngesundheit

Gesunde Zähne tragen erheblich dazu bei, sich lange gesundheitlich wohl zu fühlen und fit zu bleiben. Dafür können Sie mehr tun als Zähneputzen.



Diese Dinge sollten Sie beachten, um möglichst lange gesunde Zähne zu behalten:

- Trinken Sie ausreichend. Denn der Speichelfluss schützt auch vor Bakterien. Im Alter nimmt der Durst aber auch der Speichelfluss ab.
- Stärken Sie Zähne und Zahnfleisch und pürieren Sie Essen nur, wenn dies unbedingt nötig ist.
- Aufgrund einiger Erkrankungen können Menschen mit Hilfebedarf die Zahnpflege nicht mehr alleine organisieren. Zudem können Erkrankungen auch eine erhöhte Anfälligkeit für Zahnerkrankungen mit sich bringen. Achten Sie daher auf eine gute Zahnpflege und unterstützen Sie Ihren pflegebedürftigen Angehörigen

gegebenenfalls.

Bei bettlägerigen Menschen, die zu Hause versorgt werden, kann der Zahnarzt auch Hausbesuche machen. Doch wenige Praxen sind mit den dafür notwendigen Instrumenten ausgestattet. In Pflegeheime hingegen kommt der Zahnarzt regelmäßig. Die Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin ist eine Fachgesellschaft für die Mundgesundheit von Senior*innen und unterstützt die Versorgungsprozesse in der Pflege.