

## Mit „Biss“ ins hohe Alter

Am 25. September ist der „Tag der Zahngesundheit“. Für Dr. Jan Leidel, Chef des Kölner Gesundheitsamtes, der aktuelle Anlass, auf die Bedeutung eines gesunden Gebisses einzugehen.

Schöne, gepflegte und gesunde Zähne sind das Privileg der Jugend. Wer alt ist, leidet unter Zahnverlust und muss ein Gebiss tragen. So ist das Vorurteil, so zeigt es oft genug auch die Werbung. Aktuelle Studien zeigen jedoch, dass dieses Bild nicht mehr der Realität entspricht. Viele alte Menschen haben heute, dank verbesserter Vorsorge und dem Fortschritt in der Zahnmedizin, mehr eigene Zähne und hochwertigeren Zahnersatz als noch vor einigen Jahren.

Trotzdem: Es gibt sie immer noch, die schlecht sitzenden Zahnprothesen, die das Essen erschweren. Es gibt wackelnde Zähne. Es gibt schlechte Pflege. Und es gibt, als „riechbare“ Folge, Mundgeruch – was weder der eigenen Gesundheit noch dem geselligen Zusammenleben gut tut. Doch dagegen lässt sich etwas tun.

Zunächst aber ein paar Sätze über Parodontitis, die Hauptursache für schlechte Zähne. So nennt der Zahnarzt es, wenn sich zwischen Zahn und Zahnfleisch – oft durch Stoffwechselstörungen, verbunden mit ungenügender Pflege und falscher Ernährung – tiefe Zahnfleischtaschen bilden. Diese kann die Zahnbürste nicht mehr erreichen, also auch nicht richtig reinigen. Hier bildet sich ein Belag („Plaque“) aus Bakterien, deren Stoffwechselprodukten und Essensresten. Er kann mit der Zeit zu Zahnstein verkalken. Durch seine raue Oberfläche reizt der Zahnstein das Zahnfleisch. Die Bakterien können sich auf dem Zahnstein ansiedeln und durch ihre sauren Stoffwechselprodukte die Entzündung zusätzlich fördern. Wurzelkaries, chronische Zahnfleischentzündungen und ein Fortschreiten des Knochenabbaus drohen. Altersdiabetes, Osteoporose, Rauchen, ein erhöhter Cholesterinspiegel, Übergewicht und Herz-Kreislauferkrankungen erhöhen das Parodontitis-Risiko. Auch Medikamente können zu Mundtrockenheit und Zahnfleischentzündungen führen.

Zahnärztliche Beratungen und Untersuchungen sind daher auch und gerade für Seniorinnen und Senioren wichtig. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen einmal im Jahr die Entfernung des Zahnsteins, wovon man unbedingt Gebrauch machen sollte. Zusätzlich empfiehlt sich noch eine sogenannten „professionellen Zahnreinigung“, die allerdings von den Krankenkassen in der Regel nicht übernommen wird. Die Zahnärzte berechnen dafür zwischen 50 und 120 Euro.

Was also sollten Sie tun, um auch im Alter ohne Zahnschmerzen zu leben?

- Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt. Mindestens zweimal im Jahr.
- Putzen Sie Ihre Zähne oder Zahnprothesen regelmäßig. Am besten immer sofort nach den Mahlzeiten. Ausnahme: nicht nach stark säurehaltigen Speisen, da sonst der Zahnschmelz geschädigt wird.

- Verwenden Sie zusätzliche Hilfsmittel wie Zahnseide, Zahnhölzchen oder Zahnzwischenraumbürstchen. Lassen Sie sich die Anwendung durch Ihren Zahnarzt oder das zahnärztliche Fachpersonal vorführen.
- Ernähren Sie sich ausgewogen. Essen Sie nicht zu viel weiche Kost. Stillen Sie den „kleinen Hunger“ zwischendurch auch mal mit Rohkost: Geben Sie Ihren Zähnen etwas zum „Beißen“.

**Dr. Jan Leidel**  
**Leiter des Gesundheitsamtes Köln**