

Gesunde Zähne – bis ins hohe Alter

Früher waren die „Dritten“ bei Senioren Standard, herausnehmbare Prothesen ganz normal. Heute ist das anders: Immer mehr Menschen behalten immer mehr Zähne bis ins hohe Alter. Ohne sorgfältiges Putzen geht es allerdings nicht.

Unsere Zähne sind eigentlich hart im Nehmen. Theoretisch könnten sie sogar Jahrhunderte überdauern, wie archäologische Funde zeigen. Praktisch tummeln sich in der lebendigen Mundhöhle jedoch Bakterien, die – falls sie nicht täglich entfernt werden – die

Lebenserwartung der Zähne erheblich verkürzen können. Wohlgermerkt: können, nicht müssen. Wer immer gründlich putzt und regelmäßig den Zahnarzt zur Kontrolle aufsucht, kann die Mikroorganismen in Schach halten und auch im hohen Alter mit eigenen Zähnen zubeißen.

Tatsächlich gelingt das immer öfter. Wie die letzte Deutsche Mundgesundheitsstudie aus dem Jahr 2005 zeigte, verfügen die über 65-Jährigen im Durchschnitt noch über 18 natürliche Zähne. Das ist viel: Noch 1997 waren es nur 11. Und der Trend zeigt weiter nach oben. Diese positive Entwicklung beruht nicht nur auf der guten zahnärztlichen Versorgung, sondern auch auf einer ver-

besserten häuslichen Mundpflege. So befindet sich die Karies seit vielen Jahren auf dem Rückzug – ein wesentlicher Grund ist die breite Anwendung fluoridhaltiger Zahncremes.

Mit der richtigen Technik putzen

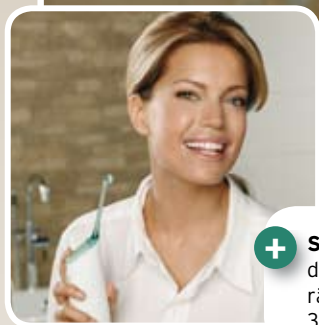
Unsere Lebenserwartung steigt. Wenn mit den Menschen auch ihre Zähne immer älter werden sollen, darf allerdings die Mundhygiene auch im höheren Alter nicht vernachlässigt werden. Die Anforderungen an das Putzen sinken mit steigender Lebensdauer leider nicht. Sie zu erfüllen, fällt jedoch mit der Zeit schwerer: Beim älteren Menschen lässt naturgemäß die Feinmotorik nach, rich-



Mit den eigenen Zähnen haben Sie gut lachen.



+ Effektiv: Entfernt in den Zwischenräumen bis zu 99 Prozent mehr Plaque als eine Handzahnbürste allein



+ Schnell: Reinigung der Zahnzwischenräume in nur 30 Sekunden

Perfektes Lächeln
dank Philips Sonicare AirFloss: Moderatorin Sylvie van der Vaart

+ Einfach: Mit nur einem Knopfdruck gelingt die gezielte und tiefe Reinigung der Zahnzwischenräume

Philips Sonicare AirFloss

Für perfekte Frische im Mund - ganz einfach auf Knopfdruck

Problemzone Zahnzwischenraum: Hier können sich leicht störende Plaquebakterien ansiedeln. Ihre Entfernung gelingt jetzt ganz einfach und schnell - mit dem Philips Sonicare AirFloss.

Ein Ritual fürs ganze Leben: Fast alle Menschen putzen täglich ihre Zähne, morgens und abends. Die Zahnzwischenräume werden dabei jedoch oft vergessen - hier können sich Bakterien gut vor der Zahnbürste verstecken, denn ihre Borsten kommen in die engen Nischen nicht hinein. Karies und Parodontitis entstehen meistens zwischen den Zähnen.

Deshalb empfehlen Zahnärzte und Helferrinnen, auch die Zahnzwischenräume regelmäßig zu säubern.

Die einfache Art der Zahnzwischenraumreinigung

Der **Philips Sonicare AirFloss** ist eine sinnvolle Ergänzung zum täglichen Zähneputzen - insbesondere für Menschen, denen die Reinigung der Zahnzwischenräume bisher zu umständlich war.

Philips Sonicare AirFloss reinigt die Zahnzwischenräume einfach und schnell, in nur 30 Sekunden. Dabei beseitigt die feine Düse mit einem Spritzer bis zu 99 Prozent mehr Plaque als eine Handzahnbürste allein.

Patentierete Technologie

Philips Sonicare AirFloss benutzt die patentierte Luft- und Mikrotröpfchen-Technologie: Durch einen kurzen Druckluftstoß werden feinste Wassertropfen so beschleunigt, dass sie Plaquebakterien zwischen den Zähnen lösen und entfernen können - hoch effektiv und dennoch sanft zum Zahnfleisch.

Im Gegensatz zu einer Munddusche arbeitet der **Philips Sonicare AirFloss** äußerst sparsam: Für eine komplette Reinigung der Zahnzwischenräume benötigt das Gerät weniger als einen Teelöffel Wasser oder Mundspüllösung. Bei Verwendung des **Philips Sonicare AirFloss** mit einer Mundspülung entsteht ein besonders frisches, sauberes Mundgefühl.

Einfach zielen und abdrücken

Der **Philips Sonicare AirFloss** sollte nach dem normalen Zähneputzen verwendet werden. Es genügt, die Düse nur an der Außenseite der Zähne anzusetzen. Die Führungsspitze erleichtert es, den Zahnzwischenraum zu

finden und die Düse im richtigen Winkel zu positionieren.

Bei Fragen zum **Philips Sonicare AirFloss** können Sie sich an Ihren Zahnarzt wenden, oder rufen Sie den Philips Kundendienst an: Wählen Sie aus dem Festnetz die kostenlose Hotline 0800 000 7520. Aus dem Mobilfunknetz benutzen Sie bitte die Nummer 0180 501 0671 (Preis aus dem Mobilfunknetz maximal 0,42 Euro/Minute).

PHILIPS
sonicare

-> So einfach geht's!

QR-Code scannen und Anwendungs-Video anschauen. Weitere Informationen finden Sie im Internet:
www.philips.de/airfloss



tiges und gründliches Putzen wird zunehmend anstrengender. Viele Senioren reinigen deshalb ihre Zähne nicht mehr so konsequent – bei den über 65-Jährigen nehmen nur noch 60 Prozent ihre Zahnbürste zweimal täglich zur Hand. Falls die Bürste nicht mehr so gut gegriffen werden kann wie früher, können spezielle Griffverstärker hilfreich sein: Sie ermöglichen ein stabiles Halten und vereinfachen das Handling. Neben der bestmöglichen Handhabung der Zahnbürste kommt es aber auch darauf an, die richtige Zahnputztechnik anzuwenden. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt und fragen Sie ihn, welche Putztechnik bei Ihrer individuellen Gebissituation und in Ihrem Alter zu empfehlen ist.

Zahnzwischenräume nicht vergessen

Elektrische Zahnbürsten können die Mundhygiene erleichtern, denn sie führen die erforderlichen Putzbewegungen (kreisend oder vibrierend) automatisch aus. Zudem gelingt es mit einer Elektrobürste in der Regel eher, schwer zugängliche Stellen wie die hinteren Zähne und die Innenseiten zu reinigen. Wie Studien zeigen, entfernen elektrische Zahnbürsten bakterielle Beläge besser und reduzieren so das Risiko für Zahnfleischentzündungen.

Egal ob manuell oder elektrisch: Die Zahnbürste allein genügt nicht. Denn beim normalen Putzen erreichen Sie nur etwa 70 Prozent der Zahnoberflächen – die restlichen 30 Prozent befinden sich zwischen den Zähnen. Deshalb sollten Sie unbedingt auch die Zahnzwischenräume regelmäßig reinigen, am besten einmal täglich. Die Anwendung von Zahnseide ist motorisch anspruchsvoll und fällt auch jüngeren Menschen nicht immer leicht. Spezielle Zahnseidehalter erleichtern die Handhabung und helfen, auch die schwierigeren Stellen im Mund zu erreichen.

Ideal für Ältere: Interdentalbürsten

Grundsätzlich einfacher und bequemer ist die Benutzung von Zwischenraumbürstchen. Da die Zahnzwischenräume im Lauf des Lebens allmählich größer werden, können ältere Menschen in aller Regel die Interdentalbürsten uneingeschränkt einsetzen (in ganz enge Zwischenräume kommt nur Zahnseide hinein). Für eine optimale Reinigung muss allerdings die Größe stimmen. Lässt sich



Die Mühe lohnt sich: Bei guter Pflege können die natürlichen Zähne das ganze Leben lang halten.

das Bürstchen nur mit Druck in die Lücke schieben, ist es zu groß – das Zahnfleisch könnte verletzt werden. Besteht andererseits zuviel Spielraum, werden Beläge am Zahnfleischsaum nicht vollständig entfernt. Im Zweifelsfall hilft Ihr Zahnarzt: Er sagt Ihnen, welche Zwischenraumbürsten für Sie richtig sind.

Nehmen Sie sich Zeit

Generell sollten sich ältere Menschen immer ausreichend Zeit nehmen für die Zahnpflege, um das tägliche Ritual sorgfältig und in Ruhe durchführen zu können. Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung, damit Sie alle Zähne deutlich sehen. Ein Vergrößerungsspiegel kann nützlich sein. Das tägliche Putzen sollte stets mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta erfolgen, um der Kariesentstehung vorzubeugen. Falls Sie herausnehmbaren Zahnersatz haben: Auch dieser muss täglich sorgfältig geputzt werden, um bakterielle Beläge zu entfernen, die ansonsten Entzündungen des Zahnfleisches hervorrufen können. Zur Reinigung wird der Zahnersatz aus dem Mund genommen. Legen Sie zuvor ein Tuch ins Waschbecken oder füllen Sie es mit Wasser: Falls Ihnen die Prothese aus der Hand fällt, kann sie dann keinen Schaden nehmen.

Gesund beginnt im Mund

Wie wichtig die tägliche Mundhygiene auch im Alter ist, zeigt die Tatsache, dass das Risiko für chronische Zahnfleischentzündungen bei Senioren deut-

Für die perfekte Mundhygiene

anti-infect DENTALSPRAY

Das Antiseptikum für Zahnbürste, Zahnprothese & Co.

Zum Schutz vor Viren, Bakterien und Pilzen

Besonders empfehlenswert bei Zahnfleischentzündung, Lippenherpes, Soor sowie verminderter Immunabwehr.

Erhältlich in Ihrer Apotheke. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.anti-infect.de

lich erhöht ist. So sind rund 80 Prozent der über 65-Jährigen an Parodontitis erkrankt. Unbehandelt kann die bakterielle Infektion des Zahnbetts nicht nur zum Zahnverlust führen, sie gefährdet auch ganz allgemein die Gesundheit.

Regelmäßig zum Zahnarzt gehen

Bei Parodontitis ist nicht der Zahn selbst befallen, sondern das Gewebe, das ihn ernährt und verankert. Das Zahnfleisch weicht zurück und bildet tiefe Taschen, in denen sich aggressive Bakterien sammeln – unerreichbar für die Zahnbürste. Die Keime greifen nicht nur den Zahnhalteapparat an. Gelangen sie in die Blutbahn, können sie auch andernorts Krankheiten verursachen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass eine fortgeschrittene Parodontitis das Risiko

für Herzkrankheiten, Diabetes und Lungenentzündungen erhöht.

Achten Sie deshalb auf typische Warnsignale, die auf Parodontitis hindeuten:

- anhaltender Mundgeruch;
- fortwährend unangenehmer Geschmack im Mund;
- Zahnfleischbluten beim Putzen;
- gerötetes oder geschwollenes Zahnfleisch;
- schmerzempfindliche Zahnhäule;
- das Zahnfleisch weicht zurück, die Zähne wirken länger.

Falls Sie solche Symptome bemerken, ist ein baldiger Besuch beim Zahnarzt dringend zu empfehlen. Er kann eine Parodontitis wirksam und schmerzfrei behandeln. Ohnehin sollten Sie gerade auch als älterer Mensch mindestens zweimal jährlich zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis gehen, damit eventuelle

Probleme frühzeitig erkannt werden. Sehr empfehlenswert ist eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung. Dabei werden auch kritische Stellen gründlich gesäubert, die Sie zuhause nur schwer erreichen können. Wird diese Maßnahme halbjährlich durchgeführt, sinkt das Risiko für Karies und Parodontitis.

Leider zeigen Studien: Ältere Menschen gehen oft nur noch sporadisch zum Zahnarzt. Besonders selten kommen jene in die Praxis, die keine eigenen Zähne mehr haben. Dabei ist eine regelmäßige Kontrolle auch dann noch sehr wichtig, um den korrekten Sitz der Prothese zu überprüfen und die Mundschleimhaut auf Veränderungen zu kontrollieren. Außerdem sollten auch die „Dritten“ von Zeit zu Zeit professionell gereinigt werden, um Infektionen durch versteckte bakterielle Beläge zu verhindern.



We care for healthy smiles

Damit Ihr Lächeln immer strahlt

„Gesund beginnt im Mund!“, lautete dieses Jahr das Motto zum „Tag der Zahngesundheit“ am 25. September.

Regelmäßiges Putzen der Zähne sowie eine konstante Pflege der Zahnzwischenräume sind ein absolutes Muss. TePe Interdentalbürsten machen eine nachhaltige Zahnpflege zuhause zum Kinderspiel. Dank neun verschiedener Größen findet sich für jede Lücke der passende Putzhelfer. Die hauchfeinen Borsten und der kunststoffummantelte Draht sorgen für eine sanfte, sehr gründliche Reinigung der Zahnzwischenräume.

TePe. Das Original.



www.tepe.com