

Lebenslang lückenlos

*Prima leben ohne Prothese: Immer mehr
Best Ager behalten lebenslang eigene Zähne.*

Früher war alles besser“ – dieses Gefühl beschleicht uns wohl alle gelegentlich. In punkto Zahngesundheit stimmt der Satz ganz sicher nicht. Denn die war früher viel schlechter, und sie wird immer besser. Das gilt gerade auch für ältere Menschen: Während die Best Ager zwischen 65 und 74 vor 20 Jahren im Durchschnitt nur noch 10 eigene Zähne hatten, liegt diese Zahl heute schon bei 17. Und es werden mit jeder Generation mehr. Die klassischen „Dritten“ sterben damit aus – wer heute 50 ist, wird wahrscheinlich niemals eine herausnehmbare Vollprothese brauchen.

Auch Karies und Zahnfleischentzündungen gehen bei den über 65-Jährigen deutlich zurück. Besonders eindrucksvoll ist die Entwicklung bei der Parodontitis. So hat sich die Zahl der Best Ager mit schwerer Parodontitis seit 2005 mehr als halbiert – eine große Mehrheit der 65- bis 74-Jährigen weist inzwischen gesundes oder nur moderat entzündetes Zahnfleisch auf. Das ist ein enormer Erfolg, gilt doch die Parodontitis bei älteren Menschen als Hauptursache für Zahnverlust.

Best Ager sind „Best Brusher“

Welche Gründe hat diese positive Entwicklung? Natürlich spielt der zahnmedizinische Fortschritt eine wichtige Rolle. Die Befragungen im Rahmen der aktuellen Deutschen Mundgesundheitsstudie (DMS V) zeigten aber auch, dass speziell jüngere Senioren die Zahnpflege heute sehr viel sorgfältiger betreiben als frühere Generationen. So ist bei den Best Agern der Verbrauch an Zahnbürsten, Zwischenraumbürsten und Mundspüllösungen in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Fast 90 Prozent



nehmen darüber hinaus regelmäßig die Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt wahr. Und immer mehr lassen in der Praxis auch gleich eine professionelle Zahnreinigung durchführen, die das Risiko für Karies und Parodontitis nachweislich verringert.

Praktische Tipps fürs Putzen

Eine gute Mundhygiene ist in jedem Alter wichtig, fällt jedoch mit der Zeit nicht mehr so leicht. Denn im höheren Alter lassen die feinmotorischen Fähigkeiten langsam nach. Damit wird die exakte Führung einer Handzahnbürste allmählich schwieriger. Irgendwann gelingt es auch nicht mehr, den dünnen Griff der Zahnbürste richtig zu halten. Dann kann eine spezielle Griffhilfe nützlich sein. Wer das tägliche Zähneputzen anstrengend findet, sollte dieses Thema in der Praxis ansprechen: Der Zahnarzt und sein Team empfehlen gerne passende Hilfsmittel und demonstrieren eine angepasste Zahnputztechnik.

Äußerst hilfreich kann der Wechsel zur elektrischen Zahnbürste sein. Die modernen Geräte erleichtern die Mundhygiene deutlich, denn sie führen die kreisenden oder rüttelnden Putzbewegungen automatisch aus. So gelingt es mit einer Elektro-Bürste auch 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.

Zahnzwischenräume nicht vergessen

Egal ob manuell oder elektrisch: Die Zahnbürste allein genügt nicht. Um bakterielle Beläge in den Zahnzwischenräumen zu beseitigen, müssen auch diese regelmäßig geputzt werden, am besten einmal täglich. Die motorisch anspruchsvolle Anwendung von Zahnseide ist meistens nicht mehr nötig – da die Zahnzwischenräume im Lauf des Lebens allmählich größer werden, gelingt auch mit den kleinen Interdentalbürsten in der Regel eine gute Reinigung. Im Zweifelsfall hilft der Zahnarzt: Er erklärt, wie die Zahnzwischenräume am besten zu putzen sind. Für Menschen über 60 empfiehlt es sich darüber hinaus, regelmäßig die Zunge zu reinigen. Denn hier nisten ebenfalls schädliche Bakterien. Sie können sich gerade im Alter verstärkt ausbreiten, da vielen Menschen dann im wahrsten Sinne des Wortes die Spucke wegbleibt: Der Speichelfluss lässt nach. Mit einem Zungenreiniger können Bakterien ganz einfach mechanisch abgeschabt werden. Wichtig ist dabei, auch das hintere Zungendrittel zu erwischen.



Sicherheit für die Dritten

Protefix® mit Nass-Haftkraft



Protefix® Haft-Creme Extra-Stark

Ideal bei schwierigeren Haftproblemen. **Protefix® Haft-Creme** mit **4-fach Effekt** wirkt dank ihrer Nass-Haftkraft sofort und gibt Sicherheit, Schutz und Tragekomfort für den Tag.

- 1. Nass-Haftkraft:** direkt auf die feuchte Prothese auftragbar
- 2. Starker Halt:** Extra-Stark mit Langzeit-Wirkung
- 3. Schutz:** hilft das Eindringen von Speiseresten unter die Prothese zu verhindern
- 4. Tragekomfort:** elastische Polsterung zwischen Zahnfleisch und Prothese

Protefix® Haft-Creme Extra-Stark mit Nass-Haftkraft, auch in den speziellen Sorten **Neutral, Aloe Vera** und **Frisch**.



Protefix® Haft-Polster

Für die besonderen Probleme während der Interimszeit. Oder bei extrem starker Rückbildung von Ober- oder Unterkiefer

- schützt wirksam vor Druckstellen und Entzündungen
- gaumenfreundliches Vliesgewebe
- mit Nass-Haftkraft

Protefix®
mit Nass-Haftkraft

Sicher ist besser!