



GESUND BEGINNT IM MUND

Mund- und Zahngesundheit im Alter

Tipps für ältere Menschen

*Der Regionalverband.
Verbindet Städte,
Gemeinden und Menschen.*



**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**



Eine gute Mundgesundheit im Alter kann nicht nur Ihre Lebensqualität verbessern, sondern sich auch positiv auf die allgemeine Gesundheit auswirken.

Folgende Mundprobleme können typischerweise auftreten:

- Schmerzen
- Zahnfleischbluten
- Karies
- Zahnlockerungen, Zahnverlust
- Entzündungen, Infektionen, Fieber
- Mundgeruch, Mundtrockenheit
- Schwierigkeiten beim Essen
- Schlechter Sitz von Zahnprothesen oder Druckstellen durch Zahnprothesen

Was Sie zur Mundgesundheit beitragen können:

- **Lassen Sie sich regelmäßig zahnärztlich untersuchen** und Ihre Zähne professionell reinigen.
- **Reinigen Sie Ihre Zähne** mit einer Zahn- und Zahnfleischstatus angepassten Zahnbürste und sofern vorhanden Ihre Prothese.



> Halten Sie tägliche Routinen ein:

Morgens und abends Zähne putzen (2 Minuten)

- mit einer Zahnbürste (Handzahnbürste oder elektrisch)
- mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta (und Mundspülung zur Unterstützung)
- Zahnbürste oder Bürstenkopf alle 2-3 Monate wechseln

Abends zusätzlich

- **Zahnzwischenräume reinigen** mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten
- **Zunge reinigen** mit einem Zungenreiniger (Zungenschaber und Zungenbürsten)

> Ausgewogener Lebensstil:

- Mindestens 1,5 Liter trinken (zucker- und kalorienfrei)
- Abwechslungsreiche Ernährung, viel Kauen
- Alkohol und Tabak vermeiden
- körperlich aktiv bleiben

Wichtige Schritte zur Pflege von Zahnprothesen:

- > Putzen Sie die Prothese täglich abends mit einer Prothesenbürste und einem Prothesenreiniger.
- > Verwenden Sie nach dem Putzen regelmäßig eine Reinigungstablette in warmem Wasser (Anwendung nach Packungsbeilage).
- > Spülen Sie die Prothese danach gründlich ab.
- > Lagern Sie die Prothese nach Möglichkeit über Nacht trocken in einer Dose mit offenem Deckel.

Fragen Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt, ob Hausbesuche möglich sind, falls Sie nicht in eine Praxis kommen können!



Weiterführende Informationen und Anlaufstellen

Patienteninformationsstelle der
Kassenzahnärztlichen Vereinigung des Saarlandes
Fon 0681 5860825

Zahnärztlicher Notfalldienst
Fon 0681 963-1919

Regionalverband Saarbrücken
Zahnärztlicher Dienst im Gesundheitsamt
Stengelstraße 10-12
66117 Saarbrücken
Fon 0681 506-5430
zahn@rvsbr.de



[www.regionalverband-saarbruecken.de/
gesundheit/amtsarzt/zahnaerztliche-
beratung](http://www.regionalverband-saarbruecken.de/gesundheit/amtsarzt/zahnaerztliche-beratung)