Gesunde Zähne bis ins hohe Alter

Viele Zahnprobleme zeigen sich erst im Alter. Besonders häufig: Parodontitis. Was diese bakterielle Erkrankung anrichten kann und wie Sie sich davor schützen? Wir haben nachgefragt.

VON STEFANIE HAPP

Abbildungen (v. l. n. r.): mimagephotos, wowow, MAKOVSKY ART; alle stock.adobe.com

Dr. Lena Schlender, Zahnärztin im Carree Dental in Köln.

Foto: Carree Dental, Köln

Zwei Drittel der Generation 65 plus in Deutschland sind davon betroffen – mit steigender Tendenz. Schnell entsteht der Eindruck: Parodontitis sei eine normale Alterserscheinung, sozusagen ein unvermeidbares Schicksal. »Keinesfalls«, sagt Dr. Lena Schlender, Zahnärztin des Kölner Carree Dental. »Spezielle Prophylaxe-Programme dienen dazu, den Bakterien zuvorzukommen, bevor die Parodontitis an den Zähnen wackelt.«

Lange unentdeckt

Parodontitis ist keine Bagatell-Erkrankung. Unbehandelt kann sie früher oder später nämlich zum Zahnverlust führen. Die Krux an der Sache ist: Viele Menschen wissen nicht, dass bereits schädliche Bakterien an ihrem Zahnbett nagen. »Durch ihren langsamen und anfangs nahezu symptomlosen Verlauf bleibt diese Entzündung oft lange unentdeckt – insbesondere wenn Patienten nicht regelmäßig zur Vorsorge kommen«, warnt Dr. Schlender.

Späte Anzeichen

Erste sichtbare Zeichen sind Rötungen und Schwellungen des Zahnfleischs. Ein weiteres Alarmzeichen: blutendes Zahnfleisch beim Zähneputzen. »Dies spricht fast immer für eine Gingivitis, eine Vorstufe der Parodontitis«, sagt die Zahnärztin. Zudem können auch unangenehmer Mundgeruch und gelockerte Zähne auf eine parodontale Erkrankung hinweisen. Durch die Parodontitis geht das Zahnfleisch zurück und legt die Zahnhälse frei; Schmerzen können entstehen. Neben dem Zahnverlust, der droht, kann es noch schlimmer kommen: Studien zeigen, dass Parodontitis weitere ungünstige Auswirkungen auf den gesamten Körper hat.

Erst die Zähne, dann der ganze Körper

Über die Entzündungsherde im Zahnfleisch können Keime in die Blutbahn gelangen und Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System haben. Dadurch erhöht sich das Risiko einer Arteriosklerose, also einer Gefäßerkrankung, und infolgedessen die Gefahr eines Infarktes oder Schlaganfalls. Auch Diabetes kann sich durch die parodontalen Bakterien verschlechtern und zu weiteren Problemen führen.

Individuelles Vorsorgepaket

Experten raten daher zu Prophylaxe-Programmen, die individuell auf die Bedürfnisse und Ansprüche älterer Menschen zugeschnitten sind. Neben den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen machen sich professionelle Zahnreinigungen – am besten halbjährlich – bezahlt. Auch die Zahnpflege zu Hause sollte über das reine Zähneputzen hinausgehen. »Die schwer zugänglichen Backenzähne bitte besonders gründlich mit Zahnbürste, Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten reinigen«, rät Dr. Lena Schlender. »Denn hier sammelt sich erfahrungsgemäß viel Plaque an.« Wer zudem nicht raucht und sich gesund ernährt, hat gute Chancen, die eigenen Zähne und damit Lebensqualität und Wohlbefinden bis ins hohe Alter zu behalten.

Rätsel aktuell
EINKAUFSZETTEL

Für blitzblanke Zahnzwischenräume:

- elmex® Interdentalbürsten
- Oral-B® Interdental
- TePe® Interdentalbürsten

Erhältlich in Ihrer Apotheke!