

# Gute Zähne – weniger Tabletten

**FACHGESPRÄCH** Im Alter müssen viele Menschen mehr Medikamente einnehmen, was sich auf die Zähne auswirken kann. Und umgekehrt hat ein schlechtes Gebiss Einfluss auf die Gesundheit des ganzen Körpers.

VON UNSERER MITARBEITERIN CARMEN SCHWIND

**Forchheim** – Zähne haben keine bestimmte Halbwertszeit, bei der sie ausfallen oder kaputt gehen. Wichtig sind jedoch eine gute und richtige Pflege von früh an und regelmäßige Vorsorgetermine beim Zahnarzt.

„Und man darf nicht vergessen, dass kranke Zähne Auswirkungen auf die Gesundheit des ganzen Körpers haben können“, erklärt die Forchheimer Zahnärztin Heike Berger. Zähne sind jeden Tag großen Kräften ausgesetzt, weshalb es im Alter zu Abnutzungserscheinungen kommen kann, die schwer zu reinigen sind. Die Zahnärztin erläutert, dass sich durch Knochenrückgang Dreiecke bilden, die mit der Zahnbürste alleine nicht mehr sauber gehalten werden können. An diesen Stellen kann sich Karies bilden.

## Für elektrische Zahnbürste

Deshalb empfiehlt sie, die Zähne mit einer guten elektrischen Zahnbürste und die Zwischenräume mit Interdentalbürsten zu reinigen. Ganz schwierig ist es für Angehörige, die Zähne von Pflegepersonen zu reinigen. „Wir haben mal versucht, uns gegenseitig die Zähne zu putzen. Das war gar nicht einfach“, erzählt Heike Berger. Deshalb empfiehlt sie auch hier eine elektrische Markenzahnbürste, die man vorsichtig in den Mund geben kann und deren Bürstenkopf selbstständig rotiert.

Weiter erklärt sie, dass die Zähne abgerieben und abgenutzt werden, wodurch sich das weiche Dentin schneller auswäscht. „Die halbjährlichen Kontrolluntersuchungen machen also durchaus Sinn, denn dann kann man die Stellen abdecken“, so die Zahnärztin. Weiter

„Und man darf nicht vergessen, dass kranke Zähne Auswirkungen auf die Gesundheit des ganzen Körpers haben können.“

**HEIKE BERGER**  
Zahnärztin



Zahnärztin Heike Berger (links) beantwortet die Fragen ihrer Patienten.

Foto: Carmen Schwind

berichtet sie, dass hoher Blutdruck dafür verantwortlich sein kann, dass das Zahnfleisch anschwillt. Diabetes zum Beispiel sorgt für eine schlechtere Durchblutung.

## Bakterien im Mund

Im Alter müssen viele Menschen mehr Medikamente einnehmen, was sich auf die Zähne auswirken kann. Zum Beispiel kann es Probleme geben beim Zähneziehen bei Patienten, die Marcumar einnehmen. „Der Speichelfluss nimmt im Alter eher ab und damit auch die Selbstreinigung“, erklärt Heike Berger. Durch weniger Speichel werden Bakterien und Karies schlechter abgespült. Mehr Bakterien im Mund können Ursache für Zahnfleischentzündungen sein. Schreitet diese voran, entsteht eine Parodontitis. An diesen Stellen können Bakterien eindringen und sich auf Zahnwurzel und Knochen

ausbreiten. „Es kann auch Ablagerungen an den Gefäßen geben und zu Schlaganfall oder Herzinfarkt führen“, warnt die Zahnärztin und erzählt von einem Patienten, dessen Zähne sie gut sanieren konnte und dieser nur noch die Hälfte seiner Medikamente nehmen muss.

Heike Berger hat sich zudem in Umwelt-Zahnmedizin ausbilden lassen. Hier steht die umfassend ausgerichtete zahnärztliche Behandlung chronisch kranker Patienten im Vordergrund, deren Probleme durch individuelle Behandlungskonzepte verhindert oder gelindert werden sollen. Doch was macht man, wenn dann doch Lücken entstehen. „Für mich als Zahnärztin steht dann die Frage im Vordergrund, was möchte sich jemand noch zumuten“, sagt Heike Berger.

Sie fragt sich dann, ob es noch zielführend ist, alles zu tun, was zahnmedizinisch möglich ist.

„Manchmal kann es besser sein zu schauen, dass der Zustand im Mund einfach nicht schlechter wird“, so die Zahnärztin. Wenn einzelne Zähne fehlen und man die Nachbarzähne nicht schleifen will, bieten sich Implantate an. Wenn keine Zähne mehr vorhanden sind und Prothesen schlecht halten, könnten eine Alternative Mini-Implantate sein, die mit einer Art Druckknopf einrasten. „Das steigert die Lebensqualität, wenn alles sitzt und man alles essen kann“, meint Heike Berger und weist Menschen, die bereits Zahnprothesen haben, darauf hin, dass diese besonders gut gepflegt werden müssen.

## Ultraschallgeräte zur Pflege

Dazu empfiehlt sie Ultraschallgeräte, die auch immer wieder günstig angeboten werden. Prothesen müssen auch immer wieder unterfüttert werden. „Und

# 6

Monate sollten zwischen Kontrolluntersuchungen liegen, die durchaus Sinn auch für Senioren machen.

der Zahnarzt sollte regelmäßig die Schleimhaut betrachten, damit sich kein Tumor bildet“, erklärt Heike Berger und rät, dass auch Menschen, die keine Zähne mehr haben, immer wieder zum Zahnarzt zur Kontrolle gehen. Wichtig sei jedoch der Wunsch des Patienten, denn dieser soll glücklich sein.

Zum Schluss informiert sie noch, dass falsche Prothesen zu einem falschen Biss führen können. Das beeinflusst die Kopfhaltung und das kann zu Rückenproblemen führen. Zähne wirken mehr auf den Körper, als den meisten bewusst ist.