

Mundgesund älter werden – für mehr Lebensqualität

ZAHNPROPHYLAXE Regelmäßige Pflege und Kontrollen sind für Senioren sehr wichtig

Die Zahl der über 65-Jährigen mit guter Mundgesundheit hat sich in den letzten 20 Jahren fast verdreifacht. Eine positive Tendenz! Aber: Mit den Jahren nutzen sich unsere Zähne ab. Das geschieht zum Beispiel durch das Kauen und regelmäßige Angriffe durch säurehaltige Speisen und Getränke.

Wenn die Mundgesundheit bis ins hohe Alter stimmt und die Zähne von Unfällen und Krankheiten verschont bleiben, dann wird Zahnersatz immer später zum Thema. Aber auch für die herausnehmbaren oder festen „Dritten“ gilt: Regelmäßige Kontrolle und Pflege von Zahnersatz ist wichtig und ein zentraler Faktor für die Lebensqualität älterer Menschen. Allerdings: Gerade Senioren fällt die tägliche Mundhygiene im-

mer schwerer. Motorik, Sehkraft und Tastsinn nehmen ab und die optimale Pflege des Zahnersatzes wird zu einer immer größeren Herausforderung. Aus diesem Grund sind Senioren oft auf die Hilfe von Familienangehörigen oder Pflegekräften bei der Zahnpflege angewiesen.

Die bei nicht optimaler Mundhygiene vermehrt auftretende Parodontitis, die chronische Entzündung des Zahnhalteapparates, und Wurzelkaries machen Senioren immer mehr zu schaffen. Dadurch fehlende Zähne müssen immer häufiger durch festsitzenden Zahnersatz, Brücken und Implantate ersetzt werden.

Weiterhin tragen Allgemeinerkrankungen, Medikamenteneinnahme und gesundheitsschädigende Gewohnheiten wie zum Beispiel das Rauchen, zu Mundschleimhauterkrankungen und Mundtrockenheit bei. Durch den daraus resultierenden geringen Speichelfluss kann es zu Wurzelkaries kommen.

Ausgewogene Ernährung hilft

Vitaminreiche und kalziumreiche Ernährung ist in jedem Alter für gesunde Zähne von großer Bedeutung. Gerade bei Senioren nimmt allerdings der Verzehr von Milchprodukten und Gemüse häufig ab. Empfehlenswert ist der regelmäßige Verzehr von Milch- und Vollkornprodukten, frischem Obst und Gemüse sowie Naturreis. Eine zahngesunde Ernährung wird durch Eier, mageres Fleisch und Fisch ergänzt.

Manche dieser Lebensmittel können Gutes für die Zähne tun. Zum Beispiel Käse und Milchprodukte, denn das darin enthaltene Calcium und Phosphat unterstützt den Erhalt der Mineralstoffe im Zahnschmelz. Ein saurer pH-Wert im Mund wird durch diese Nahrungsmittel ebenfalls neutralisiert. Schwarzer und grüner Tee sowie Hülsenfrüchte und Fisch enthalten besonders viel Fluorid, das die Zahnschmelz intensiv schützt.

Neben der Ernährung, ist auch das Kauverhalten von großer Wichtigkeit. Je länger eine Speise gekaut wird, desto stärker wird der Speichelfluss angeregt. Durch das gründliche Kauen vollwertiger Nahrung wird zusätzlich eine natürliche Selbstreinigung der Zähne gefördert.

WICHTIG: Bei Zahnimplantat-Entzündungen unbedingt vermeiden

Bei der Pflege eines Implantats muss vor allem der Zwischenraum zwischen dem Zahnimplantat und dem Zahnfleisch gereinigt werden. Ohne eine gründliche Reinigung verbleiben dort Bakterien und Keime und können schmerzhaft Entzündungen auslösen. Eine Entzündung am Zahnimplantat heilt wesentlich schlechter als beim natürlichen Zahn, denn das Implantat liegt quasi direkt am Knochen. Da Schleimhäute an Implantaten sehr empfindlich sind, sollte auch starkes Rauchen vermieden werden.

Professionelle Zahnreinigung

Nicht nur in jungen Lebensjahren, sondern insbesondere im Alter, ist die richtige Mundhygiene der beste Garant für den Erhalt gesunder Zähne. Hierbei unterstützt eine professionelle Zahnreinigung. Diese ist nicht allein wegen der gründlichen Reinigung der Zähne von Bedeutung, sondern unterstützt mit wertvollen Tipps auch die häusliche Zahnpflege. Durch die individuell auf den Patienten abgestimmte Beratung erfahren ältere Menschen, wie und mit welchen Hilfsmitteln sie Zahnersatz und Zähne zuhause noch besser reinigen können.

Senioren sind heutzutage oftmals mit Implantaten und Teilprothesen versorgt. In solchen Fällen ist es umso wichtiger, eine ausführliche Mundhygieneeinweisung für die tägliche Pflege der Implantate und Prothesen zu bekommen, denn: „Gesund beginnt im Mund.“

→ @ www.die-oldenburger-zahnaerzte.de



Silke Ihben
Zahnmedizinische
Prophylaxehelferin
die-oldenburger-zahnaerzte
BILD: MARITA HEEREN, MC ZAHNTECHNIK

Weitere Brancheneinträge finden Sie auf nwz-guide.de



Buchen Sie Ihren Eintrag

schnell und einfach im Internet unter guide.nwzonline.de/branchenguide

Fragen zur Buchung beantwortet der Service Geschäftskunden, **Telefon (0441) 9988-4114**

ZAHNMEDIZIN

Praxis	Adresse	Telefon, E-Mail	Sprechstunde
Juventus Tagesklinik Dr. Michael Wrobel Plastische und Ästhetische Chirurgie Andreas H. Raßloff Zahnheilkunde, Implantologie	Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg www.juventus.de	Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventus.de	Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen
Zahnarzt Dietrich Restemeyer Direkte Keramikversorgung mit Cerecverfahren	Mittellinie 77c 26160 Bad Zwischenahn/ Petersfehn	04486/ 92880	Mo-Do 8-13 Uhr, Mo, Die, Do 15-18 Uhr, Fr 8-14.30 Uhr
Dr. Andreas Hein MSc* und Partner, *Master of Science Implantologie Praxis für Zahnheilkunde Implantologie, Prophylaxe, Zahnästhetik, BhdI. unter Vollnarkose	Parkstraße 44 27798 Hude www.zahnarzt-dr-hein.de	Tel. 04408-970900 Fax 04408-970930 Email: praxis@zahnarzt-dr-hein.de	Montag bis Samstag nach Vereinbarung
die-oldenburger-zahnaerzte*, Andreas H. Raßloff und Partner, Ästh. Zahnheilkunde, Implantologie mit 3 D Diagnostik, Zahnf.-u. WurzelkanalbhdI., Kinderzahnheilk. Gesamt-sanierung u. Vollnarkose, LachgasbhdI., Prof. Prophylaxe, Kiefergelenkdiagnostik (CMD), hochw. Zahnersatz von deutsch. Meisterlabor	Osternburg: Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg Bürgerfelde An der Südbäke 1 26127 Oldenburg	Tel. 0441/25225 info@praxis-osternburg.de 0441/63053 info@praxis-buergerfelde.de	Mo. – Do. 8 – 19 Uhr, Fr. 8 – 17 Uhr und nach Vereinbarung www.die-oldenburger-zahnaerzte.de
Praxis für moderne Zahnheilkunde M. Pradel, L. Roßner, A. Sernau, V. Nagel, Dr. Anke Rehagel u. A. Kühnle, Implantologie, Solo-Prophylaxe, Parodontologie, Kinderzahnheilkunde, ganzheitl. Zahnmedizin, Zahnästhetik	Bloherfelder Str.17 26129 Oldenburg	04 41 / 5 84 52	Mo.-Do. 7.30 – 20.00 Uhr Fr. 7.30 – 18.00 Uhr, www.zahnheilkunde-ol.de
see u smile Zahnarztzentrum Oldenburg Dres. Claudia & Andreas Dmoch & Kollegen, CMD-Sprechstunde, ganzheitl. Zahnheilkunde, Implantologie, Endodontologie, Prophylaxe	Poststraße 1 26122 Oldenburg	0441/ 9 55 58 40 www.see-u-smile-oldenburg.de	Mo-Fr. ab 8.00 Uhr nach Vereinbarung Früh- u. Abendsprechstunde
Zahnärzte am Haarenufer Dr. N. Stanko, Dr. H.-D. Reimus Prophylaxe, prof. Zahnreinigung, Praxislabor, metallfreier Zahnersatz, Ganzheitliche Zahnmedizin	Haarenufer 31 26122 Oldenburg	Tel. 0441/776079 info@zahnaerzte-haarenufer.de	Sprechstunde: Montag bis Freitag nach Vereinbarung
Zahnärzte Dr. Matthias Brüntjen und Partner Implantologie, Kieferorthopädie, Narkosebehandlung, ästhetische Zahnheilkunde, hochwertiger Zahnersatz Prophylaxe, Kinderzahnheilkunde	Paul-Tantzen-Strasse 6-8 26125 Oldenburg	T. 0441-602070 F. 0441-602017	Montag-Freitag 8.00-18.00
Zahnarztpraxis Dr. Heinrich Meiners und Partner Soloprophylaxe, Cerec, Implantologie, Kinderzahnheilkunde, Kieferorthopädie	Bremer Heerstr. 127 26135 Oldenburg	0441-20892 0441-20798	Montag bis Freitag nach Vereinbarung
Zahnarztpraxis Dr. Joachim Buck Kiefergelenktherapie (CMD), Ästhetik SOLO -Prophylaxe, ganzheitliche Amalgamentfernung, Schnarchen	Prinzessinweg 40 26122 Oldenburg	0441 - 77177	Montag bis Freitag nach Vereinbarung
Zahnarztpraxis Dr. Christian von Mulert & Dr. Andre Siemer* Tätigkeitsschwerpunkt: Ästhetische Zahnheilkunde, festsitzender Zahnersatz *Spezialist für Prothetik & qualifizierter fortgebildeter Gutachter (DGPro)	Industriestrasse 4a 26121 Oldenburg	Tel. 0441/7781200 Internet: www.zahnarzt-mulert-siemer.de	Sprechzeiten: Mo.-Do. 8:00-18:30 Uhr Fr. 8:00-13:30 Uhr E-Mail: info@zahnarzt-mulertsiemer.de

T.Tiller & Dr. G. Stein Ärzt für Orthopädie Orthopädie/Unfallchirurgie/Chirotherapie /Akupunktur	Menckestr. 5 26316 Varel	Tel.04451/8081455 Fax:04451/8081461	nach Vereinbarung Privat und Selbstzahler www.or-phy.de orthopaedie@or-phy.de
Dr. med. Michael Bier, Facharzt für Orthopädie, Akupunktur, Ganzheitliche Orthopädie, Naturheilverfahren, Chirotherapie	Grüne Straße 4 26121 Oldenburg	0441 / 9 250 250 0441 / 9 250 543	Privatpraxis, Termine n.V., www.Dr-Bier.de , info@Dr-Bier.de
Rainer de Barse Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Osteologie (DXA - Knochendichtemessung), Stoßwellentherapie	Oldenburger Str. 257 26180 Rastede	04402/ 84040 04402/ 2650	Mo,Die, Do 8-12 u.15-18 Uhr, Mi + Fr 8-13 Uhr und nach Vereinbarung praxis@orthopaede-rastede-debarse.de www.orthopaede-rastede-debarse.de
Dres. F.Cramer, S-O Meyer, R. Heimburger, M. Kauss Orthopädie, Sportmed., ESWT, Osteoporose DXA, Akupunktur, Stat. OP	Mozartstr. 30 26655 Westerstedde Oldenburger Str. 2a 26160 Bad Zwischenahn	04488-523550 www.orthopaedie-wst.de 04403/6023230 www.orthopaeden-am-meer.de	Mo.-Fr. 8.-12 Uhr, Mo., Di. u. Do. 15-19 Uhr

IMPLANTOLOGIE

Praxis	Adresse	Telefon, E-Mail	Sprechstunde
Juventus Tagesklinik Dr. Michael Wrobel Plastische und Ästhetische Chirurgie Andreas H. Raßloff Zahnheilkunde, Implantologie	Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg www.juventus.de	Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventus.de	Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen
Dr. Andreas Hein MSc* und Partner, *Master of Science Implantologie Praxis für Zahnheilkunde Implantologie, Prophylaxe, Zahnästhetik, BhdI. unter Vollnarkose	Parkstraße 44 27798 Hude www.zahnarzt-dr-hein.de	Tel. 04408-970900 Fax 04408-970930 Email: praxis@zahnarzt-dr-hein.de	Montag bis Samstag nach Vereinbarung
ZahnZentrum Dr. Spanka MSc* & Kollegen *Master of Science in Implantologie/Dentalchirurgie Kieferorthopädie, Zahnmedizin, Zahntechnik, Narkosebehandlung	Brinkmanns Kamp 1 27798 Hude	04408 / 7477 www.zz-hude.de Info-Hotline 04408 / 923180 auch am WE	Montag-Samstag n. Vereinbarung
Brinkmann, Detlev ZA Implantologie, Lasertherapie, ästhetische Zahnheilkunde eigenes Praxislabor	Theaterwall 14 26122 Oldenburg	Tel. 0441/26387 Fax 0441/9250666 e-mail: detlev.brinkmann@t-online.de www.zahnarztbrinkmann.de	Mo. Di. Do. 8:00 – 12:30 und 14:30 – 18:00 Mi. Fr. 8:00 – 13:00
die-oldenburger-zahnaerzte*, Andreas H. Raßloff und Partner, Ästh. Zahnheilkunde, Implantologie mit 3 D Diagnostik, Zahnf.-u. WurzelkanalbhdI., Kinderzahnheilk. Gesamt-sanierung u. Vollnarkose, LachgasbhdI., Prof. Prophylaxe, Kiefergelenkdiagnostik (CMD), hochw. Zahnersatz von deutsch. Meisterlabor	Osternburg: Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg Bürgerfelde An der Südbäke 1 26127 Oldenburg	Tel. 0441/25225 info@praxis-osternburg.de 0441/63053 info@praxis-buergerfelde.de	Mo. – Do. 8 – 19 Uhr, Fr. 8 – 17 Uhr und nach Vereinbarung www.die-oldenburger-zahnaerzte.de
Dr. Christian Werk MSc Master of Science in Implantologie Implantologie mit 3-D-Diagnostik, hochwertiger Zahnersatz, ästhetische Zahnheilkunde, eigenes Praxislabor	Oldenburger Straße 291 26180 Rastede	04402 964 953 9	Montag bis Freitag nach Vereinbarung