

## Was können Sie tun?

*Bitte, sorgen Sie im Interesse der Zahn- und Mundgesundheit des Heimbewohners dafür, dass die folgenden Zahnpflegemittel immer vorhanden sind:*

- Zahnbürste (alle drei Monate neu!)
- fluoridhaltige Zahnpaste
- Prothesenbürste (in Apotheken erhältlich)
- antibakterielle Mundspüllösung
- Zungenschaber

*falls Zahnersatz getragen wird:*

- Auskunft über die Art des Zahnersatzes (gegebenenfalls beim Zahnarzt erfragen)
- Dringend empfohlen wird, beim Zahnarzt eine Kennzeichnung des Zahnersatzes vornehmen zu lassen, damit er stets zweifelsfrei zugeordnet werden kann.

Falls Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich bitte an die Heimleitung, die Ihnen, wenn Sie es wünschen, auch den Kontakt zum Patenschaftszahnarzt vermitteln kann.

## Was können wir Ihnen anbieten?

*Wir bieten Ihnen Informationsmaterial an.*

*Wir helfen dem Pflegeheim, einen Patenschaftszahnarzt zu finden, der die Heimbewohner, soweit sie dem zustimmen, regelmäßig und vorsorglich betreut.*

*In Absprache mit den Heimbewohnern bzw. den Angehörigen können individuelle Mundhygienepläne erstellt werden.*

### **Kontakt:**

Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt  
Große Diesdorfer Straße 162,  
39110 Magdeburg, Tel. 03 91/7 39 39 -0  
[info@zahnaerztekammer-sah.de](mailto:info@zahnaerztekammer-sah.de)

Patenschaftszahnarzt/-ärztin für Ihr Pflegeheim:

**Altern mit Biss**

**FÜR BESSERE  
ZAHN- UND  
MUNDGESUNDHEIT  
UND MEHR  
LEBENSQUALITÄT  
IM ALTER**

**Kompetent,  
freundlich,  
fair:  
Ihre Zahnärzte  
in  
Sachsen-Anhalt**

## Warum sind gesunde und funktionsfähige Zähne wichtig?

### *Die Kaufunktion der Zähne*

- ◆ Aufnahme und Zerkleinerung der Nahrung; mit funktionstüchtigen Zähnen wird die vielseitige, ausgewogene Ernährung gesichert.
- ◆ Kauen regt den Speichelfluss an und bereitet die Verdauung vor („Gut gekaut ist halb verdaut“).

### *Regulierung der Atmung*

- ◆ Die normale Atmung erfolgt durch die Nase, nicht durch den Mund! Fehlstellungen der Zähne und des Kiefers begünstigen die Mundatmung.
- ◆ Falsche Atmung fördert die Entstehung von grippalen Infekten, da die Vorreinigung der Atemluft durch die Nase entfällt.

### *Das Sprechen*

- ◆ Die Bildung der Laute kann durch Fehlstellung der Zähne und der Kiefer beeinträchtigt werden. Sprechfehler wie z. B. bei „S“-Lauten entstehen durch falsche Zungenlage.
- ◆ Wenn fehlende Zähne – vor allem im Frontbereich – nicht ersetzt werden, kann der Patient nicht klar die Worte bilden.

## Zahngesundheit hat wesentlichen Einfluss auf den allgemeinen Gesundheitszustand.

*Die ausgewogene Ernährung ist eine Voraussetzung dafür, dass Mangel an Vitaminen und Mineralien vermieden wird.*

- ◆ Vitaminmangel führt zu Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Antriebslosigkeit.  
Er hat eine Schwächung des Immunsystems zur Folge; erhöhte Anfälligkeit gegenüber Erregern aller Art ist das Ergebnis.
- ◆ Mangel an Mineralien und Spurenelementen schwächt den Knochenbau, zahlreiche Organfunktionen und somit die Allgemeingesundheit.

*Wer ein desolates Gebiss hat, kann nicht oder nur eingeschränkt mit anderen kommunizieren.*

- ◆ Jeder Mensch, gleich welchen Alters, braucht für sein psychisches Gleichgewicht den Austausch mit anderen Menschen. Fehlt der, werden innere Zurückgezogenheit und Depression gefördert.
- ◆ Wer depressiv und antriebslos ist, wird anfälliger gegenüber Erkrankungen.

*In einem ungepflegten Gebiss lauern versteckte Krankheiten, die nicht nur die Zähne und die Mundschleimhaut schädigen können, sondern auch andere lebenswichtige Organe.*

- ◆ Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die gleichen Bakterien, die im Mund Zahnfleischentzündungen hervorrufen, auch bei Lungenentzündungen und Herzmuskelentzündungen eine Rolle spielen.
- ◆ In einer Studie in einem Altenpflegeheim hat man ermittelt, dass Bewohner mit gepflegter Mundhöhle (regelmäßige Zahnreinigung, zusätzlich professionelle Zahnreinigung durch zahnmedizinische Fachkräfte) deutlich weniger Fiebertage pro Jahr aufweisen.

*Mit zunehmendem Alter wächst die Gefahr, dass sich Mundschleimhautveränderungen bilden, die auch bösartig sein können.*

- ◆ Deshalb ist eine regelmäßige Inspektion der Mundhöhle durch den Zahnarzt auch dann unerlässlich, wenn der Patient zahnlos ist!