

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Sanfte Pflege für harte Burschen  
**Autor:** Zahner, Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725120>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

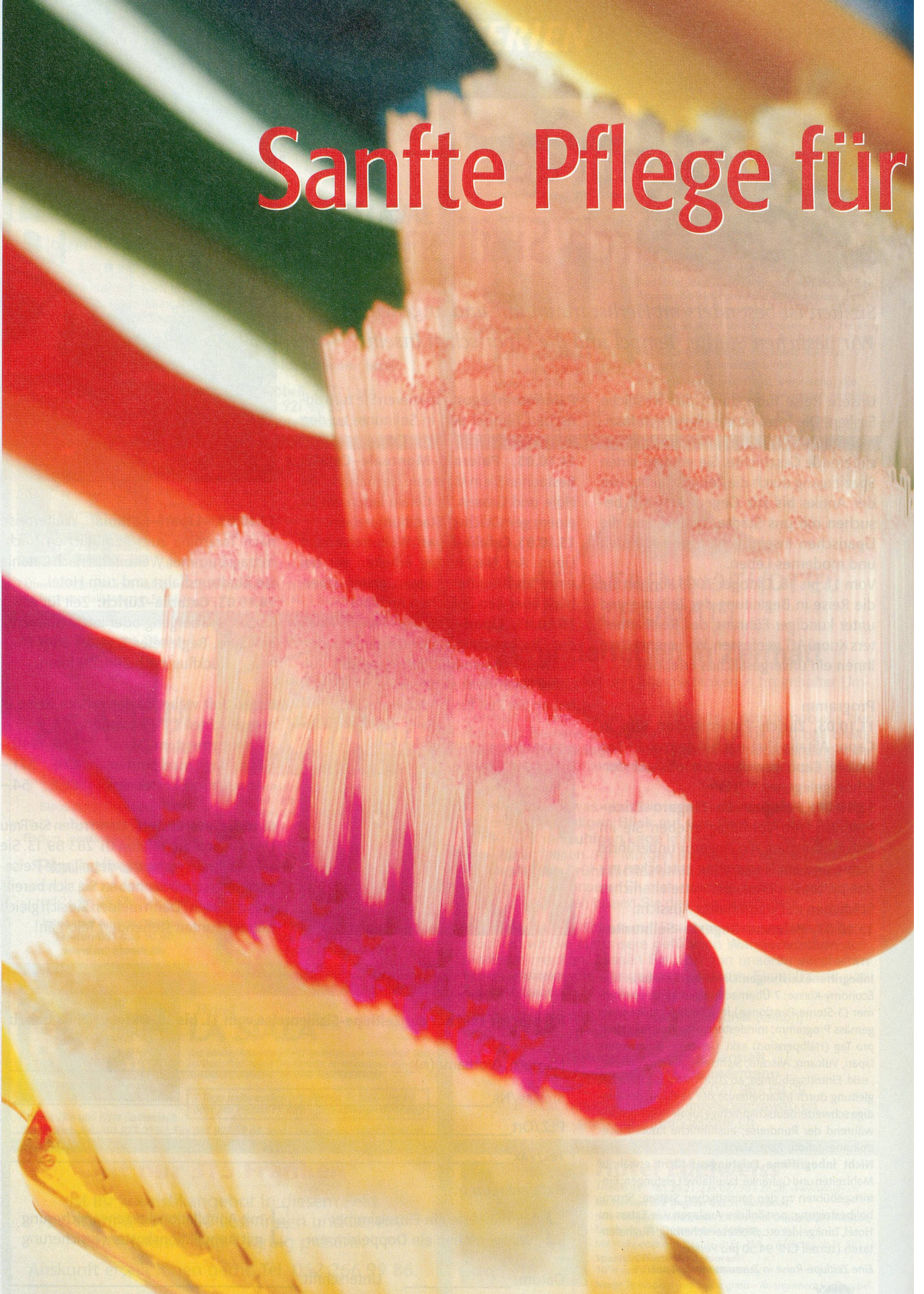
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Sanfte Pflege für





# harte Burschen

Über zwanzig Tonnen Nahrung zermahlen unsere Zähne während fünfzig Jahren. Ohne Zähne geht fast nichts mehr. Deshalb ist eine sorgfältige Pflege bis ins Alter wichtig – je früher, desto besser.

VON KARIN ZAHNER

Der Zahn ist gegen die Angriffe der 500 verschiedenen Bakterien und der zerstörerischen Säuren in der Mundhöhle gut gerüstet. Unsere Beisser sind so stark, dass ein Erwachsener damit problemlos achtzig Kilogramm halten kann. Und während die Hände nicht in der Lage sind, ein Steak zu zerteilen, ist das für die Zähne ein Kinderspiel.

Der Schmelz auf der Zahnoberfläche ist die härteste Substanz, die unser Körper bilden kann. Er besteht aus Mineralien wie Calcium und Phosphor. Weil der Schmelz aber eine tote Substanz ist, kann er sich nicht selber regenerieren. Ein abgebrochenes Stück ist also unwiderruflich dahin. Deshalb ist es wichtig, dass wir unseren Zähnen lebenslang Sorge tragen und Löchern mit einer sorgfältigen Mundhygiene den Kampf ansagen.

Das Gebiss besteht beim Erwachsenen aus 32 Zähnen: aus acht Schneidezähnen, vier Eck-, acht Backen-, acht Mahl- und vier Weisheitszähnen. Alle sind anfällig für Erkrankungen wie Karies, Zahnfleischbluten oder auch Zahnbelag.



Karies und Zahnfleischerkrankungen werden von Bakterien verursacht, die auf der Oberfläche der Kauwerkzeuge und Prothesen einen weisslichen, meist schlecht sichtbaren Belag bilden – im Fachjargon Plaque genannt. Gewisse Bakterien wandeln den Zucker aus der Nahrung in Säure um. Diese entkalkt dann den Zahnschmelz und schwächt ihn. Mit der Zeit führt dies zu Löchern.

## Aggressive Plaque-Bakterien

Damit aber noch nicht genug: Die Plaque-Bakterien setzen Substanzen ein, die giftig sind für den ganzen Zahnhalteapparat. Deshalb entzündet sich das Zahnfleisch, es beginnt zu bluten, rötet sich oder schwillt an. Auch das knöcherne Zahnbett wird angegriffen und allmählich aufgelöst. Die zunehmende Lockerung der Zähne und Zahnverlust sind die Folge.

Doch nicht nur die Kauwerkzeuge leiden unter den Bakterien. «Zahnfleiscentzündung»



## DIE KLEINEN HELFER

**Elektrische Zahnbürsten:** Sie reinigen gründlich und entfernen die Speisereste auch im hintersten Mundwinkel.

**Zahnseide, Zahnhölzer, Interdentalbürsten:** Reinigen die Zahnzwischenräume. Letztere stellen eine regelrechte Brutstätte für Bakterien dar. Daher ein Muss für die perfekte Mundhygiene.

**Munddusche:** Elektrische Mundduschen entfernen Speisereste. Sie sind als Ergänzung oder für Träger von Zahnspannen oder Brücken besonders geeignet.

**Zahnpasta:** Der wichtigste Wirkstoff Fluorid sollte nicht fehlen. Alles andere ist Geschmackssache. Weissmacher-Zahnpasten bei freiliegenden Zahnhälsen nicht täglich anwenden, weil sie grössere Putzpartikel enthalten.

**Fluoridgel:** Fluorid macht die Zähne unempfindlicher gegenüber Karies-Bakterien. Hilft Calcium und Phosphat in den Beisern einzulagern und härtet sie.

**Mundwasser:** Sorgen für ein frisches Gefühl. Einige wirken gegen Bakterien und hemmen die Bildung von Zahnstein. Helfen bei Zahnfleischproblemen.

**Zahnpflegekaugummi:** Neutralisieren Säuren und geben dem Zahn Mineralien zurück. Regt den Speichelfluss an.





dungen durch Bakterien sind auch ein Risikofaktor für Herzkrankheiten und Hirninfarkt», sagt Stephan Gottet, Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für die zahnmedizinische Betreuung Behinderter und Betagter (SGZBB). Das

Putzen lohnt sich also nicht nur im Kindesalter, sondern das ganze Leben lang.

«Der ältere Mensch ist nicht grundsätzlich ein Problempatient», stellt Stephan Gottet klar. «Allerdings ist es gerade für Personen, die körperlich einge-

schränkt sind, schwierig, eine korrekte Mundhygiene durchzuführen.» Deshalb ist es dem Zahnarzt ein Anliegen, dass in Altersheimen oder in der Spitex ein Augenmerk auf die Zahnpflege gerichtet wird. «Es ist sehr wichtig, dass der Arzt,

### DAS NÜTZT

- + Zwei- bis dreimal täglich Zähneputzen. Ausnahme: Nach Genuss besonders saurer Lebensmittel lieber einen Zahnpflege-Kaugummi kauen. Sofortiges Putzen reibt die Säuren erst richtig in die Zähne ein.
- + Mindestens einmal pro Tag Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten reinigen.
- + Zahnpflege-Kaugummis neutralisieren Säuren und regen den Speichelfluss an.
- + Zwischen den Mahlzeiten nur Wasser und ungesüsste Getränke trinken.
- + Zahnpasta mit Fluorid verwenden. Härtet den Zahnschmelz und macht die Zähne widerstandsfähiger.
- + Fluoridspülungen verwenden.
- + Einmal pro Jahr zur Kontrolle beim Zahnarzt oder der Dentalhygienikerin.

### DAS SCHADET

- Nicht erst zum Zahnarzt gehen, wenn es weh tut. Regelmässige Kontrollen helfen, Schäden frühzeitig zu entdecken.
- Keine aggressive Zahnpasta mit groben Putzkörnern wie Kreide oder Salzkristallen verwenden. Sie greifen den Zahnschmelz an.
- Nicht ständig etwas essen oder Süßigkeiten lutschen.
- Keine harten Zahnbürsten verwenden.
- Weich putzen, nicht schrubben.

INSERAT

# Regeneriert irritiertes Zahnfleisch.

www.meridol.ch

meridol® Zahnpaste und Mundspülung aus der meridol® Forschung bewirken schon nach dreiwöchiger Anwendung eine deutlich spürbare Regeneration von irritiertem Zahnfleisch. Die neue meridol® Zahnbürste unterstützt diese Wirkung optimal. Die einzigartigen, speziell weichen und feinen Borsten sind Balsam für Ihr Zahnfleisch. Das meridol® System enthält die einzigartige Wirkstoffkombination mit Langzeitwirkung. Sie ist klinisch erfolgreich getestet und hat ganz besondere Eigenschaften: Sie inaktiviert die beim Zähneputzen zurückbleibenden Reste von bakterieller Plaque (Zahnbelag), die sich am Zahnfleischsaum einnistet – die Hauptursache von Zahnfleischproblemen. Und zwar auch noch lange nach dem Zähneputzen. Denn dank des ausgezeichneten Haftvermögens der



Wirkstoffkombination in der Mundhöhle wird ein einzigartiger Depoteffekt mit einer sukzessiven Wirkstoffabgabe und somit eine Langzeitwirkung auf die Plaque erzielt. (Dies ist von Bedeutung, weil auch durch noch so gründliches Zähneputzen eine völlige Plaquefreiheit kaum zu erreichen ist. Eine vollständige Entfernung der Plaque ist in der Regel nur durch eine professionelle Zahnreinigung möglich.) Durch diesen Depot- bzw. Langzeiteffekt wird auch die Neubildung der Plaque nachhaltig gehemmt. Zusätzlich enthält meridol® eine Wirkstoffkomponente, die eine wohltuende Wirkung auf das Zahnfleisch ausübt. Indem meridol® so zugleich regeneriert und schützt, hält es Zahnfleisch und Zähne gesund.

**meridol®**  
Balsam für Ihr Zahnfleisch.





der Zahnarzt, die Spitex und die Alters- und Pflegeheime zusammenarbeiten», sagt Stephan Gottet. Vielfach schlucken ältere Menschen verschiedenste Medikamente, die auch einen Einfluss auf den Mund haben. Gewisse Mittel hemmen oder fördern den Speichelfluss. Das wiederum kann für den Zahnarzt Konsequenzen in der Behandlung haben.

**Ausgewogene Ernährung**

Ein weiterer wichtiger Faktor für eine gute Zahngesundheit ist die richtige Ernährung. Mehr als die Hälfte der über 75-Jährigen leidet an Mangelernährung. Bei den meisten nimmt die Lust am Essen aus sozialen Gründen ab, sie fühlen sich allein, haben keinen Appetit mehr. Die Folge: Unterversorgung mit Eiweissen, Kalorien, Vitaminen und Mineral-

stoffen. Das schwächt den ganzen Körper und auch die Zähne.

Eine ausgewogene, gesunde und vitaminreiche Kost ist für ältere Menschen deshalb von ganz grosser Bedeutung. Gemüse, Obst, Salat, Milchprodukte, Reis, Kartoffeln oder Teigwaren gehören täglich auf den Tisch. Fleisch und Fisch sollten zwei- bis dreimal pro Woche auf dem Teller sein. So können Sie noch lange herzhaft zubeissen.

**Informationen:** Schweizerische Gesellschaft für die zahnmedizinische Betreuung Behinderter und Betagter (SGZBB). Dr.med.dent. Stephan Gottet, Zugerstrasse 9, 5620 Bremgarten, Telefon 056 633 26 60.

Schweizerische Zahnärztesgesellschaft (SSO), Postfach, 3000 Bern 7, Münzgraben 2, 3011 Bern, Telefon 031 311 76 28, Fax 031 311 74 70, Mail sekretariat@sso.ch

**GOLDPLOMBEN GEGEN BLINDHEIT**

«Altgold für Augenlicht» ist eine Aktion des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK), welche die Armutblindheit in Afrika und Asien bekämpft. Deren häufigste Ursache ist der graue Star. Das SRK schmilzt das gespendete Altgold (Zahngold und Schmuck) ein. Der Erlös ermöglicht Tausenden, ihr Augenlicht zu bewahren oder wieder zu erlangen. Eine Spende im Wert von 50 Franken kann eine Operation finanzieren. Jährlich werden Tausende geheilt. Abertausende warten auf Hilfe.

**Altgoldspenden** können eingesandt werden an: Schweizerisches Rotes Kreuz, «Augenlicht schenken», Rainmattstrasse 10, 3001 Bern; Telefon 031 387 71 11.

INSERAT



So persönlich wie  
Ihr Fingerabdruck.

Perseo™. Das erste  
Hörsystem mit  
PersonalLogic™.



Perseo™ eröffnet Ihnen dank PersonalLogic™ völlig neue Dimensionen des persönlichen Hörempfindens.

Exklusiv auf die individuellen Hörbedürfnisse abgestimmt, arbeitet PersonalLogic™ vollautomatisch richtig und setzt damit neue Massstäbe bei Hörkomfort, Klangtransparenz und Sprachverständlichkeit in allen Situationen.

Jedes Hörakustik-Fachgeschäft berät Sie gerne über die Schweizer Qualitätsprodukte von Phonak.

www.phonak.ch

**PHONAK**  
hearing systems

Ja, ich möchte weitere Informationen über Perseo.

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Bitte Coupon einsenden an Phonak Schweiz AG, Techcenter Schwarz, 8608 Bubikon oder faxen an: 055 253 80 11.