

Gesunde Zähne auch im Alter

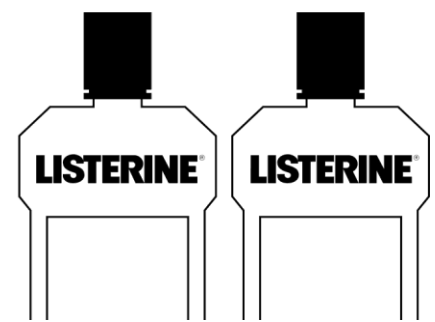
Prophylaxe für Senioren

Gesund beginnt im Mund! Denn intakte Zähne und ein gesunder Mundraum sind wichtige Faktoren für die Gesamtgesundheit, insbesondere im höheren Alter. Der Grundstein für den möglichst lebenslangen Erhalt der eigenen Zähne wird bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt. Diese früh erlernten Mundhygiene-Gewohnheiten gilt es auch im Seniorenalter, trotz zunehmender motorischer Schwierigkeiten beizubehalten. Voraussetzung dafür ist eine auf die Patienten und ihre spezifischen Bedürfnisse zugeschnittenes Kommunikations- und Prophylaxe-Konzept. Bewährt hat sich die häusliche 3-fach-Prophylaxe. Hierbei wird die tägliche mechanische Zahnreinigung mit einer Mundspülung mit antibakterieller Wirkung ergänzt. Einfach in der Handhabung unterstützt sie selbst Personen mit motorischen Einschränkungen in der täglichen Mundhygiene und entfernen Plaque dort, wo die mechanische Reinigung nur unzureichend ausgeführt wird.

In Deutschland ist der demografische Wandel vor allem dadurch gekennzeichnet, dass die Bevölkerung immer älter wird. Für die Zahnmedizin bedeutet dies, dass sie sich – ähnlich wie andere medizinische Fachrichtungen – mit einer zunehmend größer werdenden Gruppe von älteren und alten Patienten beschäftigt und für diese adäquate und sinnvolle Strategien und Behandlungsmethoden entwickeln muss. Denn Senioren stellen die Zahnmedizin aufgrund altersbedingter Veränderungen vor besondere Herausforderungen: Zum einen nehmen die motorische Geschicklichkeit und die Wahrnehmungsfähigkeit im Alter ab, weshalb die häusliche Mund- und Zahnhygiene häufig nur unzureichend erfolgt. Zum anderen können sich Allgemeinerkrankungen und deren Medikation negativ auf die Mundgesundheit älterer Patienten auswirken und das Risiko für Parodontitis und Wurzelkaries erhöhen, z.B. aufgrund von Mundtrockenheit oder freiliegenden Zahnhälsen.

Mundhygiene-Empfehlungen: der besondere Umgang mit Senioren

Eine kompetente und sensible Beratung, welche die Bedürfnisse der Patienten erkennt und angemessen darauf eingeht, ist im Praxisalltag nicht immer ganz einfach. Vor allem im Umgang mit älteren Patienten gilt es besonders empathisch und einfühlsam zu agieren, um individuelle Gesundheitsfaktoren, altersbedingte Veränderungen im Mundraum und den persönlichen Informationsstand der Senioren berücksichtigen zu können. Denn Prophylaxe für ältere Menschen ist kein standardisiertes Programm, das für alle Patienten

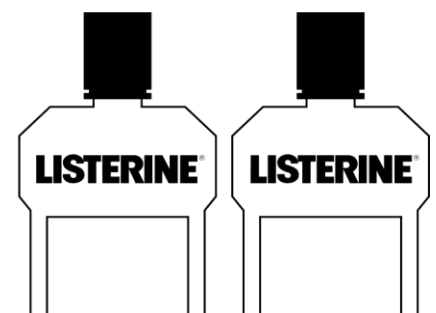


gleichermaßen gilt – vielmehr sollten Maßnahmen zur Mund- und Zahnhygiene regelmäßig an die sich altersbedingt schnell verändernde Gesundheit der Patienten angepasst werden.

Beratungsgespräche zur Mund- und Zahnprophylaxe bei Senioren sollten nach den Grundsätzen Erklären, Zeigen und Handeln erfolgen. Anhand eines Zahnmodells, einer Prothese oder eines Spiegels lassen sich die auszuübenden Putz- und Pflegetechniken besonders anschaulich erklären. Zeigen Sie Ihren Patienten die Bewegungsabläufe geduldig und lassen Sie die gelernten Prophylaxe-Techniken im Anschluss daran von Ihren älteren Patienten nachahmen. Achten Sie dabei auf Reaktion, Kommunikation und Körpersprache der Senioren. Die Beobachtung älterer Menschen verrät viel über Ihre gesundheitliche Verfassung und Ihre allgemeine Aufnahmefähigkeit. Kann Sie Ihr Patient gut verstehen? Ist er aufnahmefähig und in der Lage eine Mundprophylaxe selbständig durchzuführen?¹ Sprechen Sie mit Ihren Patienten langsam, deutlich und ohne Mundschutz. So ermöglichen Sie Senioren, falls nötig, auch von den Lippen abzulesen. Wiederholen Sie gerne auch Passagen, die besonders wichtig sind oder stellen Sie Verständnisfragen, um sicherzugehen, dass Sie auch wirklich akustisch und mental verstanden werden.² Beziehen Sie die Begleitperson mit in die Beratung ein – vor allem, wenn es um Termin- und Kostenabsprachen geht. Im Hinblick auf die fehlende Feinmotorik älterer Menschen gilt es zudem auf patientengerechte Hilfsmittel zurückzugreifen. Zeigen Sie Ruhe und Gelassenheit und haben Sie Geduld – Ziel des Beratungsgesprächs sollte es stets sein, Patienten individuell zu beraten sowie gezielt und empathisch auf sie zuzugehen. Das erhöht Ihre Zufriedenheit und fördert die Compliance. Denn besonders Senioren tut es gut, wenn man sich intensiv auf sie einlässt.¹

3-fach-Prophylaxe: Für Jung und Alt gleichermaßen gültig

Um einen nachhaltigen Schutz vor oralen Erkrankungen zu gewährleisten, ist eine regelmäßige und eine möglichst vollständige Entfernung des dentalen Biofilms wichtig. Die schädlichen Bakterien im Biofilm werden dadurch in Schach gehalten und größere Plaque-Ansammlungen durch eine pflegende Reinigung des Mundraums vermieden. Als häusliche Mundhygienestrategie hat sich die 3-fach-Prophylaxe bewährt. Hierbei wird die tägliche mechanische Zahnreinigung mit der Zahnbürste sowie die Interdentalreinigung mit Zahnseide oder Interdentalebürste durch die Anwendung einer Mundspülung mit antibakterieller Wirkung sinnvoll ergänzt. Denn mit den mechanischen Methoden der Zahn- und Interdentalraumreinigung werden potenziell pathogene Mikroorganismen im Biofilm nur dort entfernt, wo die Reinigung stattfindet: an den Zähnen. Da diese lediglich rund 25% des Mundraums ausmachen, ist die Anzahl der verbleibenden Bakterien in der Regel noch hoch und der Biofilm wird so schnell wieder neu gebildet. Gründlicher beseitigen lassen sich die potenziell pathogenen Keime durch Mundspülungen z.B. mit ätherischen Ölen,³ deren Zusatznutzen bei regelmäßiger ergänzender Anwendung z.B. in der S3-Leitlinie „Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie



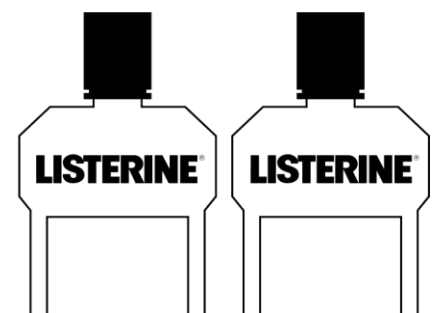
der Gingivitis“ bestätigt wird. Mit diesen Lösungen werden auch mechanisch nur schwer zugängliche Bereiche des Mundraums erreicht.

Eine bewährte Mundspülung mit ätherischen Ölen ist Listerine®. Ätherische Öle haben die Fähigkeit, in den Biofilm einzudringen und die bakterielle Zytoplasmamembran zu schwächen. Die ätherischen Öle zerstören die aus lipophilen Molekülen bestehenden bakteriellen Zellwände und zersetzen dadurch die Struktur des Biofilms. Er wird gelockert und dann gelöst.⁴ Sind weniger Bakterien vorhanden, deren Stoffwechselaktivität aus dem Gleichgewicht geraten könnte, wird automatisch weniger Säure produziert, was in der Folge zu weniger Demineralisierung des Schmelzes führt.

Auch bei langfristiger Anwendung von Mundspülungen mit ätherischen Ölen (z.B. Listerine®) bleibt die Mundflora im Gleichgewicht.⁵ Und es sind – im Gegensatz zu Chlorhexidin und Aminfluorid/Zinnfluorid – keine oralen Verfärbungen zu erwarten.**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Listerine Mundspülungen mit antibakterieller Wirkung: effektiver Zusatznutzen insbesondere für Senioren

Das biologische Alter lässt keinen Hinweis auf die individuelle körperliche und geistige Verfassung des Patienten zu, sodass je nach Ausmaß der Einschränkung sehr unterschiedliche Herangehensweisen erforderlich sind. Ganz allgemein kann allerdings festgehalten werden, dass sich Senioren zunehmend schwerer damit tun, eine gesunde und effektive mechanische Mundhygienepflege zu betreiben. Umso sinnvoller ist daher der Zusatznutzen, den Mundspülungen mit antibakterieller Wirkung einnehmen: Einfach in der Handhabung unterstützen sie selbst stark eingeschränkte Personen in der täglichen Mundhygiene und entfernen Plaque dort, wo die mechanische Reinigung nur unzureichend ausgeführt wurde. Die in Listerine-Mundspülungen enthaltenen lipophilen ätherischen Öle z.B. Menthol, Eukalyptol, Methylsalicylat und Thymol (nicht alle Listerine-Mundspülungen enthalten alle Öle) lockern und lösen den verbliebenen Biofilm^{6,7}. Wird eine Mundspülung zusammen mit Zahnbürste und Interdentälbürste angewandt, verringert sich der Plaqueindex signifikant im Vergleich zu mechanischer Reinigung alleine.⁷ Die häusliche Prophylaxe wird so für Senioren gewinnbringend ergänzt.



Quellen:

- ¹ IWW Institut. Die Rolle der Prophylaxe im Seniorenalter: Wichtige Tipps für die optimale Mundhygiene. PPZ Praxisteam professionell, 2010;5: 12.
- ² Schulz-Brewing, B. Die optimale Vorgehensweise bei einem Seniorpatienten. PPZ Praxisteam professionell, 2011;8: 14.
- ³ Sharma N et al. Adjunctive benefit of an essential oil-containing mouthrinse in reducing plaque and gingivitis in patients who brush and floss regularly: a six-month study. J Am Dent Assoc 2004; 135(4): 496-504.
- ⁴ Staudte H. Ätherische Öle – antibakteriell und entzündungshemmend. ZWR 2015; 124(04): 160-161.
- ⁵ Stoeken JE et al. The long-term effect of a mouthrinse containing essential oils on dental plaque and gingivitis: a systemic review. J Clin Periodontol 2007; 78:1218-1228
- ⁶ Fine DH et al. Effect of an essential oil-containing antiseptic mouthrinse on plaque and salivary Streptococcus mutans levels. J Clin Periodontol 2000; 27: 157-161.
- ⁷ Araujo M W B, Charles C A, Weinstein R B et al. Meta-analysis of the effect of an essential oil-containing mouthrinse on gingivitis and plaque. J Am Dent Assoc 2015; 146: 610–622

