

Gesund beginnt im Mund – Älter werden mit Biss

Wussten Sie schon?

Familie, pflegende Angehörige, Pflegepersonal und Zahnärztinnen*Zahnärzte arbeiten Hand in Hand zum Wohle der Seniorinnen*Senioren.

Denn auch im hohen Alter gilt: Gesund beginnt im Mund!

Sie beugen damit aktiv einer Vielzahl von Erkrankungen vor, wie zum Beispiel Diabetes mellitus, Lungenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatoider Arthritis, Demenz und Parkinson.

So erreichen Sie uns:

Gesundheitsamt
Zahnärztlicher Dienst
Hindenburgstraße 29
45127 Essen
Telefon +49 201 88-53427
zahn@gesundheitsamt.essen.de

www.essen.de/zahngesundheit-im-alter



Zahngesundheit von Seniorinnen*Senioren

Impressum

Herausgeberin Stadt Essen, Gesundheitsamt
Foto Titelseite Fred Wagner / Getty Images
Satz und Druck Interner Service und
Personalverwaltung
Stand Juli 2025

STADT
ESSEN

Gesundheitsamt

Worauf Sie achten sollten

Gesunde Zähne und ein gesundes Zahnfleisch ohne krankmachende Keime sowie gegebenenfalls ein gutsitzender Zahnersatz sorgen für eine optimale Mundgesundheit. Diese wirkt sich positiv auf die Allgemeingesundheit aus und trägt in großem Maße zur Lebensqualität bei.

Tragen Sie regelmäßig Ihren Zahnersatz. Bei unregelmäßigem Tragen des Zahnersatzes kann dieser seine ursprüngliche Passung verlieren, was eine kostenintensive Korrektur oder Neuanfertigung notwendig machen kann.

Tipps für die Mund- und Zahnhygiene im Alter:

- Drei Mal täglich drei Minuten Zähne putzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta.
- Eine weiche Zahnbürste mit dickerem Griff nutzen.
- Beim Putzen die Zahnzwischenräume und die Zunge nicht vergessen.
- Vorhandene Prothesen im gleichen Rhythmus mit einer Prothesenbürste reinigen.
- Zwei Mal jährlich eine Zahnarztpraxis aufsuchen (Bonusheft nicht vergessen).
- Professionelle Zahnreinigung und gegebenenfalls professionelle Prothesenreinigung durchführen lassen.
- Den Zahnersatz regelmäßig tragen.

So unterstützen Sie die Zahngesundheit

Achten Sie als pflegende*r Angehörige*r oder als Pflegepersonal mit auf eine gute Mundhygiene und das regelmäßige Tragen des Zahnersatzes. Werden die Zähne oder die Mundhöhle nicht mehr optimal gereinigt, kommt es unweigerlich zu Karies und Zahnfleischerkrankungen, die Auswirkungen auf die Gesundheit haben.



Illustration: Stadt Essen, Presse- und Kommunikationsamt, Basisvorlage ApfDesign / Getty Images

Hier erhalten Sie weitere Informationen

Unterstützung und Tipps zur häuslichen Mundpflege bekommen Sie in den zahnärztlichen Praxen. Diese führen auch eine professionelle Mundpflege und Prothesenreinigung nach individueller Bedarfsanalyse durch. Unter www.zahnaerztekammernordrhein.de/zahnarztsuche erhalten Sie Hinweise zu verschiedenen Behandlungsmethoden, barrierefreien Praxen und der Möglichkeit Hausbesuche durchzuführen.

Fragen, die Sie als Pflegekraft an die Seniorinnen*-Senioren zum Einstieg ins Thema stellen können:

- Wann waren Sie das letzte Mal bei einer zahnärztlichen Untersuchung?
- Tragen Sie einen Zahnersatz? Sitzt dieser gut?
- Wann war Ihre letzte professionelle Zahnreinigung?