

Gesund im Alter – auch im Mund

Maßnahmen zur Vermeidung von Erosionen

Die Maßnahmen gelten für Menschen, die bereits unter Erosionen leiden oder aufgrund einer sehr säurehaltigen Ernährung ein großes Risiko für deren Entstehung aufweisen.

Ernährungshinweise:

- Reduzieren Sie die Menge und Frequenz saurer Speisen und Getränke.
- Vermeiden Sie eine lange Säureeinwirkung, z.B. indem Sie saure Getränke rasch trinken.
- Nach Säurekonsum sollten Sie Wasser trinken oder mit einer fluoridhaltigen Mundspülung spülen. Alternativ kann nach einer säurehaltigen Mahlzeit der Speichelfluss durch Kaugummi angeregt werden.
- Als Nachtisch empfiehlt sich Käse statt saurer Früchte.

Zahnpflegetipps:

- Sie sollten die Zähne nicht unmittelbar nach einer sauren Mahlzeit putzen. Die Säure macht den Zahnschmelz weicher und durch sofortiges Zähneputzen wird Schmelzsubstanz abgetragen. Es treten Kombinationsschäden aus Erosion und Abrasion auf.
- Spülen Sie Ihren Mund im Anschluss an eine saure Mahlzeit mit einer fluoridhaltigen Mundspüllösung.

Tipp: Wenn Sie gerne säurehaltig frühstücken, putzen Sie die Zähne am besten vor dem Frühstück.

- Verwenden Sie mittel bis wenig abrasive, fluoridhaltige Zahnpasten.
- Mit Zahnbürsten mittlerer bis weicher Filamentstärke sowie einer schonenden Zahnputztechnik (Bass-Technik oder Rot-Weiß-Technik) können Sie Ihre Zähne sanft und gründlich reinigen.
- Eine Intensivfluoridierung sollte 1–2 mal pro Woche durchgeführt werden.