



Naturheilkunde & Gesundheit

DIE SANFTE MEDIZIN AUS DER APOTHEKE

APRIL 2016

**Zahngesund
im Alter**
Infos und Tipps

**PECH – Soforthilfe
bei Sportverletzungen**

Anzeige

Das Original bei ...

- ▶ Gelenkbeschwerden
- ▶ Rückenverspannungen
- ▶ müden Muskeln und Muskelkater



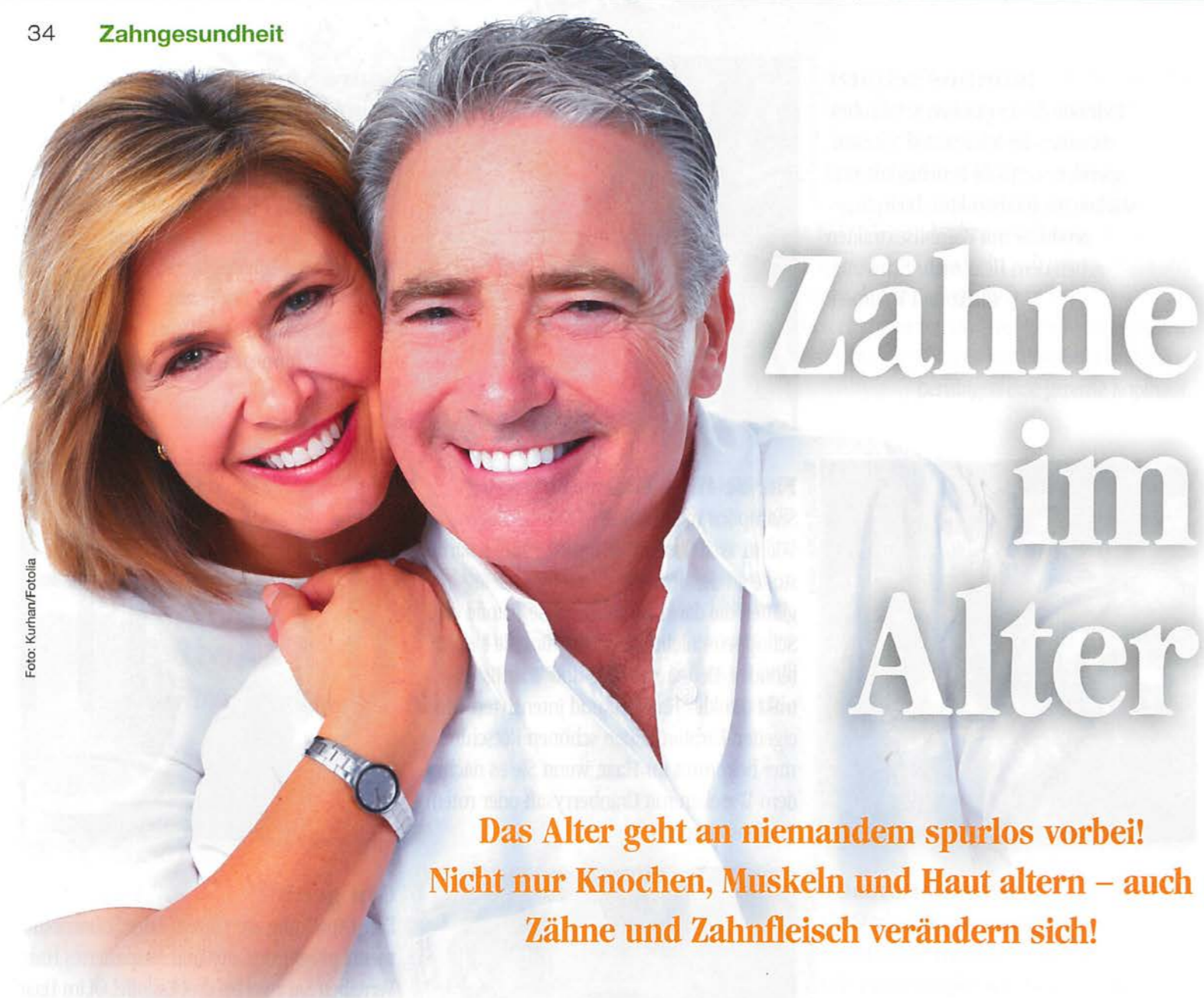
PZN 02889710



Blasenprobleme

Heilpflanzen helfen sanft!

www.pferdesalbe.com



Zähne im Alter

Das Alter geht an niemandem spurlos vorbei! Nicht nur Knochen, Muskeln und Haut altern – auch Zähne und Zahnfleisch verändern sich!

Während in jüngeren Jahren der Speichel für eine natürliche Mineralisierung sorgt, die die Härte des Zahnschmelzes erhält, lässt im Alter der Speichelfluss nach. Besonders ältere Menschen leiden an einer Mundtrockenheit, verursacht durch Krankheit oder Medikamente. Präparate, die einen verminderten Speichelfluss von außen positiv beeinflussen können, gibt es in der Apotheke. Eine Remineralisierung von außen kann mit einer ausreichenden Zufuhr von Calcium und Fluorid durch die Nahrung und fluoridhaltige Zahnpasta erfolgen.

Zähne werden gelb

Unter dem harten Zahnschmelz befindet sich das Dentin. Es ist elastischer, wird ein Leben lang nachgebildet und ist schmerzempfindlich, da sich dort freie Nervenenden befinden. Wer unter empfindlichen Zähnen leidet, kennt das unangenehme Gefühl, das kalte oder heiße Speisen an den Zähnen auslösen. Im Alter wird der weiße Zahnschmelz durch natürliche Alterungsprozesse immer dünner. Das darunterliegende gelbe Zahnbein (Dentin) scheint durch und lässt die Zähne gelber erscheinen.



Foto: Wigger/DAK-Gesundheit

Zahnfleischerkrankungen

Heute verlieren immer mehr Menschen durch Entzündungen des Zahnfleisches ihre Zähne. Mehr als 80 Prozent der über 60-Jährigen leiden unter einer Parodontitis. Auch Zahnimplantate können davon betroffen sein, dann wird die Entzündung Periimplantitis genannt. „In der Altersgruppe ab 50 ist diese Zahnfleischerkrankung der häufigste Grund für Zahnverlust“, erklärt Dr. Roland Althoff, Spezialist der Zahnklinik Rhein-Ruhr in Mülheim. Da Parodontitis langsam und schleichend verläuft, ist eine frühzeitige Diagnose wichtig. Rötungen und Schwellungen des Zahnfleisches und Zahnfleischbluten beim Zähneputzen sind erste Alarmzeichen. Dies spricht fast immer für eine Entzündung des Zahnfleisches (Gingivitis) oder Zahnhalteapparates (Parodontitis). Wer unter Zahnfleischbluten leidet, sollte am besten direkt zum Zahnarzt. Dieser kann in einer einfachen Routineuntersuchung



Foto: AOK-Mediendienst

Kopfschmerzen durch Kieferprobleme

Der innere Teil des Zahns, das Zahnmark (die Pulpa) liegt unter dem Dentin. Es besteht aus Blutgefäßen, Nervenbahnen, Bindegewebe und Zellen zur Bildung von Zahnbein. Das relativ weiche Zahnmark liegt in einem Hohlraum im Inneren des Zahnes – der Pulpaöhle – und versorgt das Zahnbein mit Nährstoffen. Ein gesunder Zahn ist mit der Zahnwurzel fest in seiner Umgebung verankert. Dafür sorgt der Zahnhalteapparat (das Parodontium). Er besteht aus Zahnfleisch, Alveolarknochen, Wurzelzement und Wurzelhaut. Das Zahnfleisch (die Gingiva) ist der äußere Abschluss des Zahnhalteapparates, schützt und dichtet das Wurzelgewebe gegen schädliche Einflüsse aus der Mundhöhle ab.

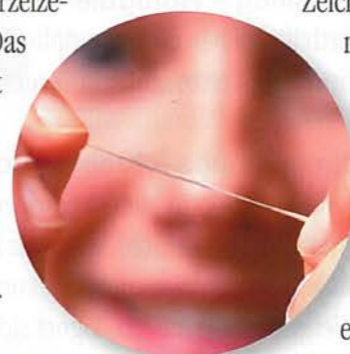


Foto: Techniker Krankenkasse

Im höheren Alter leiden viele Menschen unter Kieferknochenschwund und Funktionsstörungen im Mundbereich. Störungen im Kauapparat können zu heftigen Zahn- oder Kopfschmerzen und Verspannungen führen. Der Zahnarzt kann durch diagnostische Untersuchungen Kieferprobleme und ein Kiefergelenksyndrom erkennen und Fehlstellungen erfolgreich behandeln.



Foto: Subbotina-Anna/Fotolia

Zeichen einer Parodontitis erkennen. Denn die chronische Entzündung lässt das Zahnfleisch in einem langen Prozess zurückgehen. Langfristig wird der gesamte Zahnhalteapparat inklusive Kieferknochen geschädigt. Krankheits-erregende Mundbakterien lassen nicht nur Zähne ausfallen, sondern sind auch Ursache anderer körperlicher Störungen.

Oftmals haben Senioren Probleme, herkömmliche Handzahnbürsten, Zahnseide und Zwischenraumzahnbürsten zu benutzen, und dadurch werden nicht alle Stellen des Gebisses erreicht. „Gerade für manuell eingeschränkte Patienten ist eine elektrische Zahnbürste für eine ausreichende Mundhygiene geeignet. Von großer Wichtigkeit ist ebenso eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt, um die ‚Reinigungslücken‘ zu schließen und dem Patienten Hinweise für eine adäquate Mundhygiene zu geben“, sagt Dr. Althoff.

Produkte und Präparate zur richtigen Zahn- und Mundhygiene erhalten Sie in Ihrer Apotheke!



Überreicht durch die Apotheke Ihres Vertrauens:

ApothekenTipp

Linderndes Johanniskrautöl

Johanniskrautöl (Hyperici oleum) ist ein Auszug von Johanniskraut mit Olivenöl. Durch die bei der Mazeration austretenden Hypericine tritt eine Rotfärbung ein, daher wird es auch Rotöl genannt. Rotöl ist in der Apotheke erhältlich und wird äußerlich bei rheumatischen Beschwerden, Muskelschmerzen, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüssen, leichten Verbrennungen, Wunden und Neurodermitis angewendet. Es wirkt kühlend, desinfizierend, entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, durchblutungsfördernd, lindert Schmerzen und fördert eine Wundheilung. Innerlich ist Johanniskrautöl, es ist auch in Kapselform erhältlich, bei Magen-Darm-Beschwerden und bei nervlichen Belastungen hilfreich. Beachtet werden muss: Rotöl erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut gegenüber der Sonne.



Foto: photocrew/fotolia