

## **Trockener Mund – auch Zähne und Zahnfleisch leiden**

**Mainz, 28.09.2023.** Viele Senioren leiden an Mundtrockenheit. Das kann nicht nur unangenehm und schmerzhaft sein, sondern auch Zähnen und Zahnfleisch schaden. Eine zahngesunde Ernährung hilft, den Speichelfluss anzuregen. Darauf weist die Kassenzahnärztliche Vereinigung (KZV) Rheinland-Pfalz zum Tag der älteren Menschen am 1. Oktober hin.

Mundtrockenheit wird vor allem mit steigendem Alter ein Problem. Mit den Jahren lässt zum einen die Funktion der Speicheldrüsen nach. Zum anderen nehmen ältere Menschen häufig Medikamente etwa wegen Herz-Kreislaufproblemen oder Stoffwechselstörungen ein, die als Nebenwirkung die Speichelproduktion hemmen. Auch Medikamente gegen Allergien oder psychische Erkrankungen begünstigen einen trockenen Mund. Hinzu kommt, dass das Durstgefühl im Alter zurückgeht und Senioren daher häufig zu wenig trinken.

Ein trockener Mund erschwert nicht nur das Sprechen, Kauen und Schlucken. „Zu wenig Speichel kann Zähnen und Zahnfleisch schaden“, sagt Dr. Christine Ehrhardt, Zahnärztin und zugleich Vorsitzende des Vorstandes der KZV Rheinland-Pfalz. Speichel hat eine wichtige Reinigungs- und Schutzfunktion. „Speichel spült Speisereste und Bakterien weg. Zudem neutralisiert er aggressive Säuren nach dem Essen oder Trinken und gibt vor allem dem Zahnschmelz Mineralien zurück. Das macht die Zähne widerstandsfähiger“, erklärt sie. Menschen, die zu wenig Speichel bilden, leiden deshalb vermehrt unter Mundgeruch, Zahnfleischartzündungen, Parodontitis und Karies.

Ältere Menschen sollten daher nicht nur auf eine gründliche Zahnpflege und regelmäßige Kontrolluntersuchungen in der Zahnarztpraxis achten, sondern auch für eine ausreichende Speichelproduktion sorgen. „Senioren sollten bewusst und regelmäßig trinken, bevorzugt Wasser und ungesüßte Tees. Das Lutschen zuckerfreier Bonbons hilft ebenfalls, den Mund feucht zu halten“, rät Ehrhardt. Zudem können sie über die Ernährung einiges erreichen. „Kräftiges Kauen und Beißen regen den Speichelfluss an. Bissfeste Lebensmittel wie Vollkornbrot oder Nüsse und knackige Rohkost wie Karotten sollten deswegen auf dem Speiseplan stehen. Gegen einen trockenen Mund helfen auch Obst und Gemüse mit einem hohem Wassergehalt.“

**Über die KZV Rheinland-Pfalz:**

Die KZV Rheinland-Pfalz sichert die flächendeckende zahnärztliche Versorgung der etwa 3,4 Millionen gesetzlich versicherten Patienten in Rheinland-Pfalz und vertritt die Interessen der rund 3.000 in der vertragszahnärztlichen Versorgung tätigen Zahnärzte im Land. Aufgabe der KZV ist es, Leistungen und Honorare zahnärztlicher Behandlungen mit den gesetzlichen Krankenkassen zu verhandeln und diese mit den Kassen abzurechnen. Sie berät ihre Mitglieder in Fragen des Vertragszahnarztrechts sowie bei der Niederlassung und organisiert zusammen mit den Bezirkszahnärztekammern den zahnärztlichen Notdienst. Sie ist zudem Ansprechpartner für die Politik und Anlaufstelle für Patienten bei Fragen rund um vertragszahnärztliche Behandlungen. Die KZV Rheinland-Pfalz ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Sitz in Mainz.