

aldente



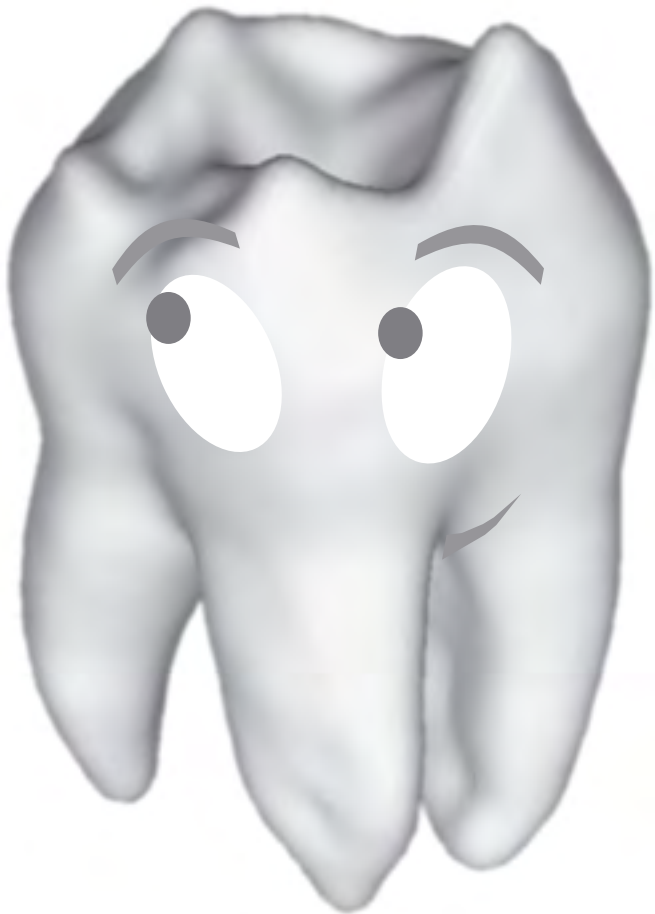
Stadt Bern

Direktion für Bildung
Soziales und Sport

Alters- und Versicherungsamt

Älterwerden «mit Biss»

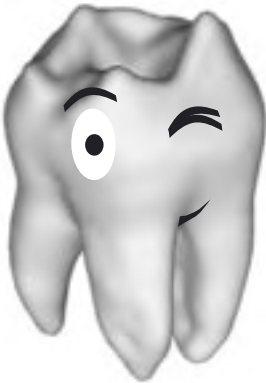
**Zahn-, Mund- und Prothesenhygiene
für Seniorinnen und Senioren**



Zahnpflege im Alter

Die beste Vorsorge gegen Probleme im Mundbereich: Zähne und Zahnprothesen nach jeder Mahlzeit gründlich putzen.

Zahnfleisch und Zähne können mit zunehmendem Alter Probleme bereiten – trotz sorgfältiger Pflege. Zusätzlich kann eine eingeschränkte Bewegungsfreiheit die Zahn- und Mundpflege erschweren.



Mit den Informationen und Tipps auf diesen Seiten möchten wir Sie dazu ermuntern, Ihre Mundpflege selbst in die Hand zu nehmen.

Wenn das nicht mehr so einfach geht – oder wenn Sie noch Fragen haben: Ihre Hausärztin, Ihr Zahnarzt oder jemand vom Spitex- oder Heimpersonal kann Ihnen bestimmt weiter helfen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie weiterhin herzlich und mit Genuss zubeissen können – und: gut gekaut ist halb verdaut.

Bern, im Mai 2006

Jacqueline Martel, Graue Panther

Urs Leuthold, Alters- und Versicherungsamt Stadt Bern

Agathe Müller, Domicil für Senioren

Marcel Rüfenacht, Spitex Bern

Rosemarie Okle, Pro Senectute Region Bern

Wolfgang Strübig, Schulzahnmedizinischer Dienst

Weshalb sollte ich ein- bis zweimal pro Jahr zur Zahnärztin gehen?

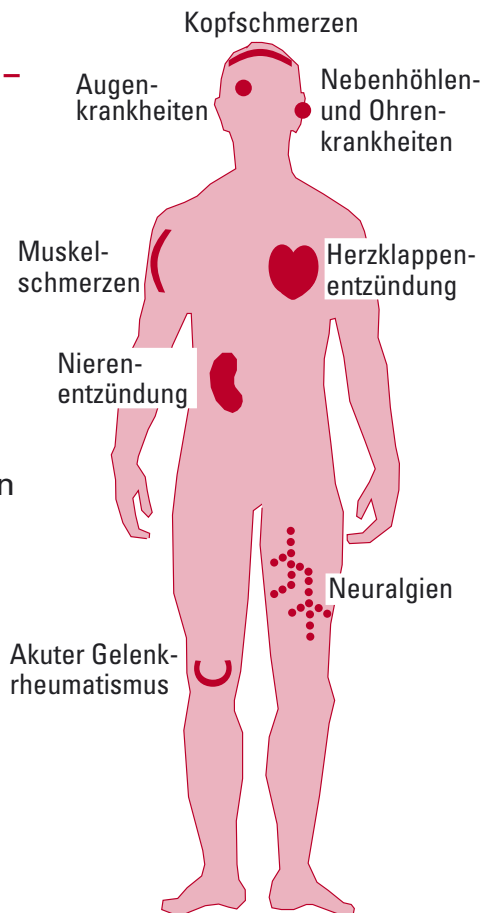
- Die regelmässige zahnärztliche Kontrolle dient der Früherkennung und rechtzeitigen Behandlung von Schäden an Zahnfleisch, Zähnen und Mundhöhle.
- Eine professionell durchgeführte Reinigung unterstützt Ihre persönliche tägliche Mundhygiene.
- Ihr Zahnärztin kann Sie bei allen Problemen im Mundbereich beraten.

Was haben die Zähne mit meiner Gesundheit zu tun – und umgekehrt?

Via Blutkreislauf können Bakterien aus Entzündungsherden im Zahnbereich an andere Körperstellen gelangen. Dort können sie Infektionen, Schmerzen oder ernsthafte Krankheiten hervorrufen.

Umgekehrt können Krankheiten das Zahnfleisch und die Zähne belasten und gefährden: Diabetes, Herzkrankheiten, Krebs.

Weitere Faktoren, die Zähne und Zahnfleisch negativ beeinflussen: Stress, Rauchen, mangelhafte Mundhygiene, unausgewogene Ernährung sowie gewisse Medikamente.

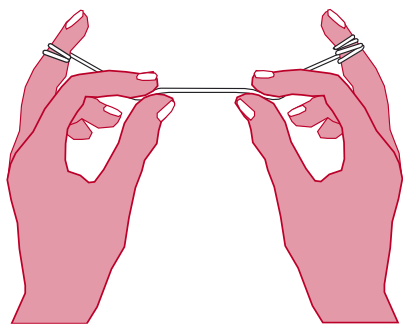


Wie soll ich meine Zähne putzen und pflegen?

Vorbereitung: Sorgen Sie für gutes Licht und setzen Sie eventuell Ihre Brille auf. Nehmen Sie sich 4 bis 6 Minuten Zeit. Und: Mundpflege ist auch im Sitzen möglich. Nach jeder Mahlzeit:

1. Mit der Zahnbürste

Verwenden Sie *fluoridhaltige Zahnpasta* und eine Zahnbürste mit *abgerundeten Kunststoff-Borsten*. Es gibt Zahnbürsten, die das Zähneputzen auch bei eingeschränkter Bewegungsfreiheit ermöglichen.



2. Mit Zahnseide

Wo die Zahnbürste nicht hinkommt, hilft die Zahnseide weiter: *zwischen* den Zähnen. Es gibt verschiedene Sorten von Zahnseide und Hilfsmittel für ihre Anwendung.

3. Mit Interdentalbürstchen

Für das Reinigen von grösseren Zahnzwischenräumen. Interdentalbürstchen sind mit unterschiedlichen Griffen und Bürstchen erhältlich.



4. Spülen

Während 1 Minute mit einem fluoridhaltigen Mundwasser. Zuletzt: ausspucken. Nicht mit Wasser nachspülen.

Die Dentalhygienikerin oder Ihre Pflegefachperson kann Ihnen den Gebrauch dieser 3 «Werkzeuge» erklären und Spezialausführungen für Sie besorgen.

Wie pflege ich meine Zahnprothese, und was ist wenn sie mir Probleme bereitet?

Alle Arten von Prothesen müssen ebenso sorgfältig gepflegt werden wie eigene Zähne. Bei nicht fest sitzenden oder gar schmerzenden Prothesen konsultieren Sie ohne zu zögern Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt.

Die Dentalhygienikerin oder Ihre Pflegefachperson kann Ihnen die richtige Pflege Ihrer Prothese demonstrieren. Diese Fachpersonen wissen auch Rat bei Problemen mit Ihren dritten Zähnen.

Ist eine elektrische Zahnbürste besser?

Unter Umständen erleichtert Ihnen eine elektrische Zahnbürste die Zahnpflege. Allerdings geht es elektrisch nicht schneller als von Hand.

Was kann ich tun bei Mundtrockenheit?



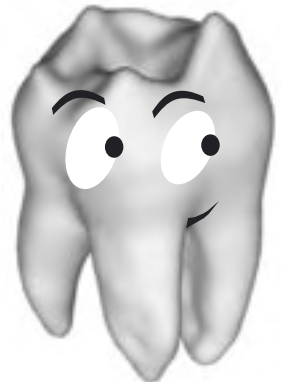
Sie kann verschiedene Ursachen haben und sollte ärztlich abgeklärt werden. Zähne sitzen gar nicht gern «auf dem Trockenen». Abhilfe kann das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi (mit Xylit) schaffen.

Was ist, wenn ich eine Zahnbehandlung nicht selbst bezahlen kann?

Mehr dazu auf der nächste Seite >

Kann ich eine private Fahrt zum Zahnarzt organisieren, und was kostet das?

Gibt es Zahnarztpraxen ohne Barrieren? Oder gar Haus- oder Heimbefuche von Zahnärztinnen?



Lesen Sie dazu die Seite «Nützliche Adressen» >

Wer bezahlt was?

Soziale Krankenversicherung (Krankenkasse)

Die Kosten für zahnärztliche Behandlungen gehen zu Lasten der Krankenkasse sofern sie

- durch eine schwere, nicht vermeidbare Erkrankung des Kausystems *oder*
- durch eine schwere Allgemeinerkrankung oder ihre Folgen bedingt sind *oder*
- zur Behandlung einer schweren Allgemeinerkrankung bzw. ihrer Folgen notwendig sind.

Ausserdem bezahlt die Krankenkasse unfallbedingte Schäden am Kausystem, wenn dafür keine Unfallversicherung aufkommt.

Soziale Unfallversicherung

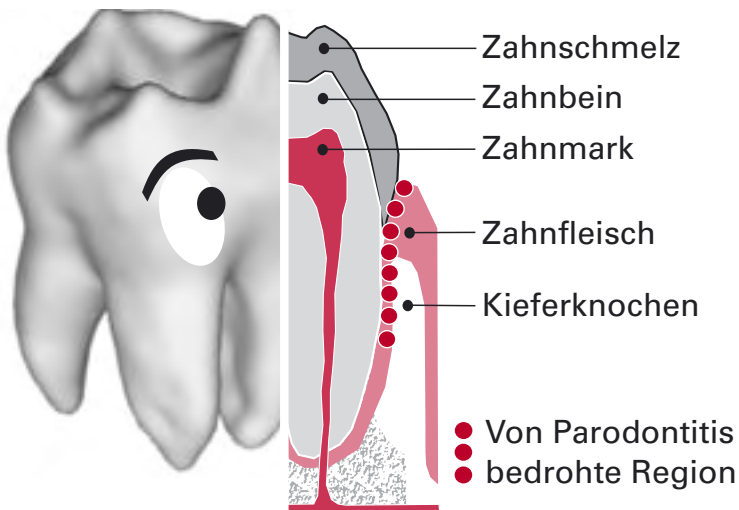
Als versicherungsrechtlicher Unfall gilt «die plötzliche, nicht beabsichtigte, schädigende Einwirkung eines ungewöhnlichen äusseren Faktors auf den menschlichen Körper, die eine Beeinträchtigung der körperlichen, geistigen oder psychischen Gesundheit zur Folge hat». Wenn zum Beispiel ein kleiner Stein oder Metallteil im Brot oder in einer Wurst auf eine Weise zu einem Zahnschaden führt, die den genannten Merkmalen entspricht, muss die Unfallversicherung den Schaden übernehmen.

Ergänzungsleistungen (EL)

EL-berechtigt sind Personen, die eine AHV- oder IV-Rente beziehen und über ein bescheidenes Einkommen verfügen. Wenn Sie nicht wissen, ob Sie Anspruch auf EL haben, wenden Sie sich ans Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern (>Seite «Nützliche Adressen»). Wenn nicht die Krankenkasse dafür aufkommt, gehen die Kosten von *einfachen, wirtschaftlichen* und *zweckmässigen Zahnbehandlungen* zu Lasten der EL. Bei voraussichtlichen Kosten von mehr als 3'000 Franken muss vor Durchführung der Behandlung ein Kostenvoranschlag eingereicht werden.

Kleine Zahnkunde

Alveole	Zahnfach, in dem die Zahnwurzel mit dem Kieferknochen verbunden ist
Dentin	Zahnbein, mineralisiertes Hartgewebe
Fluorid	natürliches Spurenelement
Gingiva	Zahnfleisch, Teil der Mundschleimhaut
interdental	«zwischen den Zähnen» (Interdentalbürstchen)
Implantat	künstliche Zahnwurzel. Darauf wird ein künstlicher «Zahn» oder auch eine Prothese verankert.
Karies	Zerstörung des Zahnhartgewebes
Parodontitis	Zahnbettentzündung (chronisch-bakteriell)
Pulpa	Zahnmark, Bindegewebe, Blutgefäße, Nervenfasern



Nützliche Adressen

Für Fragen zu AHV, IV und EL

Alters- und Versicherungsamt
der Stadt Bern

Schwanengasse 14, 3011 Bern

Telefon 031 321 73 18

www.bern.ch/stadtverwaltung/bss/av

Für allgemeine Fragen zur Finanzierung

Pro Senectute Region Bern

Muristrasse 12 / Postfach

3000 Bern 31

Tel. 031 359 03 03

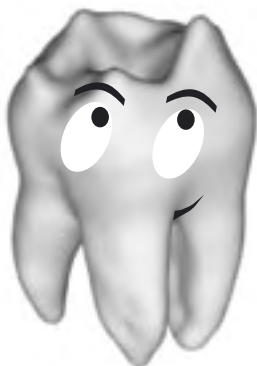
www.pro-senectute-regionbern.ch

Für Auskünfte zu barriere- freien Zahnarztpraxen und Haus- oder Heimbisuchen

www.nimmergruen.ch

(unter «Gesundheit»/

«Zahnpflege»)



Private Fahrten zur zahnärztlichen Praxis

Rotkreuz-Fahrdienst des SRK

Sektion Bern-Mittelland

Tel. 031 384 02 10

Retourfahrt: Fr. 12.–

(Stadt Bern)

Betax-Fahrdienst der
Stiftung Behinderten-
transport Kanton Bern

Tarif-Auskünfte:

Tel. 031 990 30 90

Für Rollstuhlfahrende:

Tel. 031 990 30 91

www.betax.ch

Weitere Informationen zu Zähnen, Pflege und Behandlung

Schweizerische Zahnärzte-
Gesellschaft

www.sso.ch

Schweizerische Gesellschaft
für zahnmedizinische
Betreuung Behinderter
und Betagter SGZBB

Dr. Stephan Gottet

5620 Bremgarten AG

Fax 056 633 12 97

gottet@swissonline.ch