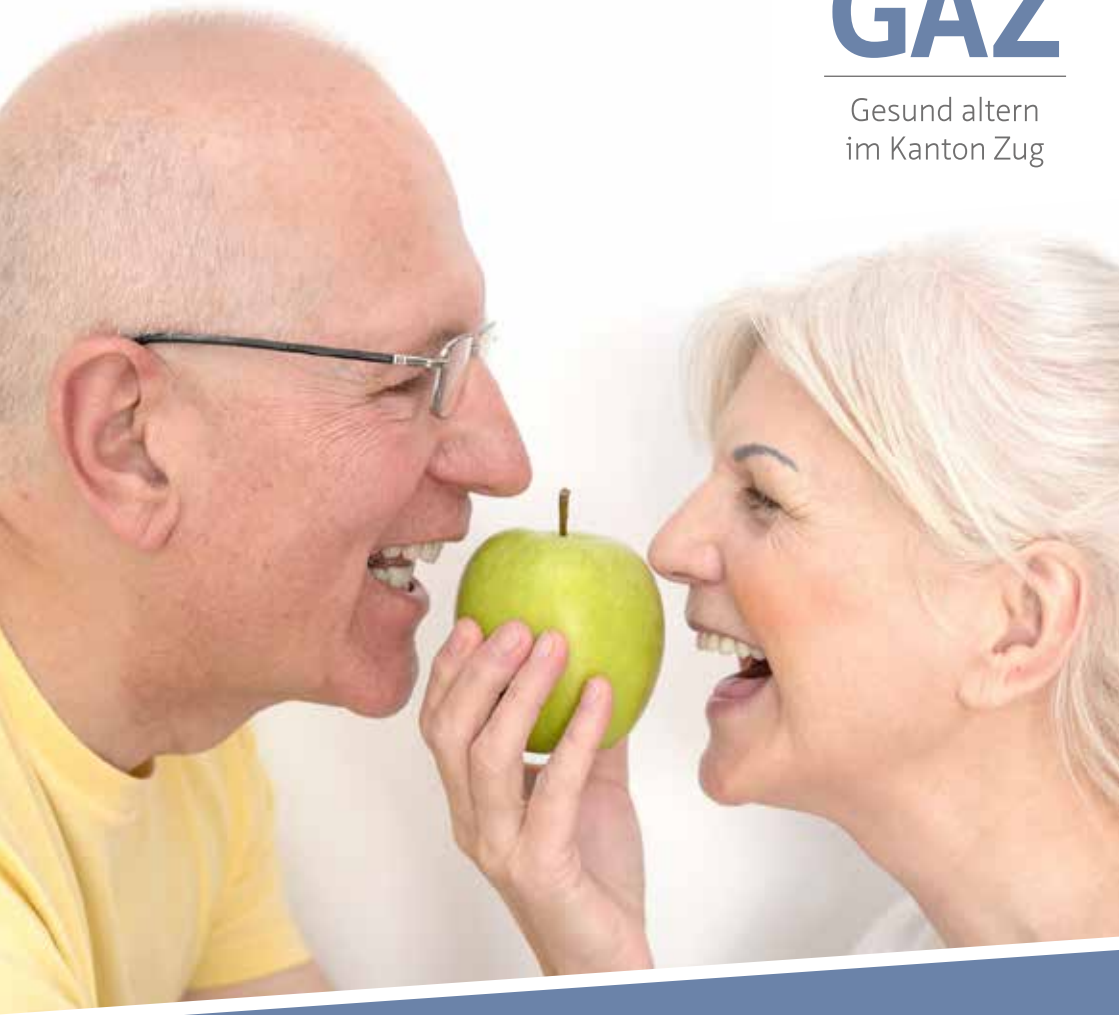


GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug



GAZette

Gesund im Mund – ein Leben lang

Nr. 1 / Januar 2026

Editorial

Liebe Walchwilerinnen
Liebe Walchwiler



Ja, die lieben Zähne ...

Die Pflege deren braucht viel Zeit und Aufmerksamkeit. Es lohnt sich aber, wenn man auf die Mundhygiene achtet und man beschwerdefrei und mit strahlend weissen Zähnen in den knackigen Apfel beissen kann.

Die Zahnhygiene ist mir sehr wichtig, meine, wie auch die meiner Kinder. Die Kinder nerven sich sicher täglich wegen mir, weil ich immer frage. «Habt ihr die Zähne schon geputzt?» – Einstimmige Antwort: «Jaaaaaaa, Maaaammiiii!!»

Lustig finde ich den jährlichen Besuch bei meiner Dentalhygienikerin. Nachdem wir uns über die Putztechnik, welche Zahnpasta und Mundspülung wieviel Mal täglich verwendet wird, ausgetauscht haben, kommt darauf mit einem süffisanten Lächeln die Frage nach der Verwendung der Zahnseide. Wie jedes Jahr lachen wir dann ausgiebig über meine undeutlich gemurmelte Antwort «nicht so regelmässig» und wir wissen beide, dass im Bööxli mit der Zahnseide noch gleich viele Meter drin sind wie beim letzten Besuch.

Ich freue mich, wenn Sie an der nächsten GAZ-Veranstaltung teilnehmen.

Herzliche Grüsse

Caroline Schmid, Gemeinderätin
Abteilung Soziales/Gesundheit

Was haben Zähne mit der allgemeinen Gesundheit zu tun?

Um auch im Alter genussvoll essen, unbeschwert sprechen und sich rundum wohlfühlen zu können, sind gesunde Zähne und ein gepflegtes Zahnfleisch unerlässlich. Regelmässige und sorgfältige Mundhygiene ist daher entscheidend – und das gilt nicht nur für die natürlichen Zähne. Auch Zahnersätze, wie Prothesen oder Implantate, benötigen eine gründliche Reinigung. Wird die Mundpflege vernachlässigt oder sitzt der Zahnersatz schlecht, kann das schwerwiegende Folgen, wie Entzündungen im Mundraum aber auch Infektionen im gesamten Körper, nach sich ziehen. Besonders im Alter steigt dadurch das Risiko für Lungenentzündungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Mangelernährung.

Ernährung und Mundgesundheit

Eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Zahngesundheit bei. Zuckerhaltige oder stark saure Lebensmittel können die Zahnschmelze angreifen und langfristig schädigen. Mundgeruch, oft verursacht durch unzureichende Mundpflege oder Zahnprobleme, kann das Geschmacksempfinden und damit den Appetit beeinträchtigen. Auch ein verringertes Kau- oder Schluckvermögen oder Schmerzen im Mundraum können dazu führen, dass weniger oder einseitiger gegessen wird. Oft bleibt das unbemerkt – mit der Folge, dass der Körper nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird.

Ältere Menschen – besondere Herausforderungen

Mit zunehmendem Alter kann die Mundpflege durch nachlassende oder eingeschränkte Beweglichkeit schwieriger werden. Zusätzlich können viele Medikamente Mundtrockenheit verursachen, was das Risiko für Karies und Schleimhautreizungen erhöht. Die Zähne sollten daher weiterhin mindestens zweimal täglich mit einer weichen Zahnbürste und kleinem Bürstenkopf gereinigt werden. Zudem wird eine jährliche Zahnarztkontrolle auch im Alter empfohlen, um beginnende Probleme früh zu erkennen und die Mundgesundheit langfristig zu erhalten.

Tipps und Tricks für eine gesunde Zahn- und Mundhygiene:

- Regelmässige Zahnkontrolle, auch bei fehlenden Zähnen oder Tragen einer Prothese
- Nach jeder Mahlzeit den Mund und/oder die Prothese mit Wasser spülen
- Genügend trinken oder die Mundschleimhaut mehrmals befeuchten
- Lebensmittel «mit Biss» und langsames Kauen dienen der Zahngesundheit
- Gezuckerte Speisen möglichst nur zu den Hauptmahlzeiten geniessen

Quellen: Projektunterlagen «Minimal einmal» von Zahnfreundlich Schweiz; Positionspaper «Mundgesundheit im Alter» Swiss dental Hygienists; Magazinbericht «Für eine bessere Mundgesundheit» Gerontologie CH; Broschüre «Mundgesundheit im Alter», Stadt Bern

NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Daheim bleiben – gemeinsam pflegen

Montag, 30. März 2026

14.00 – 16.00 Uhr

Alterswohnheim Mütschi, Walchwil

Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52

6300 Zug

www.zg.prosenectute.ch

Christine Rhein

Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon 041 511 15 37

christine.rhein@zg.prosenectute.ch

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Gemeinde Walchwil



Unterstützt vom
Kanton Zug

Gemeinde Walchwil



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

