



WECHSELJAHRE & MUNDGESUND- HEIT

01

Wechseljahre erhöhen
das Risiko für
Parodontitis,
Xerostomie =
(Mundtrockenheit)
Schleimhautatrophie &
Knochenabbau

05

**Klinische Zeichen in
der Praxis**
Schleimhaut-
brennen,
Ulzerationen,
Xerostomie
vermehrte
Parodontitisfälle bei
guter Mundhygiene
verzögerte
Wundheilung nach
chirurg. Eingriffen
Knochenabbau >
ausgeprägt als
altersentsprechend

02

In Dtl. leben ca 13
Mio. Frauen zw
45-60 Jahren
jährlich erreichen ca
400.000 Frauen die
Menopause & damit
fast jede 2.
Patientin in der
Zahnarztpraxis von
hormonalen
Veränderungen
betroffen

04

**Auswirkungen in der
Zahnmedizin**
Progesteronmangel: mehr
Entzündungen, erhöhtes
Parodontitisrisiko
Ostrogenmangel:
Schleimhautatrophie,
Xerostomie, Knochenabbau
Mundtrockenheit: erhöhtes
Kariesrisiko,
Schleimhautbrennen
Mikrobiom-Dysbalance:
mehr pathogene Keime,
schwächere Immunabwehr

03

- **Progesteron** sinkt
zuerst:
Schlafstörungen,
PMS, erhöhte
Entzündungsneigung
- **Ostrogenabfall:**
Schleimhautatrophie,
Osteoporose,
Gefäßschäden
- **FSH/LH** steigen als
Gegenreaktion
- **Adrogene** sinken
langsamer: Bauchfett,
Behaarung
- **Schilddrüse:** oft
veränderte
Stoffwechsellsage

Empfohlene Maßnahmen in der Praxis:

- **remineralisierende Zahnpflege** mit Hydroxylapatit(ApaCare)
- **Stabilisierung des oralen Mikrobioms** mit **OraLactin-Probiotika** (z.B. 30-Tage-Kur)
- **Speichel-und Schleimhautschutz:** Xylit-Kaugummi, hyaluronsäurehaltige Mundspülungen
- **Gefäss- und Knochenstoffwechsel fördern:** nitratreiche Kost + **PowerPulse**(Rote-Bete-Extrakt + *Protein+Polyphenole*)
 - **Proteinreiche Ernährung** zur Unterstützung von Muskulatur u Knochen
 - **Schlaf- Stressmanagement:** proteinreicher Abendsnack, Abendrituale
 - **Engmaschige Kontrollen & Prävention:** Parodontale Diagnostik, Xerostomie- Check