

ZQP-Themen-Ratgeber

Mundgesundheit



Praxishinweise für den Pflegealltag – zum Thema Mundgesundheit

2013

Inhalt

Expertenbeiträge zur Zahngesundheit

Zentrum für Qualität in der Pflege.....	4
Bundeszahnärztekammer	6

Grundlagenwissen zur Zahngesundheit

Zahngesundheit im Alter	8
Warum gesunde Zähne so wichtig sind.....	8
Mundgesundheit beginnt bei der Ernährung	9
Häufige Krankheiten, die Mundgesundheit gefährden	11
Medikamenteneinnahme & Mundgesundheit	13

Wissen praktisch anwenden

Unterstützungsbedarf bei der Zahnpflege	14
Schritt für Schritt bei der Zahnreinigung	16
Schritt für Schritt bei der Prothesenreinigung	19
Zahnpflege bei bettlägerigen Personen	22
Rituale erleichtern die Zahnpflege	24
Kleine Tricks mit großer Wirkung.....	25
Die richtigen Zahnpflegeprodukte auswählen	27

Service

Wann sollten Sie einen Zahnarzt aufsuchen?	30
Wo finden Sie einen geeigneten Zahnarzt?	32
Wo finden Sie pflegerische Unterstützung?.....	32

Impressum	33
-----------------	----

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Blick auf die Bevölkerungspyramide verdeutlicht: Mehr denn je sind innovative Konzepte in der Versorgung älterer und pflegebedürftiger Menschen gefragt. Inzwischen ist jeder fünfte Deutsche 65 Jahre und älter. Bis 2030 wird der Anteil dieser Bevölkerungsgruppe sogar auf knapp 30 Prozent wachsen. Angesichts der demografischen Entwicklung müssen daher Fragen nach der richtigen Prävention und Gesundheitsvorsorge im Alter zunehmend in den Blickpunkt rücken.



Aktuell jedoch spielt das Thema Prävention im Alter und bei Pflegebedürftigkeit eine noch zu geringe Rolle. Dies bedeutet, dass viele vorhandene Potenziale bei Menschen mit Hilfe- und Pflegebedarf damit nach wie vor ungenutzt bleiben. Ziel muss es doch aber sein, die Lebensqualität und Selbstständigkeit dieser Menschen möglichst lange zu erhalten. Wir sind daher überzeugt: Es ist an der Zeit, dass sich neue Verfahren auch in der Betreuung älterer und pflegebedürftiger Menschen durchsetzen. Eine Gesellschaft des immer längeren Lebens braucht Innovationen – Versorgungskonzepte, die ein Ziel verfolgen: Prävention vor Pflege.

Vor diesem Hintergrund ist auch das aktuelle Projekt des Zentrums für Qualität in der Pflege zur oralen Mundgesundheit entstanden. In Kooperation mit der Bundeszahnärztekammer hat das Zentrum für Qualität in der Pflege einen Praxisleitfaden in Form eines interaktiven Buches entwickelt. Dies soll die tägliche Mund- und Zahnhygiene sowohl für Pflegebedürftige als auch für pflegende Angehörige erleichtern. Der Ratgeber

informiert über allgemeine Fragen zum Thema Mundgesundheit, gibt nützliche Ideen für die Zahnpflege und führt den Leser Schritt für Schritt durch die richtige Zahn- und Prothesenreinigung.

Mit der vorliegenden Schrift startet das Zentrum für Qualität in der Pflege eine neue Ratgeberreihe, die Expertenwissen und Fachthemen verbraucherfreundlich aufbereitet. Unser Ziel ist es, unabhängige und qualitätsgesicherte Informationen weiterzugeben. Wir hoffen, dass auch Ihnen die Broschüre wertvolle Tipps geben wird, die helfen, eine gute Mundgesundheit pflegebedürftiger Menschen zu erreichen.

Dr. Ralf Suhr

Vorsitzender des Vorstands der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege

Liebe Leserinnen und Leser,

Untersuchungen und klinische Erfahrungen zeigen, dass der orale Gesundheitszustand bei vielen Menschen mit Pflegebedarf deutlich schlechter ist als in der Allgemeinbevölkerung. Aufgrund körperlicher Einschränkungen ist ihnen eine ausreichende und selbstständige Mundpflege oftmals nicht oder nur bedingt möglich. Angesichts der Tatsache, dass gerade bei alten und kranken Menschen der Mundgesundheit eine besonders hohe Bedeutung zukommt, da ein Wechselspiel zwischen mangelnder Mundgesundheit und oft auch schwerwiegenden Krankheiten, wie Endokarditis, Lungenerkrankungen und Schlaganfällen besteht, ist dies ein unbefriedigender Zustand. Daher ist eine intensive prophylaktische Betreuung dieser Menschen von besonderer Bedeutung. Die regelmäßige häusliche Mundhygiene stellt für die Angehörigen und Betreuer aber häufig eine große Herausforderung dar.

Einfühlungsvermögen, Sachkunde und eine gute Zusammenarbeit zwischen Zahnärzten und Angehörigen sowie Betreuern sind wichtige Erfolgsfaktoren. Das Zentrum für Qualität in der Pflege hat deshalb in Kooperation mit der Bundeszahnärztekammer eine Handreichung „Praxishinweise für den Pflegealltag – zum Thema Mundgesundheit“ für Angehörige von pflegebedürftigen Menschen herausgegeben. Das Ziel dieser Information ist, die Verbesserung der Mundgesundheit Pflege- und Hilfebedürftiger durch eine tägliche optimale Zahn- und Mundhygiene. Viele nützliche praktische Tipps für die Zahnpflege, die Reinigung von Zahnersatz sowie Hinweise zu Mundpflegeprodukten sollen praktikable Unterstützung bieten. Ein Servicebereich rundet die Broschüre



schließlich ab. Aus unserer Sicht existiert nun ein weiterer Baustein, die Situation der Pflegebedürftigen in einem bisher vernachlässigten Bereich zu verbessern.

Ein wichtiger Hinweis zum Schluss: Die häusliche Mundhygiene ist noch wirksamer, wenn sie durch eine regelmäßige professionelle zahnmedizinische Betreuung ergänzt wird.

Prof. Dr. Dietmar Oesterreich

Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer

Zahngesundheit im Alter

Gesunde Zähne sind auch im Alter wichtig. Wenn ältere und hilfebedürftige Menschen nicht mehr in der Lage sind die Zahnpflege selbstständig durchzuführen. Als pflegender Angehöriger übernehmen Sie eine wichtige Rolle, um die Zahn- und Mundgesundheit Ihres Angehörigen aufrechtzuerhalten. Die nachfolgenden Tipps und Ratschläge unterstützen Sie bei der täglichen Mund- und Zahnpflege.

Warum gesunde Zähne so wichtig sind

Wissenschaftliche Ergebnisse zeigen, dass gesunde Zähne einen wesentlichen Einfluss auf die allgemeine Gesundheit haben und entscheidend zur Lebensqualität beitragen. Erkrankungen der Zähne und der Mundhöhle können das Risiko für Folgeerkrankungen wie z.B. einer Lungenentzündung oder Herz-Kreislauferkrankungen erhöhen, wenn Bakterien aus dem Mund in den Blutkreislauf gelangen.

Gesunde Zähne und gut sitzende Prothesen sind zudem die Grundlage für eine problemlose und schmerzfreie Nahrungsaufnahme. Außerdem ermöglichen sie eine deutliche sowie verständliche Aussprache und damit die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Und nicht zuletzt spielen auch im Alter kosmetische Aspekte eine wichtige Rolle.

Mundgesundheit beginnt bei der Ernährung

Eine mundgesunde Ernährung ist die Grundlage für gesunde Zähne. Denn Lebensmittel können die Mundgesundheit negativ oder positiv beeinflussen. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.

- **Viel trinken**
Eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit trägt dazu bei, den Speichelfluss anzuregen. Speichel besitzt eine wesentliche Funktion beim Sprechen, Schlucken, der Nahrungsaufnahme, der Abwehr von Erkrankungen und der Reparatur der Zähne. Mundtrockenheit kann das Kariesrisiko erhöhen. Empfohlen ist eine Trinkmenge von mindestens 2 Litern pro Tag, bestehend aus Wasser, ungesüßten Tees oder Saftchorlen. Um das Trinken zu unterstützen, sollten Sie zu jeder Mahlzeit ein Getränk reichen und jederzeit Getränke sichtbar zur Verfügung stellen. (Ausnahmen bilden bestimmte Erkrankungen, bei denen eine reduzierte Trinkmenge ärztlich angeordnet wurde.)
- **Zuckerhaltige Lebensmittel vermeiden**
Reduzieren Sie zuckerhaltige Lebensmittel bei den Hauptmahlzeiten, da sie die Zähne schädigen können. Achten Sie auch auf versteckte Zucker in Marmeladen, Konserven, Fertigprodukten und Medikamenten. Zuckerhaltige Speisen und Süßigkeiten sollten zwischen den Hauptmahlzeiten vermieden werden.
- **Säurehaltige Lebensmittel reduzieren**
Beachten Sie, dass saure Lebensmittel wie z.B. Wein, Fruchtsäfte und Softgetränke den Zahnschmelz lösen können. Das Putzen der Zähne direkt nach dem Verzehr stark säurehaltiger Getränke sollte vermieden werden.

- **Den Speichelfluss anregen**
Zuckerfreie Bonbons aus Anis, Fenchel oder Salbei können den Speichelfluss anregen und somit dazu beitragen, den Säuregehalt im Mund zu neutralisieren. Damit wird der Nährboden für schädigende Bakterien reduziert.
- **Zähne und Zahnfleisch stärken**
Bieten Sie die Mahlzeiten nur püriert an, wenn unbedingt erforderlich. Ermutigen Sie Ihren Angehörigen zum eigenständigen Kauen der Mahlzeiten. Durch die Kautätigkeit bleibt der Kauapparat beweglich, der Speichelfluss wird gefördert und Zähne und Zahnfleisch werden gestärkt.

Häufige Krankheiten, die Mundgesundheit gefährden

Bestimmte Krankheiten können das Risiko für Mundgesundheitsprobleme und Erkrankungen im Mundraum erhöhen. Sie können z.B. die Entstehung von Zahnfleischartzündungen oder Parodontitis (Erkrankung des Zahnbettes, die zum Zahnverlust führen kann) begünstigen. Informieren Sie Ihren behandelnden Zahnarzt insbesondere dann, wenn folgende Erkrankungen bei Ihrem Angehörigen vorliegen:

- **Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)**
Personen mit einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) haben ein erhöhtes Risiko für eine Parodontitis. Zudem schreitet der Krankheitsverlauf schneller voran, als bei gesunden Menschen. Umgekehrt kann sich eine schlechte Mundgesundheit negativ auf die Zuckerkrankheit auswirken: Entzündungen im Mund können die Einstellung der Blutzuckerwerte beeinflussen, sodass es zu unerwünschten Schwankungen kommen kann.
- **Demenz**
Mit zunehmendem Stadium einer Demenzerkrankung wird in der Regel mehr Unterstützung bei der Zahnpflege erforderlich, da die Alltagsfähigkeiten und somit die Fähigkeiten zum eigenständigen Zähneputzen mit fortschreitender Erkrankung immer weiter abnehmen.

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann es zu einem verminderten Speichelfluss kommen, der Mundtrockenheit begünstigt. Damit steigt das Risiko für Karies, da sich Bakterien ohne die reinigende Funktion des Speichels leichter im Mundraum vermehren können. Bieten Sie Ihrem Angehörigen ausreichend ungesüßte Getränke an, um den Speichelfluss anzuregen. Zuckerfreie Bonbons aus Anis, Fenchel oder Salbei können ebenfalls helfen.
- **Schlaganfall**
Infolge eines Schlaganfalls kann die Bewegungs- und Schluckfähigkeit beeinträchtigt und damit die Fähigkeit zur selbstständigen Zahnpflege stark eingeschränkt sein. Ihr Angehöriger benötigt in diesem Fall besondere Unterstützung bei der täglichen Zahnpflege.
- **Parkinson**
Personen mit Parkinson leiden häufig an einer eingeschränkten Feinmotorik sowie an einem Zittern der Hände (Tremor). Die Fähigkeit zur selbstständigen Zahnpflege ist dadurch oftmals beeinträchtigt, weil die Zahnbürste nicht mehr so sicher gehalten und im Mund geführt werden kann. Eventuelle Schluckstörungen erschweren die Reinigung zusätzlich. In diesem Fall benötigt Ihr Angehöriger Hilfestellung bei der Zahnpflege.

Medikamenteneinnahme & Mundgesundheit

Die Einnahme bestimmter Medikamente kann sich negativ auf die Mundgesundheit auswirken und z.B. Mundtrockenheit verursachen. Informieren Sie Ihren behandelnden Zahnarzt insbesondere über die Einnahme von Medikamenten bei:

- **Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)**
- **Demenz**
- **Epilepsie**
- **Depressionen**
- **Bluthochdruck**
- **Rheuma**
- **Schmerzen**
- **Allergien**

Unterstützungsbedarf bei der Zahnpflege

Eine Zahnpflege und Mundhygiene zweimal täglich ist fester Bestandteil der Körperpflege. Nicht selten sind mit steigendem Alter Alltagshandlungen nicht mehr in gewohntem Maß ausführbar. Folgende altersbedingte Einschränkungen können Probleme bei der eigenständigen Zahnpflege hervorrufen:

- verringerte körperliche Beweglichkeit
- verringerte Feinmotorik
- nachlassende Hör- und Sehfähigkeit
- nachlassender Geschmacks- und Geruchssinn
- verringerte Tastempfindlichkeit
- eingeschränkte geistige Fähigkeiten

Achten Sie bei Ihrem Angehörigen auf Veränderungen dieser Fähigkeiten. Orientieren Sie Ihre Unterstützung bei der eigenständigen Zahnpflege an den vorhandenen Fähigkeiten. Versuchen Sie Ihren Angehörigen in die Zahnreinigung miteinzubeziehen, um die Selbstständigkeit bzw. bestehende Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten.

Die folgende Einteilung kann Ihnen dabei helfen, den Unterstützungsbedarf einzuschätzen:

Selbstputzer

Ihr Angehöriger ist körperlich nicht beeinträchtigt und kann die Mund- und Prothesenreinigung selbstständig durchführen.

Hilfsputzer

Ihr Angehöriger ist körperlich eingeschränkt, führt die Mund- und Prothesenreinigung aber weitgehend selbstständig durch. Sie können unterstützen, indem Sie motivieren und eine Anleitung zum richtigen Putzen geben bzw. das Putzen ggf. korrigieren und nachputzen.

Fremdputzer

Ihr Angehöriger ist körperlich so weit eingeschränkt, dass die Mund- und Prothesenreinigung nicht mehr selbstständig durchführbar ist. Sie übernehmen das vollständige Putzen.



Schritt für Schritt bei der Zahnreinigung

Ziel ist es, die Selbstständigkeit Ihres Angehörigen so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. Beteiligen Sie Ihren Angehörigen deshalb an der täglichen Zahnpflege. Sofern es möglich ist, sollte Ihr Angehöriger vor dem Waschbecken Platz nehmen.

Ein Vergrößerungsspiegel kann es Ihrem Angehörigen ermöglichen, sich gut zu sehen und somit die Reinigung weitgehend selbstständig durchzuführen. Sorgen Sie für ausreichend helles Licht und stellen Sie sicher, dass er Hilfsmittel, wie die eigene Brille, trägt. Wenn Sie die Zahn- und Mundreinigung übernehmen:

Schritt 1

Tragen Sie bei jeder Reinigung Einmalhandschuhe, egal ob Sie die Zahnpflege nur unterstützen oder vollständig übernehmen. Damit vermeiden Sie die Übertragung von Bakterien.

Schritt 2

Stellen Sie sich hinter Ihren Angehörigen und halten Sie gleichzeitig seinen Kopf und Unterkiefer mit einem Arm fest, um Ihnen die Reinigung zu erleichtern.

Schritt 3

Sollten Sie Probleme haben den Mund zu öffnen, legen Sie den Daumen in die Umschlagfalte des Unterkiefers und drücken Sie sie leicht nach unten, um den Mund vorsichtig zu öffnen.

Schritt 4

Um den Mund offen zu halten, können Sie ein kleines gerolltes Tuch, eine Mundstütze oder halbierte Flaschenkorken in den Mund legen, um diesen offen zu halten.

Schritt 5

Halten Sie die Zahnbürste parallel zum Zahnfleisch und führen Sie kleine kreisende Bewegungen durch. Putzen Sie vom Zahnfleisch zum Zahn hin. Reinigen Sie die Innen- und Außenseite der Zähne sowie die Kauflächen.

Schritt 6

Reinigen Sie die Zunge mit einem Zungenschaber, um die dortigen Bakterien zu entfernen. Arbeiten Sie dabei zur Zungenspitze hin. Benutzen Sie zur Reinigung der Zahnzwischenräume Zahnzwischenraumbürstchen oder Zahnseide.

Schritt 7

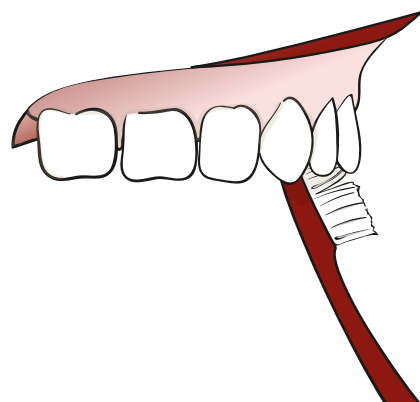
Falls eine Mundreinigung mit der Zahnbürste nicht mehr möglich ist, können Sie Zähne und Mundhöhle täglich mit einem Mulltupfer vorsichtig reinigen und auswischen, der in entzündungshemmenden Lösungen getränkt wurde. Benutzen Sie für jeden Wischvorgang einen neuen Tupfer.

Schritt 8

Pflegen Sie die Lippen nach der Zahnreinigung mit einem Fettpflegestift.

Ablauf der Zahnreinigung

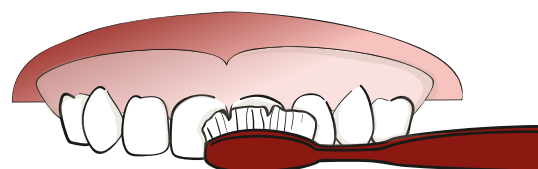
Reinigung der Innenseite



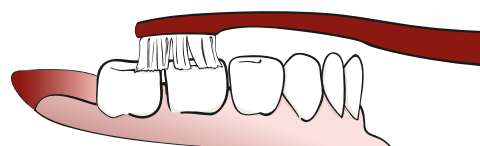
Beachten Sie

Reinigen Sie auch einzelne verbliebene Zähne, um sie solange wie möglich zu erhalten!

Reinigung der Außenseite



Reinigung der Kauflächen



Nicht Vergessen

Tragen Sie bei der Reinigung Handschuhe!

Schritt für Schritt bei der Prothesenreinigung

Nicht nur die echten Zähne müssen gepflegt und gereinigt werden, sondern auch der Zahnersatz. Die tägliche Reinigung herausnehmbarer Prothesen gehört zu jeder vollständigen Zahnpflege dazu, da sich Bakterien und Zahnbelag ablagern können, die z.B. das Risiko für Zahnerkrankungen bei den gesunden Zähnen erhöhen oder zudem Mundgeruch verursachen.

Schritt 1

Tragen Sie bei jeder Reinigung Einmalhandschuhe, um die Übertragung von Bakterien zu vermeiden.

Schritt 2

Um Schäden an der Prothese durch Fallenlassen zu vermeiden, füllen Sie ein Waschbecken mit Wasser oder legen Sie ein Handtuch in das Waschbecken.

Schritt 3

Reinigen Sie sämtliche Oberflächen der Prothese mit flüssiger Seife und einer speziellen Prothesenbürste über einem Waschbecken. Benutzen Sie keine handelsübliche Zahnpasta, da diese Kratzspuren verursacht.

Schritt 4

Reinigen Sie die Prothese einmal täglich und spülen Sie diese nach jeder Mahlzeit mit Wasser ab.

Schritt 5

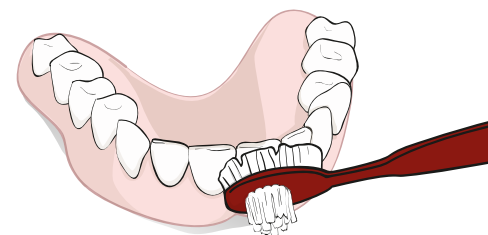
Nehmen Sie die Prothese nachts heraus, um die Schleimhäute zu entlasten. Legen Sie die Prothese in ein Wasserglas mit antiseptischer Lösung. Achten Sie darauf, dass die Prothese vollständig mit Wasser bedeckt ist, damit der Kunststoff nicht austrocknet. Handelsübliche Gebissreiniger können zusätzlich eingesetzt werden. Spülen Sie die Prothese vor dem Einsetzen mit klarem Wasser ab.

Schritt 6

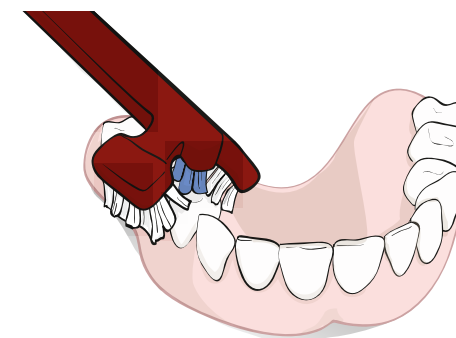
Achten Sie darauf, die Prothese möglichst nur zur Reinigung und nachts herauszunehmen, da sich die Knochensubstanz des Kiefers schnell verändern kann und die Prothese dadurch nicht mehr ordnungsgemäß sitzt.

Ablauf der Prothesenreinigung

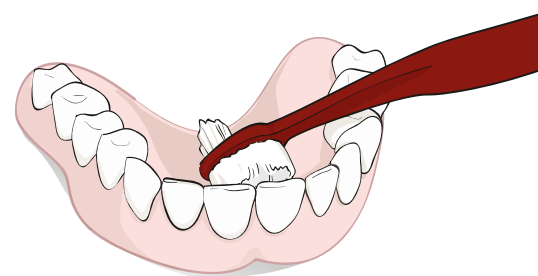
Reinigung der Außenseite



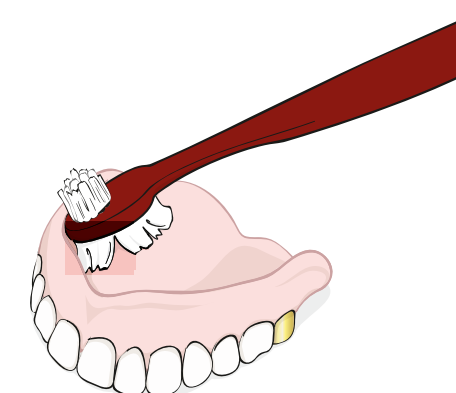
Reinigung der Kauflächen



Reinigung der Innenseite



Reinigung der Ober- und Unterseite



Zahnpflege bei bettlägerigen Personen

Ist die pflegebedürftige Person nicht mehr mobil, muss die Zahnpflege am Krankenbett durchgeführt werden. Die folgenden Hinweise können Sie dabei unterstützen.

Schritt 1

Bringen Sie Ihren Angehörigen in eine aufrechte Position oder stellen Sie das Kopfteil des Bettes hoch.

Schritt 2

Decken Sie vor der Zahnpflege die Bettwäsche ab, um diese vor Verunreinigung durch die Zahnpflege zu schützen und sich zusätzliche Arbeiten zu ersparen.



Schritt 3

Setzen Sie sich auf das Krankenbett hinter Ihren Angehörigen und halten Sie den Kopf und den Unterkiefer mit einem Arm fest.

Schritt 4

Benutzen Sie eine kleine Schale, damit Ihr Angehöriger nach der Reinigung ausspucken kann.

Schritt 5

Befolgen Sie die Zahnreinigungstipps auf Seite 17.

Rituale erleichtern die Zahnpflege

Die tägliche Mund- und Zahnhygiene ist fester Bestandteil im pflegerischen Alltag. Versuchen Sie die Zahnpflege mit Ritualen zu verbinden, um Vertrauen bei Ihrem Angehörigen zu schaffen und Ängste vor der Zahnreinigung zu nehmen. Verwenden Sie z.B. die gewohnte Zahnpasta oder Mundspülung. Führen Sie die einzelnen Schritte der Zahnreinigung immer nach dem gleichen Muster durch. Erläutern Sie Ihrem Angehörigen die einzelnen Schritte bei der Zahnreinigung, damit er gut nachvollziehen kann, was Sie gerade tun.

Erklären Sie die Hilfsmittel, die Sie verwenden, denn zum Beispiel eine individuell angepasste Zahnbürste (siehe Seite 25) kann Ängste hervorrufen.

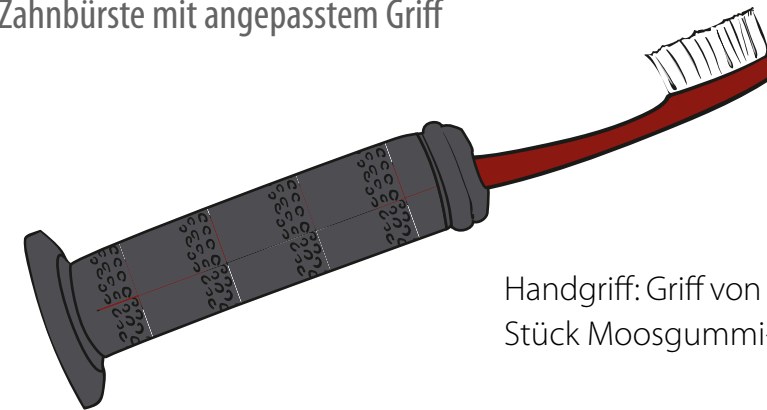
Legen Sie zwischendurch kleine Pausen ein, damit Ihr Angehöriger sich erholen oder kurz ausspucken kann.

Kleine Tricks mit großer Wirkung

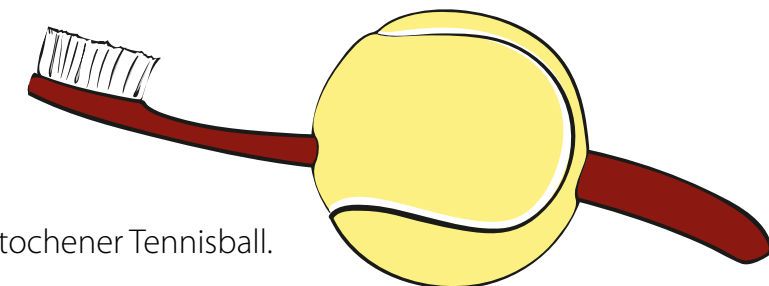
Ein individuell angepasster Handgriff an der Zahnbürste kann das Putzen für Sie und auch Ihren selbstputzenden Angehörigen erleichtern. Probieren Sie aus, welche Methode für Sie die Richtige ist. Sollte Ihr Angehöriger in der Lage sein, selbst zu putzen, können diese Zahnbürsten nützlich sein, da der Griff vergrößert ist:

Für Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit der Hände kann eine Verstärkung des Zahnbürstengriffes mit einer Moosgummihülle oder einer speziellen Griffschale eine große Hilfe sein.

Zahnbürste mit angepasstem Griff

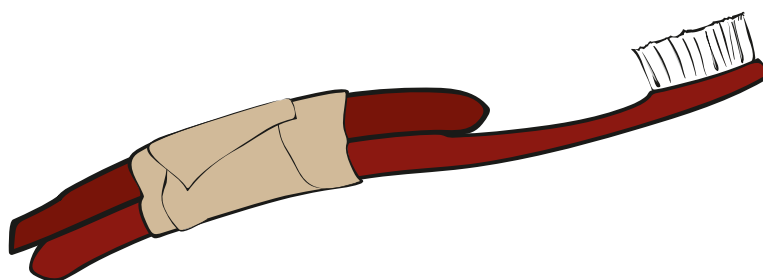


Handgriff: Griff von einem Fahrrad oder aus einem Stück Moosgummi-Schlauch hergestellt.

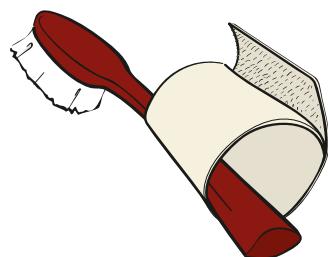


In der Mitte durchstochener Tennisball.

Zahnbürste mit angepasstem Griff



Verstärkte Zahnbürste durch eine zweite. Kleben Sie eine gekürzte Zahnbürste an den Griff einer zweiten als zusätzliche Stärkung.

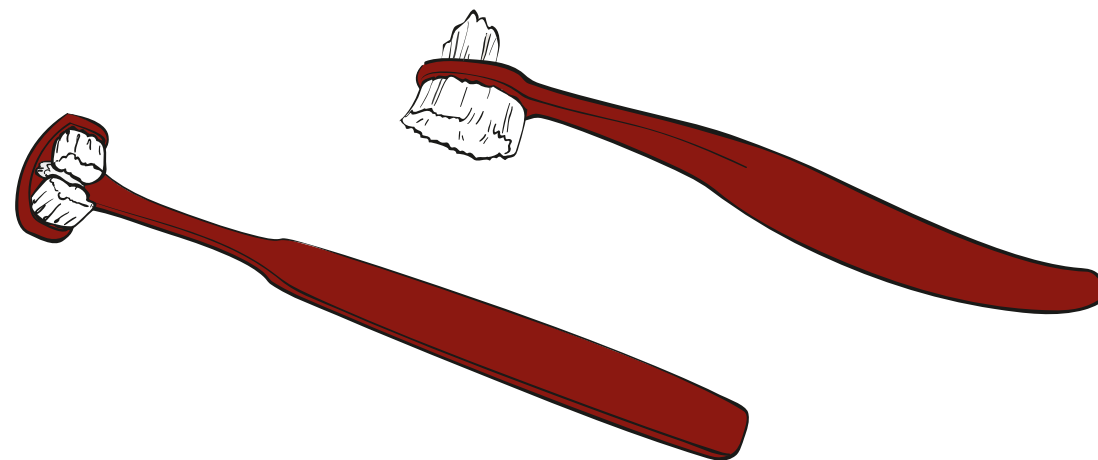


Bürste mit abgeschnittenem Griff als Verlängerung des Fingers. Zum Festhalten ein oder zwei Ringe aus Klettband an den Bürstengriff geklebt.

Die richtigen Zahnpflegeprodukte auswählen

Zahnbürste

Zwei- oder Dreikopfbürsten können die Reinigung erleichtern, da sie die Innen- und Außenfläche (sowie die Kaufläche) gleichzeitig reinigen. Achten Sie bei normalen Zahnbürsten auf einen kleinen abgerundeten Bürstenkopf und weiche Borsten. Der Griff sollte gut in der Hand liegen. Elektrische Zahnbürsten können insbesondere dann die Reinigung unterstützen, wenn Ihr Angehöriger selbstständig putzt. Die Zahnbürste bzw. der Bürstenkopf sollte alle drei Monate gewechselt werden. Für die Prothesenreinigung gibt es spezielle Prothesenbürsten, um Sie bei der Reinigung zu unterstützen.



Zahnpasta

Benutzen Sie fluoridhaltige Zahnpasta, da diese einen natürlichen Schutz vor Karies bietet. Bei sensiblen oder schmerzempfindlichen Zähnen sollten Sie spezielle Zahnpasten verwenden. Liegt eine Zahnfleischentzündung vor, helfen Zahnpasten mit antibakterieller Wirkung. Einmal wöchentlich empfiehlt sich die Anwendung eines fluoridhaltigen Gelées, um der Kariesentstehung zusätzlich vorzubeugen oder eine Überempfindlichkeit der Zahnhäule zu reduzieren.

Mundspülung

Fluoridhaltige Mundspülungen, die nach der Zahnreinigung angewendet werden, können die tägliche Zahnpflege unterstützen, da sie Bereiche im Mund umspülen, die sonst schwer mit der Zahnbürste erreichbar sind. Nach der Anwendung sollten Sie nicht mit Wasser nachspülen.

Zahnseide & Zahnzwischenraumbürstchen

Zur Reinigung der Zahnzwischenräume, sollten Sie einmal täglich Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen verwenden. Fassen Sie die Zahnseide in beiden Händen zwischen Daumen und Zeigefinger. Führen Sie diese mit vorsichtigen Auf- und Abbewegungen durch die Zahnzwischenräume. Die Zahnseide sollte auch leicht unter das Zahnfleisch geführt werden.

Entzündungshemmende Produkte

Ist eine Zahnreinigung mit Zahnbürste und Zahnpasta nicht mehr möglich, empfiehlt sich die Anwendung von entzündungshemmenden Produkten, die mit einem Tupfer im Mund aufgetragen werden.

Prothesenreiniger

Für die Prothesenreinigung verwenden Sie spezielle Prothesenbürsten. Die Prothesenreinigung kann durch Gebissreiniger unterstützt werden. Diese werden in Wasser aufgelöst und die Prothesen für maximal eine Stunde hineingelegt. Längere Anwendungen können Schaden am Material der Prothese verursachen.

Mundstütze

Eine spezielle Mundstütze, ein kleines gerolltes Tuch oder ein halbierter Flaschenkorken können die Reinigung unterstützen, wenn Ihr Angehöriger nicht mehr in der Lage ist, den Mund selbstständig zu öffnen und während der Reinigung geöffnet zu halten.

Wann sollten Sie einen Zahnarzt aufsuchen?

Auch wenn keine Beschwerden bestehen, sollten Sie zweimal jährlich eine Vorsorgeuntersuchung bei einem Zahnarzt durchführen lassen. Achten Sie regelmäßig auf Veränderungen im Mundraum und an den Schleimhäuten. Mithilfe einer kleinen Taschenlampe können Sie diese im Mundraum leichter erkennen. Bei folgenden Anzeichen sollten Sie mit Ihrem Angehörigen dringend einen Zahnarzt aufsuchen:

- **Blutungen des Zahnfleisches**
Blutungen des Zahnfleisches können z.B. ein Hinweis auf Parodontitis sein.
- **Schwellungen des Zahnfleisches**
Blutungen des Zahnfleisches können ebenfalls ein Hinweis auf Parodontitis sein.
- **Berührungsempfindlichkeit des Zahnfleisches**
Reagiert das Zahnfleisch empfindlich auf Berührungen, kann z.B. eine Entzündung vorliegen.
- **Nicht abheilende Risse oder Wunden im Mund**
Risse und Wunden im Mund können verschiedene Ursachen haben, wie z.B. eine Pilzinfektion oder Vitaminmangel.
- **Druckstellen der Schleimhaut**
Druckstellen der Schleimhaut werden vielfach durch schlecht sitzende Prothesen verursacht.

- **Weißliche, bräunliche oder schwarze Verfärbungen an Zähnen oder Schleimhäuten**
Verfärbungen an den Zähnen können vielfache Ursachen haben und müssen von einem Zahnarzt abgeklärt werden.
- **Glatte, rot glänzende Zunge**
Eine glatte, rote Zunge kann z.B. ein Hinweis auf Eisenmangel sein.
- **Schmerzen im Mundraum und der Zähne**
Ursache für Schmerzen im Mund und der Zähne sind vielfach akute Entzündungen des Zahnfleisches oder frei liegende Zahnhälse.
- **Beschädigte oder schlecht sitzende Prothesen**
Beschädigte oder schlecht sitzende Prothesen verursachen nicht nur Schmerzen, sondern können auch Verletzungen des Zahnfleisches verursachen. Schlecht sitzende Prothesen erschweren zudem die Nahrungsaufnahme.

Wo finden Sie einen geeigneten Zahnarzt?

Auf der Homepage <http://www.dgaz-online.de/zahnarztsuche.html> der Deutschen Gesellschaft für Alterszahnmedizin erhalten Sie einen Überblick über alterszahnmedizinische Experten in Ihrer Nähe.

Welche Möglichkeiten haben Sie, wenn Ihr Angehöriger nicht mehr mobil ist?

Die Zahnärztekammer Ihres Bundeslandes informiert Sie über Zahnärzte, die immobile Patienten zu Hause aufsuchen bzw. gibt Auskunft über spezialisierte Praxen.

Die Adressen der Landes Zahnärztekammern finden Sie hier: www.bzaek.de

Wo finden Sie pflegerische Unterstützung?

Sollten Sie Ihren Angehörigen bei der Zahnpflege nicht mehr unterstützen können, haben Sie die Möglichkeit einen ambulanten Pflegedienst mit der Zahnpflege und nach Wunsch auch mit anderen Aufgaben der Pflege und Versorgung zu beauftragen. Hat Ihr Angehöriger eine Pflegestufe, zahlt die Pflegeversicherung Leistungen bis zu einer bestimmten Höhe. Liegt keine Pflegestufe vor, müssen die Kosten selber übernommen werden.

Adressen ambulanter Pflegedienste in Ihrer Nähe finden Sie im Telefonbuch oder informieren Sie sich bei örtlichen Pflegestützpunkten.

Diese finden Sie hier: <http://psp.zgp.de>

Impressum

Herausgeber:

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45
10117 Berlin
V. i. S. d. P.
Dr. Ralf Suhr

in Kooperation mit:

Bundeszahnärztekammer
Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Zahnärztekammern e.V.
Chausseestr. 13
10115 Berlin

Redaktion:

Kathrin Jungclaus, Zentrum für Qualität in der Pflege
Dr. Sebastian Ziller, Bundeszahnärztekammer

Gestaltung:

mittelpunktchen Grafik & Illustration Berlin
Marco Kammradt, Zentrum für Qualität in der Pflege

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.
© Zentrum für Qualität in der Pflege



www.zqp.de