

Mundhygiene in der Pflege

Warum ist die Mundpflege auch bei alten und pflegebedürftigen Menschen so wichtig?

Die zwei bekanntesten Erkrankungen der Mundhöhle sind gleichzeitig die häufigsten Erkrankungen des Menschen überhaupt und diese entstehen zwangsläufig, wenn die Mundhygiene gewisse Grundforderungen nicht erfüllt: Einmal ist es die zerstörende Erkrankung der Zähne, die so genannte Karies, außerdem die Erkrankung des Zahnhalteapparates. Wenn der Zahnhalteapparat, die Struktur, die den Zahn im Knochen festhält, entzündlich erkrankt, spricht der Zahnarzt von Parodontitis (oder veraltet: Parodontose).

Wie entsteht die Karies?

Wenn wir einen sauberen Zahn haben, dann werden dort bald Mundbakterien hingelangen. Diese Bakterien sind immer im Mund vorhanden und werden mit dem Speichel transportiert. Sie kleben sich an die Zähne und vermehren sich. Der Zahnarzt spricht jetzt von Plaque, also einer Form von Zahnbelag, in dem viele Millionen solcher Bakterien leben. Wenn sie mit Zucker ernährt werden, produzieren diese Bakterien Säure, die dem Zahn Mineralien entzieht – es entstehen Löcher im Zahn. Dies ist dann Karies.

Wie entsteht die Parodontitis?

Auch hier spielen die Mundbakterien wieder eine wichtige Rolle: Sie kleben sich an die Zähne, sie vermehren sich, Plaque entsteht, und diese Plaque produziert neben den Säuren auch Giftstoffe. Diese Giftstoffe führen zu einer Entzündung des Zahnfleisches. In der Folge kommt es dann mit hoher Wahrscheinlichkeit zu einem Abbau von Knochen und man spricht von einer Parodontitis.

Wenn wir mit guter Mundpflege Karies und Parodontitis vermeiden können, bedeutet das für den Patienten:

- weniger Schmerzen,
- längerer Erhalt der eigenen Zähne und des Zahnersatzes,
- Vermeidung von Kosten für Zahnbehandlung und Zahnersatz.

Es gibt aber noch einen Vorteil, der weithin unbekannt ist:

Mit optimaler Mundpflege verringern sich auch die Risiken für unsere allgemeine Gesundheit.

In den letzten Jahren wurden viele wissenschaftliche Studien durchgeführt, die sehr klare Zusammenhänge zwischen Mundgesundheit und allgemeiner Gesundheit zeigen konnten. In dem Buch eines amerikanischen Altersforschers wurde das populär zusammengefasst: Mit guter Mundpflege und regelmäßiger zahnärztlicher Kontrolle lebt man viele Jahre länger!

Wie kann man diesen Zusammenhang erklären?

Der Mund ist eine ideale Eintrittspforte für Bakterien. Je mehr Bakterien im Mund sind, um so mehr können in den Körper gelangen, und dies tun sie umso leichter, je mehr Entzündungen vorhanden sind.

Folgende Erkrankungen treten bei schlechter Mundhygiene mehr als doppelt so häufig auf:

- Herz- und Kreislauferkrankungen,
- Schlaganfall,
- Lungenerkrankungen (besonders gefährlich für Pflegebedürftige).

Hinweise für die Mundhygiene in der Pflege Was ist das Ziel?

Wir wollen möglichst wenige Bakterien im Mund haben. Das verhindert Karies und Parodontitis. Dazu müssen wir die Plaque an den Zähnen regelmäßig entfernen. Trägt der Patient einen herausnehmbaren Zahnersatz, so muss dieser vor dem Zähneputzen aus dem Mund entfernt werden und über dem Waschbecken mit einer Prothesenbürste und Flüssigseife oder Spülmittel von allen Seiten geputzt werden.

Wann bzw. wie oft soll geputzt werden?

Der Pflegebedürftige, der seine Zähne noch selber putzen kann, sollte nach jeder Mahlzeit dazu aufgefordert werden seine Zähne zu putzen und seinen evtl. vorhandenen herausnehmbaren Zahnersatz abzuspülen. Das ist das, was auch für den „normalen“ Patienten gilt. Allerdings sollten Sie das Putzergebnis gelegentlich kontrollieren, um zu erkennen wenn er Ihrer Hilfe bedarf.

Muss das Zähneputzen durch die Pflegekraft durchgeführt werden, so sollte eine gründliche Reinigung für Zähne und Zahnersatz einmal am Tag ausreichen. Der beste Zeitpunkt ist vor dem Schlafengehen, da hier die längste Zeit ohne Mahlzeit folgt, in der plaquefreie Zähne wieder Mineralien aus dem Speichel aufnehmen können – eine Art von Selbst-heilung des Körpers gegen Karies, die nur funktioniert wenn die Plaque entfernt ist.

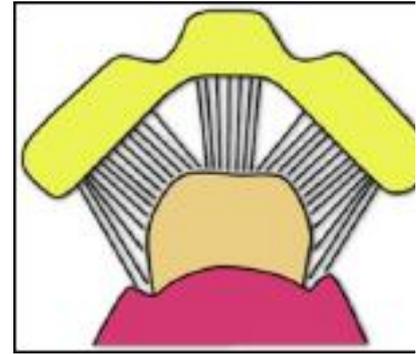
Welche Bürste ist die Richtige?

Betrachten wir zunächst den Patienten, der gewohnt ist seine Zähne selber zu putzen. Hier sollten wir so lange wie möglich alles beim alten belassen – alte Menschen können sich nur noch schwer an neue Abläufe gewöhnen. Wenn Sie feststellen, dass die Beläge nicht mehr entfernt werden können, kann die Umstellung auf die SuperBrush-Bürste hilfreich sein. Auch eine Griff-Verbreiterung für die Bürste kann die Putzergebnisse verbessern helfen. Der Wechsel zu einer elektrischen Zahnbürste macht nur Sinn wenn sie so frühzeitig erfolgt, dass der Patient noch dazu in der Lage ist, den Umgang mit diesem Gerät und die neue Putztechnik zu erlernen.

Wenn Sie dem Patienten die Zähne putzen müssen, sollten Sie immer die SuperBrush verwenden.



Die SuperBrush ist eine Handzahnbürste, die in verschiedenen Studien sehr gut bewertet wurde. Sie hat zwei große Vorteile für Sie als Anwender: Sie dürfen schrubben und reinigen dabei gleich drei Zahnflächen auf einmal. Das hat schon den Charakter einer Autowaschanlage. Diese Bürste drückt man auf die Zähne, so dass die seitlichen Borsten den gesamten Zahn umschließen. Dann würden Sie über zwei Zähne hin und her schrubben, 6mal hin und 6mal zurück und damit ist automatisch die richtige Putzzeit eingehalten. Einfacher geht es nicht!



Welche Zahnpasta ist sinnvoll?

Wichtig aus zahnmedizinischer Sicht ist, dass die Zahnpasta Fluorid beinhaltet. Fluorid ist ein natürlicher und sehr wichtiger Wirkstoff, der einen zusätzlichen Schutz vor Karies bewirkt. Patienten mit Zahnfleischentzündung sollten eine Zahnpasta mit nachgewiesener antibakterieller Wirkung, z. B. Meridol oder Colgate Total verwenden. Patienten mit empfindlichen Schleimhäuten sollten keine Zahnpasta mit scharfem Geschmack verwenden.

Tipps für die Durchführung der Zahnpflege

Am Besten ist das Putzen am Waschtisch. Sie müssten sich dann hinter den Patienten stellen um den Kopf zu stützen und ihm dann aus dieser Position heraus die Zähne putzen. Aber auch im Bett könnte man wie hier gezeigt, den Kopf des Patienten halten und die Bürste wie dargestellt anwenden. Wenn der Kopf des Patienten gut abgestützt ist, wäre es sogar einfacher, von vorne zu arbeiten. Hier ist die SuperBrush besonders einfach, weil sie von der Zahnreihe geführt wird, und eine direkte Einsicht nicht dauernd notwendig ist. Sie sollten keine Angst vor „wackeligen“ Zähnen haben. So leicht fällt ein Zahn nicht heraus. Blutendes Zahnfleisch deutet auf eine Entzündung hin, die erst besser wird, wenn man trotzdem putzt.



Tipps für die Zahnpflege bei Demenzkranken

Wenn man den Griff einer Zahnbürste seitlich in die Backetasche einführt und hinten gegen den Knochen, bzw. gegen die Muskelschlinge drückt, wird der Mund meistens geöffnet. Nun wird man schnell eine Mundstütze zwischen die Zahnreihen bringen. Das dargestellte Modell aus Hartschaum ist das Beste am Markt und kann im Geschirrspüler gereinigt werden. Vorsicht mit den eigenen Fingern, sie gehören nicht zwischen die Zahnreihen.



Inspektion der Mundhöhle

Nehmen Sie bitte gelegentlich auch einmal die Schleimhäute der Mundhöhle Ihres Pflegebedürftigen in Augenschein. Wenn Sie

- weißliche, nicht abwischbare Beläge feststellen,
- rote Stellen sehen, an denen eine Prothese einschneidet,
- Geschwüre an Zunge oder Schleimhaut sehen,

sollten Sie den Patienten dem Zahnarzt zur weiteren Abklärung zuführen.

Zusammenfassung:

Mundgesundheit ist wichtig, weil sie gesund ist, nicht nur für den Mund, sondern für den gesamten Körper.

Fragestellung	Patient kann selber putzen	Pflegekraft muss putzen
Wann?	nach jeder Mahlzeit	vor dem Schlafengehen
Womit?	Handzahnbürste, SuperBrush, Elektrische Zahnbürste	SuperBrush, evtl. Mundstütze
Zeitaufwand?	Gering (gelegentliche Kontrolle)	max. 4 min Zähneputzen

Totalprothese



Beschreibung:

Die Totalprothese ist zum Ersatz aller Zähne eines Kiefers und hält allein durch Adhäsion auf der Mundschleimhaut. Die klassische Totalprothese ist allein aus rosa Kunststoff und Kunststoffzähnen gefertigt. Sie kann aber auch durch die verschiedensten Metalleinlagen verstärkt sein.

Vorteile:

Einfache Mund- und Prothesenhygiene.

Nachteile:

Oft schlechter Halt, bei längerer Tragedauer zunehmender Knochenabbau im Bereich der Kieferknochen mit gleichzeitig schwierigerem Prothesenhalt. Der Halt im Unterkiefer ist immer schwieriger als im Oberkiefer.

Pflegehinweise:

- Tägliche Reinigung außerhalb des Mundes mit Prothesenbürste und Seife oder Spülmittel. Keine Zahnpasta verwenden, denn sie enthält Schleifkörper, die den Kunststoff der Prothese aufrauen können.
- Die Prothese kann zusätzlich in einem Ultraschallbad mit Spülmittel gereinigt werden.
- Ein Bad mit Reinigungstabletten vermindert die Bakterien auf der Prothese und verleiht ihr einen guten Geschmack.
- Der Prothesenhalt wird durch Knochenabbau nach langer Zahnlosigkeit immer schlechter. Hier können Haftcreme, Haftpulver oder Haftpolster den Tragekomfort verbessern.

Besondere Hinweise:

- Wird die Prothese z. B. über Nacht nicht getragen, so muss sie in einem Behälter mit Wasser aufbewahrt werden.
- Bei diesem voll aus Kunststoff gefertigten Ersatz besteht erhöhte Bruchgefahr beim Sturz der Prothese oder bei Überbelastung. Bei Prothesenbruch möglichst alle Teile dem Zahnarzt übergeben!

Modellguss-Geschiebeprothese



© 2009 Bergischer Zahnärzterverein e.V.

Beschreibung:

Geschiebe sind eine weitere Möglichkeit, mit hohem technischen Aufwand eine unsichtbare Verbindung zwischen Kronen und Modellgussprothese herzustellen. Konstruktionsmerkmal: Parallele Metallteile an Kronen und Prothese werden in einander geschoben und ergeben dann eine feste Verbindung. Kombination mit Klammern ist möglich.

Vorteile:

Optimale Ästhetik, leichte Handhabung.

Nachteile:

Schlechte Erweiterbarkeit.



Pflegehinweise:

- Tägliche Reinigung außerhalb des Mundes mit Prothesenbürste und Seife oder Spülmittel. Keine Zahnpasta verwenden, denn sie enthält Schleifkörper, die den Kunststoff der Prothese aufrauen können.
- Die Prothese kann zusätzlich in einem Ultraschallbad mit Spülmittel gereinigt werden.
- Ein Bad mit Reinigungstabletten vermindert die Bakterien auf der Prothese und verleiht ihr einen guten Geschmack.
- Vergessen Sie nicht die eigenen Zähne zu putzen! Siehe auch unsere [Hinweise für die Mundhygiene in der Pflege](#).



Besondere Hinweise:

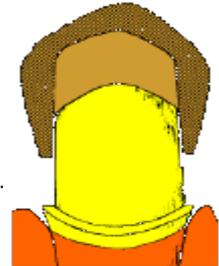
- Wird die Prothese z. B. über Nacht nicht getragen, so muss sie in einem Behälter mit Wasser aufbewahrt werden.
- Viele neuere Geschiebe haben eine farbige Kunststoffhülse als Klemmelement in der Prothese. Achten Sie bitte auf einseitig fehlende Hülsen. → Patienten/-in beim Zahnarzt anmelden.

Teleskop-Prothese als Kunststoffdeckprothese



Beschreibung:

Der Prothesenkörper aus Kunststoff ist wie eine Totalprothese gefertigt, in die Teleskope (Doppelkronen) über alle Restzähne eingearbeitet sind. Die Teleskope bestehen aus Zahnkappchen, die fest auf den Zähnen verklebt sind und Aussenkronen als Teile der Prothese, die passgenau auf die parallelen Kappchen geschoben werden. Diese Versorgung wird gewählt wenn nur noch wenige eigene Zähne vorhanden sind. Hier wird der Halt durch Teleskope durch den Halt einer Totalprothese durch Adhäsion ergänzt. Leicht erweiterbar bis hin zur Totalprothese.



Vorteile:

Guter Halt bei wenigen Zähnen, gute Ästhetik, sehr gut erweiterbar.

Nachteile:

Die Gaumenbedeckung im Oberkiefer wird manchmal als störend empfunden. Die Handhabung setzt eine gewisse Geschicklichkeit voraus. Wenn die Versorgung länger nicht getragen wird, passt sie nicht mehr.

Pflegehinweise:

- Tägliche Reinigung außerhalb des Mundes mit Prothesenbürste und Seife oder Spülmittel. Keine Zahnpasta verwenden, denn sie enthält Schleifkörper, die den Kunststoff der Prothese aufrauen können.
- Die Prothese kann zusätzlich in einem Ultraschallbad mit Spülmittel gereinigt werden.
- Ein Bad mit Reinigungstabletten vermindert die Bakterien auf der Prothese und verleiht ihr einen guten Geschmack.
- Die Teleskope in der Prothese können mit Wattestäbchen gereinigt werden.
- Vergessen Sie nicht die eigenen Zähne zu putzen! Siehe auch unsere [Hinweise für die Mundhygiene in der Pflege](#).

Besondere Hinweise:

- *Diese Prothese muss immer getragen werden!* Nach längerer Pause wandern die Zähne und der Ersatz passt nicht mehr.
- Achten Sie auf fehlende Zahnkappchen! → Der/die Patient/-in muss dann zum Zahnarzt.

Teleskop-Prothese als Modellgussdeckprothese



Beschreibung:

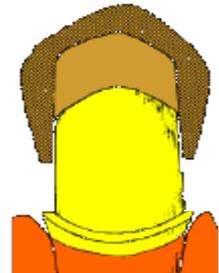
Statt mit Klammern kann man eine Modellgussprothese auch mit Teleskopen (Doppelkronen) auf den eigenen Zähnen oder Implantaten befestigen. Die Teleskope bestehen aus Zahnkappchen, die fest auf den Zähnen verklebt sind und Aussenkronen als Teile der Prothese, die passgenau auf die parallelen Kappchen geschoben werden. Teleskopkronen und Klammern können auch kombiniert werden.

Vorteile:

Gute Ästhetik, guter Halt.

Nachteile:

Die Handhabung setzt eine gewisse Geschicklichkeit voraus, durch die hohe Belastung der Aussenkronen müssen gelegentlich Verblendungen erneuert werden. Wenn die Versorgung länger nicht getragen wird, passt sie nicht mehr.



Pflegehinweise

- Tägliche Reinigung außerhalb des Mundes mit Prothesen-bürste und Seife oder Spülmittel. Keine Zahnpasta verwenden, denn sie enthält Schleifkörper, die den Kunststoff der Prothese aufrauen können.
- Die Prothese kann zusätzlich in einem Ultraschallbad mit Spülmittel gereinigt werden.
- Ein Bad mit Reinigungstabletten vermindert die Bakterien auf der Prothese und verleiht ihr einen guten Geschmack.
- Die Teleskope in der Prothese können mit Wattestäbchen gereinigt werden.
- Vergessen Sie nicht die eigenen Zähne zu putzen! Siehe auch unsere [Hinweise für die Mundhygiene in der Pflege](#).

Besondere Hinweise:

- *Diese Prothese muss immer getragen werden!* Nach längerer Pause wandern die Zähne und der Ersatz passt nicht mehr.
- Achten Sie auf fehlende Zahnkappchen! → Der/die Patient/-in muss dann zum Zahnarzt.

Pflegehinweise vom Bergischen Zahnärzterein Wuppertal, nachzulesen unter www.pflege.bzaev.de , Stand 5/2010