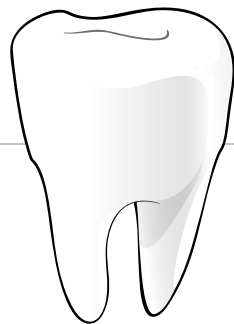




Zentrum für Qualität in der Pflege
Die Stiftung, die Wissen vernetzt.

Mundgesundheit

Praxishinweise für den Pflegealltag
zum Thema Mundgesundheit



Inhalt

Vorworte

Zentrum für Qualität in der Pflege.....	2
Bundeszahnärztekammer.....	3

Grundwissen zur Zahngesundheit

Zahngesundheit im Alter	4
Warum gesunde Zähne wichtig sind.....	4
Mundgesundheit und Ernährung.....	4
Krankheiten, die die Mundgesundheit gefährden	6
Medikamenteneinnahme und Mundgesundheit.....	7

Wissen praktisch anwenden

Unterstützungsbedarf bei der Zahnpflege	8
Schritt für Schritt bei der Zahnreinigung.....	10
Schritt für Schritt bei der Prothesenreinigung	13
Zahnpflege bei bettlägerigen Personen.....	16
Rituale bei der Zahnpflege	17
Kleine Tricks mit großer Wirkung	18
Zahnpflegeprodukte auswählen	20

Service

Wann Sie einen Zahnarzt aufsuchen sollten	22
Wo Sie einen geeigneten Zahnarzt finden.....	23
Wo Sie pflegerische Unterstützung erhalten.....	24
Impressum	25

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 dieser Themenratgeber des Zentrums für Qualität (ZQP) in Kooperation mit der Bundeszahnärztekammer entstanden. Er soll zum Gelingen der täglichen Mund- und Zahnhygiene bei pflegebedürftigen Menschen beitragen. Der Ratgeber informiert über allgemeine Fragen zur Mundgesundheit, gibt nützliche Ideen für die Zahnpflege und führt Schritt für Schritt durch die richtige Zahn- und Prothesenreinigung.

Die vorliegende Schrift ist Teil der ZQP-Themenratgeber Reihe, mit der das ZQP Fachwissen für die Pflegepraxis nutzergerecht und qualitäts gesichert zur Verfügung stellt. Wir hoffen, Sie mit dieser Broschüre bei der Pflege Ihres Angehörigen zu unterstützen!

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 den Themenratgeber „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, benötigen sie Hilfestellung. 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 wichtig sind

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

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.

Zudem besitzt Speichel eine wesentliche Funktion beim Sprechen, Schlucken, der Nahrungsaufnahme, der Abwehr von Erkrankungen und der Reparatur der Zähne. Mundtrockenheit kann das Kariesrisiko erhöhen.

Mundgesundheit und Ernährung

Die richtige 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 zu einem guten Speichelfluss bei. Empfohlen ist eine Trinkmenge von mindestens 2 Litern pro Tag, bestehend aus Wasser, ungesüßten Tees oder Saftschorlen. Um das Trinken zu unterstützen, sollten Sie zu jeder Mahlzeit ein Getränk reichen und jederzeit Getränke sichtbar zur Verfügung stellen. (Ausnahmen bilden 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. Obst und Fruchtsäfte den Zahnschmelz lösen können. Das Putzen der Zähne direkt nach dem Verzehr stark säurehaltiger Nahrung und Getränke sollte daher vermieden werden.

■ Den Speichelfluss anregen

Zuckerfreie Bonbons aus Anis, Fenchel oder Salbei können den Speichelfluss anregen und 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.

Krankheiten, die die Mundgesundheit gefährden

Bestimmte Krankheiten können das Risiko für Gesundheitsprobleme und Erkrankungen im Mundraum erhöhen. Sie können z. B. die Entstehung von Zahnfleischentzündungen 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 Blutzuckerwerte beeinflussen, sodass es zu unerwünschten Schwankungen kommen kann.

■ Demenz

Mit zunehmendem Stadium einer Demenzerkrankung kann es dazu kommen, dass gewohnte Alltagshandlungen aufgrund motorischer oder geistiger Einschränkungen nicht mehr selbstständig durchgeführt werden können. In diesen Fällen ist praktische Unterstützung oder Anleitung zur Zahnpflege erforderlich.

■ 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 können die Beweglichkeit und das Schlucken beeinträchtigt und damit die selbstständige Zahnpflege stark eingeschränkt sein. Ihr Angehöriger benötigt in diesem Fall Unterstützung.

■ Parkinson

Personen mit Parkinson leiden häufig an einer eingeschränkten Feinmotorik sowie an einem Zittern der Hände (Tremor). Die selbstständige 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. Auch in diesem Fall benötigt Ihr Angehöriger Hilfestellung bei der Zahnpflege.

Medikamenteneinnahme und 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

■ Asthma

Unterstützungsbedarf bei der Zahnpflege

Nicht selten sind mit zunehmendem Alter Alltagshandlungen nicht mehr in gewohntem Maß ausführbar. Folgende altersbedingte Veränderungen können Probleme bei der eigenständigen Zahnpflege hervorrufen:

- Verminderte körperliche Beweglichkeit
- Verringerte Feinmotorik
- Nachlassende Hör- und Sehfähigkeit
- Eingeschränkter Geschmacks- und Geruchssinn
- Herabgesetzte Tastempfindlichkeit
- Abnehmende geistige Fähigkeiten

Orientieren Sie sich bei der Unterstützung zur Zahnpflege an den vorhandenen Fähigkeiten Ihres Angehörigen, um dessen Selbstständigkeit 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 Zahnreinigung selbstständig durchführen.

Hilfsputzer

Ihr Angehöriger ist körperlich oder geistig beeinträchtigt, führt die Zahnreinigung aber weitgehend selbstständig durch. Sie können unterstützen, indem Sie die Materialien bereit stellen, zum richtigen Putzen anleiten und das Putzen teilweise übernehmen.

Fremdputzer

Ihr Angehöriger ist körperlich oder geistig so weit beeinträchtigt, dass die Zahnreinigung nicht mehr selbstständig durchführbar ist. Sie übernehmen die Zahn- und Mundreinigung vollständig.



Schritt für Schritt bei der Zahnreinigung

Ziel ist es, die Selbstständigkeit Ihres Angehörigen so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. Lassen Sie sie beziehungsweise ihn deshalb möglichst viele Schritte selbstständig durchführen.

Sofern es möglich ist, sollte Ihr Angehöriger vor dem Waschbecken Platz nehmen. Ein Vergrößerungsspiegel kann es ihr beziehungsweise ihm ermöglichen, sich gut zu sehen, das kann die Zahnreinigung erleichtern. Sorgen Sie für ausreichend helles Licht, stellen Sie sicher, dass Hilfsmittel wie eine Brille eingesetzt werden und die Sitzposition Ihres Angehörigen sicher ist.

Für die Übernahme der Zahn- und Mundreinigung sind folgende Schritte ratsam:

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 die Reinigung zu erleichtern (siehe Abbildung auf Seite 12).

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 einen halbierten Flaschenkorken zwischen die obere und untere Zahnreihe legen.

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 Bakterien zu entfernen. Arbeiten Sie dabei sehr vorsichtig zur Zungenspitze hin. Benutzen Sie zur Reinigung der Zahnzwischenräume Zahnzwischenraumbürsten oder Zahnseide.

Schritt 7

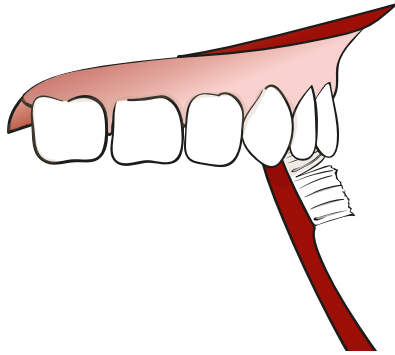
Falls eine Mundreinigung mit der Zahnbürste nicht möglich ist, können Sie Zähne und Mundhöhle täglich mit einem Mulltupfer vorsichtig reinigen und auswischen, der in entzündungshemmenden Lösungen (z.B. Kamille, Salbei oder Myrrhe) getränkt wurde. Benutzen Sie für jeden Wischvorgang einen neuen Tupfer.

Schritt 8

Pflegen Sie die Lippen und Mundwinkel nach der Zahnreinigung mit einem Fettpflegestift.

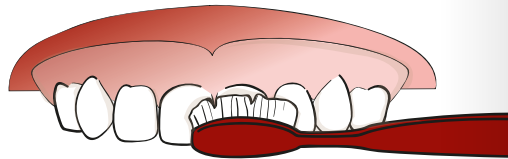
Ablauf der Zahnreinigung

Reinigung der Innenseite



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

Reinigung der Außenseite



Reinigung der Kauflächen



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, da sich Bakterien und Zahnbelag ablagern können, die z. B. das Risiko für Zahnerkrankungen bei den gesunden Zähnen erhöhen, zu Schädigungen der Mundschleimhaut führen können und zudem unangenehmen Mundgeruch verursachen.

Für die Reinigung der Zahnprothese sind folgende Schritte ratsam:

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 das Waschbecken mit Wasser oder legen Sie ein Handtuch hinein.

Schritt 3

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

Schritt 4

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

Schritt 5

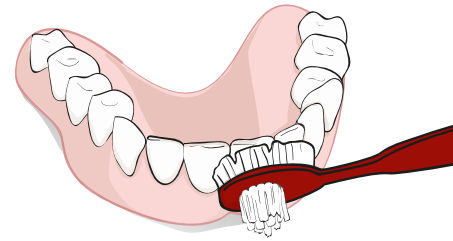
Nehmen Sie die Prothese nachts heraus, um die Schleimhäute zu entlasten. Nach dem Reinigen kann die Prothese trocken oder in einem Wasserglas gelagert werden. Handelsübliche Gebissreiniger können zusätzlich einmal wöchentlich eingesetzt werden. Spülen Sie die Prothese vor dem Einsetzen mit klarem Wasser ab.

Schritt 6

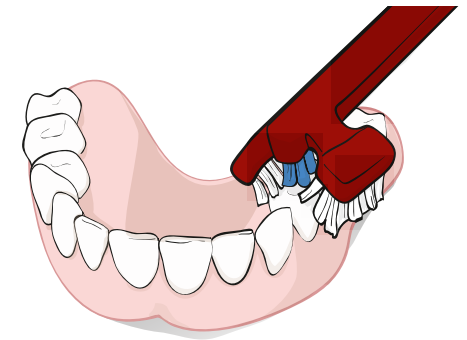
Achten Sie darauf, dass die Prothese möglichst nur zur Reinigung und nachts herausgenommen wird, da sich die Knochensubstanz des Kiefers schnell verändern kann und die Prothese dadurch nicht mehr richtig sitzt.

Ablauf der Prothesenreinigung

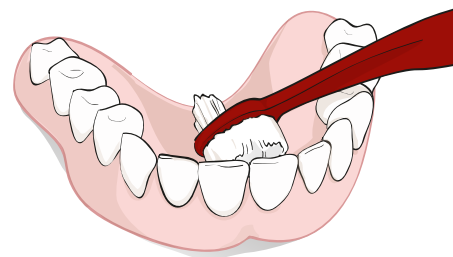
Reinigung der Außenseite



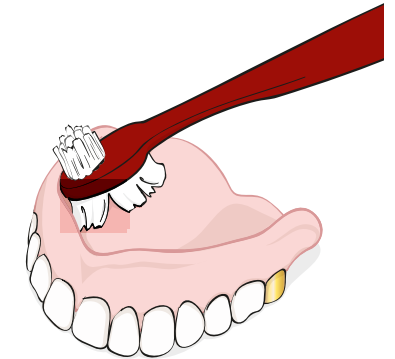
Reinigung der Kauflächen



Reinigung der Innenseite



Reinigung der Ober- und Unterseite



Zahnpflege bei bettlägerigen Personen

Ist die pflegebedürftige Person nicht mobil, muss die Zahnpflege am Bett durchgeführt werden.

Für die Zahnpflege bei bettlägerigen Personen ist folgendes Vorgehen ratsam:

Schritt 1

Bringen Sie den Oberkörper Ihres Angehörigen in eine aufrechte Position oder stellen Sie das Kopfteil des Bettes nach Möglichkeit hoch.

Schritt 2

Decken Sie vor der Zahnpflege die Bettwäsche ab, um diese vor Nässe oder Verunreinigung durch die Zahnpflege zu schützen.

Schritt 3

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

Schritt 4

Halten Sie eine kleine Schale bereit, damit Ihr Angehöriger nach dem Putzen ausspucken kann.



Schritt 5

Der Ablauf der Zahnreinigung ist auf Seite 12 beschrieben.

Rituale bei der Zahnpflege

Die tägliche Mund- bzw. Zahnhygiene ist fester Bestandteil im pflegerischen Alltag. Verbinden Sie die Zahnpflege mit Ritualen, um Ihrem Angehörigen Sicherheit zu geben und gegebenenfalls Ängste vor der Zahnreinigung zu nehmen. Verwenden Sie 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 Seiten 18/19) kann verunsichern und Ängste hervorrufen.

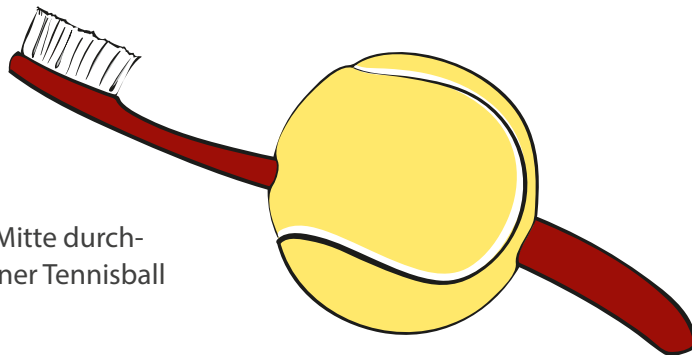
Legen Sie zwischendurch kleine Pausen ein, damit Ihr Angehöriger sich erholen oder kurz ausspucken kann.

Kleine Tricks mit großer Wirkung

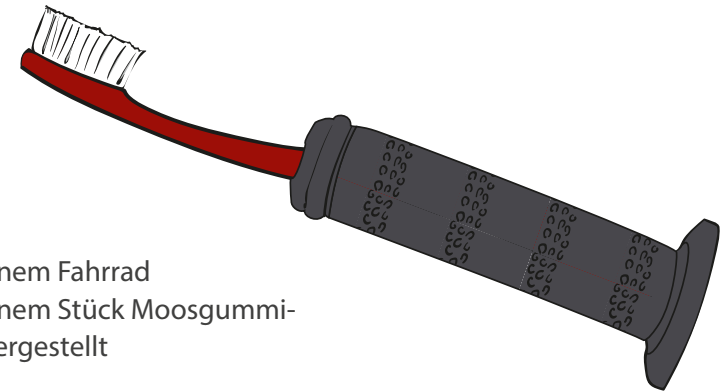
Ein individuell angepasster Handgriff an der Zahnbürste kann Ihrem Angehörigen und Ihnen das Putzen der Zähne erleichtern. Für Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit der Hände kann eine Verstärkung des Zahnbürstengriffs eine große Hilfe sein. Probieren Sie aus, welche Variante für Ihren Angehörigen die Richtige ist.

Zahnbürste mit angepasstem Griff

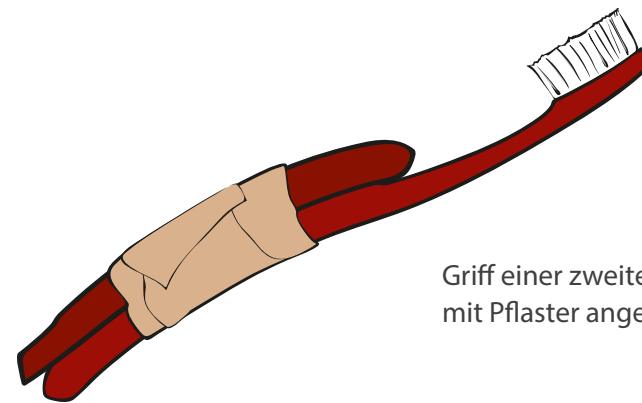
In der Mitte durch-
stochener Tennisball



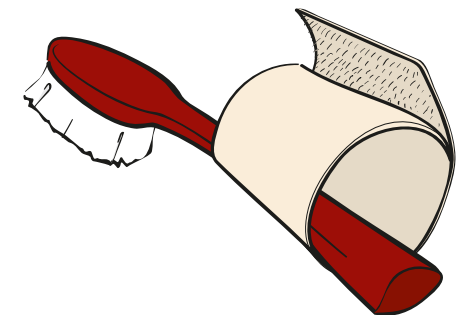
Griff von einem Fahrrad
oder aus einem Stück Moosgummi-
schlauch hergestellt



Griff einer zweiten Zahnbürste
mit Pflaster angeklebt



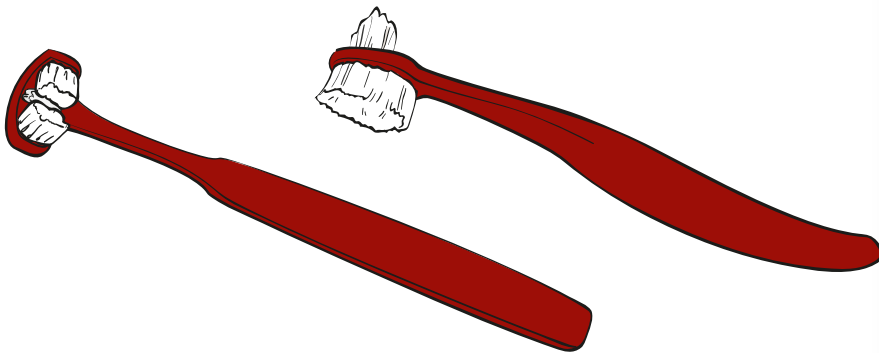
Bürste mit abgeschnittenem
Griff als Verlängerung des
Fingers – zum Befestigen Ringe
aus Klettband an Bürstengriff
kleben



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 sollte alle drei Monate gewechselt werden. Für die Prothesenreinigung gibt es spezielle Prothesenbürsten.



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 sollte nicht mit Wasser nachgespült werden.

Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten

Zur Reinigung der Zahnzwischenräume sollten einmal täglich Zahnseide oder eine Zahnzwischenraumbürste verwendet werden. Fassen Sie die Zahnseide mit 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 möglich, empfiehlt sich die Anwendung von entzündungshemmenden Produkten (z. B. Lösungen aus Kamille, Salbei oder Myrrhe), die mit einem Tupfer im Mund aufgetragen werden.

Prothesenreiniger

Für die Prothesenreinigung sollten spezielle Prothesenbürsten verwendet werden. Sie kann durch Gebissreiniger unterstützt werden. Diese werden in Wasser aufgelöst und die Prothesen werden einmal wöchentlich für maximal eine Stunde hineingelegt. Längere Anwendungen können Schäden an der Prothese verursachen.

Offenhalten des Mundes

Ein kleines gerolltes Tuch oder ein halbiertes Flaschenkorken können die Reinigung unterstützen, wenn Ihr Angehöriger nicht mehr in der Lage ist, den Mund selbstständig zu öffnen oder während der Reinigung geöffnet zu halten. Auch können spezielle Mundstützen eingesetzt werden. Fragen Sie dazu Ihren Zahnarzt.

Wann Sie einen Zahnarzt aufsuchen sollten

Auch wenn keine Beschwerden bestehen sollte zweimal jährlich eine zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung durchgeführt werden. Achten Sie regelmäßig auf Veränderungen im Mundraum und an den Schleimhäuten. Mithilfe einer kleinen Taschenlampe können Sie diese leichter erkennen. Bei folgenden Anzeichen sollte dringend eine zahnärztliche Untersuchung erfolgen:

■ Blutungen des Zahnfleischs

Blutungen des Zahnfleischs können z.B. ein Hinweis auf Parodontitis sein.

■ Schwellungen des Zahnfleischs

Schwellungen des Zahnfleischs können ebenfalls ein Hinweis auf Parodontitis sein.

■ Berührungsempfindlichkeit des Zahnfleischs

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

Ursachen für Schmerzen im Mund und der Zähne sind vielfach Entzündungen des Zahnfleisches oder frei liegende Zahnhälsen.

■ Beschädigte oder schlecht sitzende Prothesen

Beschädigte oder schlecht sitzende Prothesen können oft Schmerzen, Verletzungen des Zahnfleischs und damit auch Probleme bei der Nahrungsaufnahme verursachen.

Wo Sie einen geeigneten Zahnarzt finden

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

Wenn Ihr Angehöriger nicht mobil ist, kann ein zahnärztlicher Hausbesuch in Anspruch genommen werden.

Die Zahnärztekammer Ihres Bundeslandes informiert über Zahnärzte, die immobile Patienten zu Hause aufsuchen und gibt Auskunft über spezialisierte Praxen. Die Adressen der Landes Zahnärztekammern finden Sie hier: www.bzaek.de.

Wo Sie pflegerische Unterstützung erhalten

Pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen haben Anspruch auf eine Pflegeberatung, die sie umfassend über Angebote zur Unterstützung und Entlastung bei der Pflege informiert. Die Unterstützungsmöglichkeiten sind vielfältig und reichen von der Anleitung und Schulung zur Pflege bis hin zur teilweisen oder vollständigen Übernahme der Pflege durch Pflegefachkräfte.

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, kann bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung ein Antrag gestellt werden.

Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um das Thema Pflege sind die Pflegekassen, die privaten Pflegeversicherungen, die örtlichen Pflegestützpunkte und COMPASS Private Pflegeberatung. Bei diesen Stellen erhalten Ratsuchende kostenlose Informationen.

Adressen wohnortnaher Beratungsangebote zum Thema Pflege sind in einer umfangreichen Datenbank des ZQP zugänglich: www.bdb.zqp.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.
Chausseestraße 13, 10115 Berlin

Redaktion:

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

Gestaltung und Herstellung:

zwoplus, Berlin (Satz)
mittelpunktchen, Illustration & Grafik (Illustration)
Marco Kammrath, Zentrum für Qualität in der Pflege (Layout)
Druckerei Bunter Hund, Berlin (Druck)

Fotos:

S. 2, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 3, Portrait Prof. Dr. Dietmar Oesterreich, BZÄK/Lopata

Bisher erschienene ZQP-Themenratgeber:

Demenz – Impulse und Ideen für pflegende Partner, 2015. www.demenz.zqp.de
Natürliche Heilmittel und Anwendungen für pflegebedürftige Menschen –
Praxishinweise für den Pflegealltag, 2015. www.naturheilmittel.zqp.de
Hautreinigung und -pflege – Praxishinweise für den Pflegealltag, 2014. www.hautpflege.zqp.de

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle pflegerische und medizinische Beratung nicht ersetzen. Für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege und Behandlung resultieren, übernimmt das ZQP keine Haftung.

Alle Rechte vorbehalten

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

2., überarbeitete Auflage, Berlin 2016

ISSN 2198-8668
ISBN 978-3-945508-13-8

