

1. DEFINITION

Die tägliche Mund-, Zahn- und Zahnprothesenpflege ist wichtig, um Erkrankungen im Mundraum zu verhindern, aber auch, um die Allgemeingesundheit zu erhalten, denn Erkrankungen des Mundraums können Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben. Schmerzen beim Kauen oder Schlucken z. B. können dazu führen, dass die betroffene Person nicht essen mag und es zu einer Mangelernährung kommt. Ebenso kann eine Parodontitis (entzündliche Zahnfleischerkrankung) Herzerkrankungen begünstigen. Andersherum gibt es auch einige Krankheiten, die sich auf die Mundgesundheit auswirken können und vornehmlich im Alter vorkommen:

- Diabetes mellitus – kann Zahnfleischartzündungen begünstigen
- Demenz – eingeschränktes Verständnis für die Relevanz der Mundpflege
- Parkinson – manuelle Einschränkung, die Mundhygiene durchzuführen
- Einnahme spezieller Medikamente (z. B. zur Behandlung von Depressionen, Krebs oder Parkinson)

Eine gründliche Mundhygiene ist im Alter daher unerlässlich und sollte, wenn sie nicht mehr eigenständig durchgeführt werden kann (etwa im Falle einer Pflegebedürftigkeit), unbedingt durch Angehörige/Pflegende unterstützt oder übernommen werden.

2. Professionelle Zahnreinigungen sollten regelmäßig durchgeführt werden.

- Die Zahnärztekammer Ihres Bundeslandes informiert über Zahnärzte und Zahnärztinnen, die Hausbesuche machen, falls die pflegebedürftige Person nicht in die Praxis gehen kann.

3. Eine gute Zahnreinigung besteht immer aus dem Reinigen der

- Innenseiten
- Außenseiten
- Kauflächen
- Zahnzwischenräume
- Inspektion der Mundhöhle

2. GRUNDSÄTZLICHE EMPFEHLUNGEN FÜR DIE ERHALTUNG DER MUNDGESUNDHEIT

1. Die Kautätigkeit sollte so lange wie möglich gefördert werden.

- Brot erst dann entrinden, wenn die pflegebedürftige Person die Brotrinde nicht mehr kauen kann.
- Kost erst dann pürieren, wenn das Kauen nicht mehr möglich ist.

integritas®

4. Die Mund-, Zahn- und Zahnprothesenpflege sollte mindestens 2x täglich durchgeführt werden.

5. Mundtrockenheit sollte vermieden bzw. ein guter Speichelfluss angestrebt werden

- Zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis, sowie das Lutschen von Eiswürfeln oder gefrorenen Früchten regen den Speichelfluss an.
- Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist zu achten

3. WANN SOLLTE EIN ZAHNARZT AUFGESUCHT WERDEN?

- Schmerzen
- verfärbte oder schmerzempfindliche Zähne
- belegte Schleimhäute
- Veränderungen der Zunge
- blutendes oder geschwollenes Zahnfleisch
- Druckstellen
- Probleme beim Schlucken oder Kauen
- starker Mundgeruch
- Geschmacksverlust

4. DIE RICHTIGEN PRODUKTE FÜR DIE MUNDPFLEGE

Grundsätzlich sollte sich an den Wünschen/Vorlieben der pflegebedürftigen Person orientiert werden. Ansonsten empfiehlt sich:

- eine weiche Zahnbürste
- die Zahnbürste alle 3 Monate tauschen
- milde fluoridhaltige Zahncremes
- ein Zungenschaber nutzen
- Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten
- Mandelöl mit Wasser als Mundspülung
- Tees als Mundspülung verwenden

5. ANLEITUNG UND TIPPS ZUR ZAHNPFLEGE BEI PFLEGEBEDÜRFTIGEN

Grundsätzlich sollte die selbstständige Mundpflege so lange wie möglich erhalten bleiben. Bei ersten Einschränkungen können Hilfsmittel wie spezielle Zahnbürsten angeboten oder die pflegebedürftige Person Schritt für Schritt in der Durchführung der Mundpflege angeleitet werden, bevor sie komplett übernommen wird.

Bei ersten motorischen Einschränkungen können spezielle Zahnbürsten helfen, die selbstständige Mundpflege weiterhin zu ermöglichen (mehrere Köpfe, verdickter Griff oder eine elektrische Zahnbürste).



WWW.INTEGRITAS.DE
TEL. 02104 976980

6. WIRD DIE ZAHNPFLEGE ÜBERNOMMEN, IST FOLGENDES ZU BEACHTEN

1. Informieren Sie die pflegebedürftige Person, was Sie tun wollen
2. Legen Sie alle Utensilien für die Mundpflege bereit:
 - Lippenpflege
 - Zahnbürste, Zahnpasta
 - Becher mit Wasser
 - Schale zum Ausspülen
 - Handtuch
3. Ganz wichtig ist die aufrechte Sitzposition
4. Legen Sie ein Handtuch um den Oberkörper
5. Waschen Sie sich die Hände.
6. Ziehen Sie Handschuhe an
7. Tragen Sie Lippenpflege auf die Mundwinkel um ein aufreißen zu verhindern
8. Stützen Sie den Kopf
9. Putzen Sie die Zähne
10. Lassen Sie die pflegebedürftige Person gründlich ausspülen und ausspucken.
11. Nutzen Sie Zahnzwischenraumbürsten oder Zahnseide, um die Zwischenräume zu reinigen.

12. Reinigen Sie die Zunge mit einem Zungenschaber
13. Lassen Sie die pflegebedürftige Person erneut gründlich ausspülen und ausspucken.
14. Inspizieren Sie die Mundhöhle (Verletzungen, Beläge etc.) am besten mit einer Taschenlampe.
15. Sind keine Zähne mehr vorhanden, kann die Mundhöhle mit einem Tupfer und einer entzündungshemmenden Lösung oder einem Kräutertee gereinigt/ausgewischt werden.
16. Waschen Sie sich nach der Mundpflege erneut die Hände.

7. PROTHESENREINIGUNG

Die Prothesenpflege ist ebenso wichtig wie die Pflege echter Zähne. An der Prothese können Bakterien haften bleiben, die zu Mundgeruch oder Erkrankungen führen können. Schlechtsitzende Prothesen können zu Schmerzen und dadurch zur Verweigerung der Nahrungsaufnahme führen. Folgendes ist bei der Prothesenreinigung zu beachten:

- Tragen Sie Einmalhandschuhe
- Waschlappen ins Becken um Beschädigungen zu vermeiden
- Spülen Sie die Prothese nach jeder Mahlzeit mit Wasser ab
- Putzen Sie die Prothese zweimal täglich mit einer Prothesenbürste
- Vor dem Einsetzen der Prothese den Mund ausspülen
- Prüfen Sie, ob die Prothese noch gut sitzt
- Wird die Prothese nachts nicht getragen, bewahren Sie sie in einem Becher Wasser auf. Wickeln Sie die Prothese nie in Papiertücher ein, damit sie nicht versehentlich weggeworfen wird

INFOBLATT MUNDGESUNDHEIT

 integritas®

