

INTIM- UND TABUZONE MUNDHÖHLE

Es kann eine Herausforderung sein, bei Angehörigen, die Zahn- und Mundpflege zu übernehmen oder Hilfestellung beim Umgang mit Zahnprothesen zu leisten. Wie im Intimbereich ist auch bei der Mundpflege Einfühlungsvermögen gefragt.

Schauen Sie sich bei der Mundpflege bitte auch den Mundraum genau an. Eventuell ist dazu eine Taschenlampe hilfreich. Achten Sie auf Schwellungen bzw. Blutungen am Zahnfleisch oder den Schleimhäuten, schmerzhafte Druckstellen im Auflagenbereich von Prothesen, scharfe Kanten an Zähnen oder Zahnersatz sowie sonstige auffällige Veränderungen. Aus hygienischen Gründen ist es auch sinnvoll, Einmalhandschuhe zu tragen.



Hier sehen Sie eine Prothesendruckstelle im Mundbodenbereich.

Herausgeber: Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheit (IZZ) Baden-Württemberg

Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg

www.izzbw.de

ViSdP: Cornelia Schwarz, Leiterin des IZZ

Bildnachweis: Dr. Elmar Ludwig; Adobe Stock/Robert Kneschke

Das Druckerzeugnis wurde klimaneutral und auf nachhaltigem Papier gedruckt

BAKTERIELLER BELAG – DER BIOFILM

Bakterien, Viren und andere Mikroorganismen besiedeln den gesamten Mundraum. Die meisten sind harmlos, einige jedoch beeinträchtigen unsere Gesundheit.

Die Keime bilden eine Lebensgemeinschaft (Biofilm) und tauschen Stoffwechselprodukte untereinander aus. Dadurch werden sie anpassungs- und widerstandsfähiger und sind besser vor äußeren Einflüssen geschützt.

Auf den Zähnen und am Zahnfleisch ist der Biofilm (Zahnbelag) die Ursache für Karies sowie für Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) und des Knochens um die Zähne herum (Parodontitis).

Die tägliche gründliche Belagentfernung an Zähnen, Zahnfleisch, Schleimhäuten, Zunge und ggf. von Prothesen schützt also vor Entzündungen.

Bei Zahnbelägen, die sich trotz Putzen nicht entfernen lassen, bei braunen Stellen an den Zähnen oder wenn das Zahnfleisch immer wieder blutet, muss der*die Zahnarzt*ärztin informiert werden.



Beläge und geschwollenes Zahnfleisch mit Blutungsneigung im Bereich der Frontzähne im Unterkiefer.



MUNDTROCKENHEIT (XEROSTOMIE)

Mundtrockenheit kann z. B. eine Ursache für schlechten Prothesenhalt sein. Andere Auffälligkeiten sind Zungenbrennen, Entzündungen der Mundschleimhaut, Probleme beim Kauen, Schlucken, Sprechen, Zahnfleischbluten, Mundgeruch, Trockenheit von Lippen, Mund- und Rachenschleimhäuten sowie Pilzinfektionen.

Für Mundtrockenheit kommen viele verschiedene Ursachen in Frage:

- Nebenwirkung von Medikamenten (z. B. Blutdrucksenker oder Antidepressiva)
- Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme
- Chemotherapie oder Bestrahlung im Kopf-Hals-Bereich
- Allgemein-Erkrankungen (z. B. Diabetes mellitus, Rheuma, Schilddrüsenprobleme)
- Vitaminmangel
- Angst, Stress oder Aufregung

Was ist zu tun?

Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr durch gut zugängliche, möglichst zuckerfreie Getränke. Saure, zuckerfreie Lutschnbonbons regen den Speichelfluss an. Bitterstoffe in Tees sind ebenfalls speichelfördernd. Oft hilft aber auch das Benetzen der Schleimhäute mit einem pflanzlichen Öl.

Wenn das nicht reicht, kann zusätzlich künstlicher Speichel helfen. Fragen Sie dazu Ihr Behandlungsteam.

PFLEGE ZUHAUSE



Wie erhalte ich die Mundgesundheit des pflegebedürftigen Menschen

IZZ

INFORMATIONSZENTRUM
ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT
Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen
Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer
Baden-Württemberg

GESUND BEGINNT IM MUND

Die Allgemeingesundheit ist für das Wohlbefinden des älteren Menschen in hohem Maße von der Mund- und Zahngesundheit abhängig. Eine Vielzahl von Erkrankungen wird mit Keimen aus der Mundhöhle in Verbindung gebracht (z.B. Lungenentzündung, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Rheuma). Gute Mundpflege beugt der Entstehung bzw. dem Fortschreiten bestimmter Krankheiten vor.

Intensives Kauen stärkt nicht nur Kiefer und Zähne, sondern fördert auch die Durchblutung des Gehirns. Trotz des verständlichen Wunsches nach weichen Speisen wie Püree, weich gekochtem Gemüse, Hackfleisch, Kompott oder Torte, ist es wichtig, das Kauen mit bissfester Nahrung aufrecht zu erhalten.

Eine genüsslich mit Ruhe eingenommene Mahlzeit erhöht das Wohlbefinden. Zudem werden so die Speichelproduktion und damit auch eine gesunde Verdauung optimal angeregt.

GIBT ES EINE*N HAUSZAHNARZT*ÄRZTIN?

Die tägliche Zahn- Mund- oder Prothesenpflege gehört zum festen Ritual der Körperhygiene. Mit zunehmendem Alter nimmt auch das Risiko für Erkrankungen im Mund zu. Deshalb sind regelmäßige zahnärztliche Kontrollen – wenigstens zweimal im Jahr – wichtig.

Da die Betreuung motorisch bzw. geistig beeinträchtigter Menschen einer besonderen individuellen Zuwendung bedarf, ist der*die vertraute Hauszahnarzt*ärztin erste Ansprechperson. Diese kann den Behandlungsbedarf am besten beurteilen und gegebenenfalls weitere notwendige Therapiemaßnahmen gemeinsam mit Ihnen abstimmen.

Sie haben keine*n Hauszahnarzt*ärztin?
Die Senioren- und Behindertenbeauftragten der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg helfen Ihnen gerne weiter.



ZÄHNE PUTZEN

Die Zähne sollten mindestens zweimal täglich geputzt werden, im Mittel zwei Minuten. Auf die Systematik und auf die Technik kommt es nicht an. Am besten putzt man so, wie man es gewohnt ist. Wichtig ist, den Druck der Zahnbürste auf das Zahnfleisch gering zu halten, und dass am Ende alle Zahnflächen geputzt wurden. Weiche Zahnbürsten werden mitunter besser toleriert. Bei Bedarf auch die Schleimhäute und die Zunge reinigen.

Handzahnbürste

Ein eher kurzer Kopf mit Kunststoffborsten ermöglicht es, auch an engen Stellen zu putzen. Bei älteren Menschen, die noch selbst in der Lage sind zu putzen, erlauben Griffverstärkungen die Zahnbürste besser in der Hand zu halten.



Elektrische Zahnbürste

Wird eine elektrische Zahnbürste toleriert, kann diese bei eingeschränkter Motorik hilfreich sein.

3-Kopf-Zahnbürste

Verwenden Sie diese Bürste nur bei kurzen Zähnen – bei langen Zähnen werden die Zahnhälse und die Zahnfleischränder nicht gereinigt.

Zahnzwischenraumbürste

Ist das Zahnfleisch zurückgezogen oder bei feststehendem Zahnersatz (Brücken), empfiehlt sich die zusätzliche Anwendung einer Zahnzwischenraumbürste.



ZAHN- & MUNDPFLEGE

Zahnpasta

Achten Sie darauf, dass die Zahnpasta Fluorid enthält, denn dieses schützt vor Karies. Bei erwachsenen Menschen kann auch im Fall von Pflegebedürftigkeit ohne Bedenken eine Zahnpasta mit Fluorid eingesetzt werden.

Mundspüllösungen

Vor allem im Alter oder bei Pflegebedürftigkeit ist die Gefahr sich zu verschlucken erhöht. Die Anwendung von Mundspüllösungen – auch wenn die Menschen diese gewohnt sind – sollten deshalb kritisch hinterfragt werden.

Zungenreiniger

Die gefurchte Oberfläche der Zunge bietet den Bakterien ebenfalls Nischen, sich zu vermehren. Für die Reinigung der Zunge stehen spezielle Zungenreiniger in verschiedenen Formen zur Verfügung.

Kompressen

Kompressen, um den Finger oder um die Zahnbürste gewickelt, sind sehr gut geeignet, den Mund bei Bedarf auszuwischen oder die Schleimhäute zu befeuchten.

Lippenpflege

Am besten immer zur Beginn der Zahn- und Mundpflege und bei trockenen oder rissigen Lippen zusätzlich am Schluss mit fetthaltigem Balsam die Lippen eincremen.



Mit einer Komresse um die Zahnbürste gewickelt, kann der Mund gut ausgewischt oder auch mit Tee oder Speiseöl befeuchtet werden.



PFLEGE DER ZAHNPROTHESEN

Nach jeder Mahlzeit ist es sinnvoll Zahnprothesen zu entnehmen, den Mund kurz mit Wasser auszuspülen und die Beläge sowie Speisereste auf den Prothesen zu entfernen. Wird eine Haftcreme benutzt, ist es besser zu warten, bis der Prothesenhalt von allein wieder nachlässt. Wenigstens abends sollten Zahnprothesen mit Zahnpasta und am besten mit einer speziellen Zahnprothesenbürste sorgfältig gereinigt werden. Die Prothese dabei tief ins Waschbecken halten, damit diese keinen Schaden nimmt, wenn sie einmal aus der Hand gleitet. Reinigungstabletten ersetzen nicht die Bürste, können diese aber ergänzen, wenn Sie die Prothese für zehn bis fünfzehn Minuten damit in warmes Wasser einlegen. Werden Zahnprothesen über Nacht nicht im Mund getragen, sollte die Lagerung trocken in einer Dose mit geöffnetem Deckel erfolgen. So werden noch verbliebene Keime auf den Prothesen besser abgetötet und die Schleimhäute der Prothesenaufgabenflächen können sich erholen.

Haftcreme – weniger ist mehr!

Nach der Reinigung der Prothesen sowie Trocknung der Auflagefläche jeweils eine erbsengroße Menge Haftcreme an drei bis fünf auseinander liegenden Punkten mit etwas Abstand zu den Prothesenrändern auftragen. Die Prothese in den Mund geben und etwa fünf bis zehn Sekunden fest anpressen. Die Haftwirkung tritt erst nach ein paar Minuten ein.

Entfernen lässt sich Haftcreme sowohl von den Schleimhäuten im Mund als auch von den Prothesen am besten mit Kompressen. An den Prothesen selbst kann diese auch mit einer Prothesenreinigungsbürste und heißem Wasser entfernt werden.