

Prothesenpflege ist genauso wichtig wie die Pflege der eigenen Zähne

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 können.

- Reinigen Sie sämtliche Oberflächen der Prothese mit lauwarmem Wasser und einer weichen Bürste über einem Waschbecken. Benutzen Sie keine handelsübliche Zahnpasta, da diese Kratzspuren verursacht. Bei Verunreinigung kann normale flüssige Seife zur Reinigung verwendet werden.
- Legen Sie die Prothese in ein Wasserglas ein. Achten Sie darauf, dass die Prothese vollständig mit Wasser bedeckt ist, damit der Kunststoff nicht austrocknet. Spülen Sie die Prothese vor dem Einsetzen mit klarem Wasser ab.
- 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.

Mundhygiene bei Menschen mit dem Krankheitsbild Demenz

Die Mund- sowie Zahn- und Prothesenpflege bei Menschen mit Demenzerkrankungen ist oft eine große Herausforderung für Pflegepersonen. Das Konzept der Validation kann für die Pflegesituation hilfreiche Anregungen bieten. Ganz besonders wichtig ist der biografische Aspekt:

- Wie wichtig war die Mundpflege in früheren Jahren?
- Beobachten Sie, zu welcher Tageszeit besser motiviert werden kann. Seien Sie flexibel für ungewöhnliche Tageszeiten.
- Nutzen Sie das Bedürfnis nach Anerkennung: „Bitte zeigen Sie mir wie SIE das machen?“
- Zeigen Sie jede Handlung vor („spiegeln“ Sie die gewünschte Tätigkeit). Bleiben Sie dabei offen für humorvolle Begegnungen, falls der/die Bewohner/in IHRE Zähne putzen möchte.

Ausblick

Leitfaden zur Mundpflege (ab Mai 2016)

Der neue Leitfaden zur Mundpflege beschreibt Empfehlungen und Anleitungen zur Mundpflege. In der Leitlinie finden sich detaillierte praxisrelevante Anwendungen, die strukturiert nach den Problematiken konzeptübergreifend dargestellt sind.

Projekt Mundgesundheit (2016/2017)

Ein interdisziplinäres Projekt in der Pflegeeinrichtung SBG zur Verbesserung der Mundgesundheit durch eine effiziente tägliche Zahn- und Mundhygiene sowie eine Optimierung der zahnärztlichen Versorgung der BewohnerInnen, mit der Möglichkeit einer professionellen Mund- und Zahnhygiene.

Literatur:

- Ludwig, E.: Zahn und Mundgesundheit in der Pflege. In *Wissenschaft & Praxis*, Nr.4, August 2009, S. 12–13
- Gottschalk, T.: *Mundhygiene und spezielle Mundpflege*. Verlag Hans Huber, 1. Auflage 2007, S. 168–171
- Zentrum für Qualität in der Pflege (Hrsg.): *Mundgesundheit Praxishinweise für den Pflegealltag*. Berlin, 2013
- Bundeszahnärztekammer: *Mundgesundheit trotz Handicap und hohem Alter. Konzept zur Vertragsärztlichen Versorgung von Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderungen*. Hrsg. Bundeszahnärztekammer, Berlin, 2010
- Roggendorf H., Strak H.: *Zahnmedizinische Befunde in Seniorenheimen – ist eine Verbesserung in Sicht?* *European Journal of Geriatrics*, Vol 8/No 1/2006, S. 7–8
- Strippel, H.: *Mundgesundheit. Sauber ist nicht rein*. *Altenpflege*, 10/2013, S. 21–26
- Wiedemann, B.: *Orale Mundgesundheit im Alter – Teil 1 und Teil 2 online unter <http://www.zmk-aktuell.de/zahnheilkunde/allg-zahnmed/story/orale-gesundheit-im-alter-teil-1.html>* [5.1.2016]

Mundgesundheit im Alter – Gesundheit beginnt im Mund

Gesunde Zähne sind auch im Alter wichtig. Wissenschaftliche Ergebnisse zeigen, dass gesunde Zähne einen wesentlichen Einfluss auf die allgemeine Gesundheit haben und entscheidend zur Lebensqualität beitragen.

Wenn ältere und hilfebedürftige Menschen nicht mehr in der Lage sind die Zahnpflege selbstständig durchzuführen, übernehmen Sie als Pflegeperson eine wichtige Rolle, um die Zahn- und Mundgesundheit des Pflegebedürftigen aufrechtzuerhalten. Die nachfolgenden Infos und Tipps geben einen Überblick und können bei der täglichen Mund- und Zahnpflege hilfreich sein.



Wussten Sie, dass ...

- ältere Menschen immer mehr eigene Zähne haben? Die Altersgruppe der 65 bis 74-jährigen hat durchschnittlich 17,6 Zähne im Mund.
- gleichzeitig mit der Zunahme der eigenen Zähne die Zahl der behandlungsbedürftigen Zahnbetterkrankungen steigt? 48 % sind von einer mittelschweren und 40 % von einer schweren Parodontitis betroffen.
- Parodontitis deutliche Wechselwirkungen zu allgemeinmedizinischen Erkrankungen wie Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes Mellitus, Lungenerkrankungen sowie Magen-Darm-Störungen aufweist und somit ein erhöhtes Infektionsrisiko besteht?
- bestimmte Verhaltensmuster, medikamentöse Therapien und Krankheitsbilder im Alter spezielle Mundgesundheitsprobleme auslösen können? Zum Beispiel der nachteilige Einfluss von verringertem Speichelfluss auf die Abwehr, Reparaturmechanismen und Selbstreinigung der Zähne oder

die Einschränkung der Feinmotorik mit der Konsequenz einer unzureichenden Zahn- und Mundhygiene.

- degenerative Prozesse des Zahnhalteapparates durch fehlende Anreize (z.B. weiche Kost) oder schlecht sitzende Zahnprothesen beschleunigt werden?
- aufgrund der psychosozialen Situation und der ausgeprägte Leidensfähigkeit älterer Menschen ein desolater Mundzustand häufig als kein Problem gesehen wird und beginnende Erkrankungen nicht rechtzeitig erkannt werden?

Gesunde Zähne und gut sitzende Prothesen sind 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.



Was können wir tun?

- **Viel trinken**
regt den Speichelfluss an. Speichel besitzt eine wesentliche Funktion beim Sprechen, Schlucken, der Nahrungsaufnahme, der Abwehr von Erkrankungen und der Reparatur der Zähne. Um das Trinken zu unterstützen, sollten Sie zu jeder Mahlzeit ein Getränk reichen und jederzeit Getränke sichtbar zur Verfügung stellen.
- **Zuckerhaltige Lebensmittel vermeiden**
Reduzieren Sie zuckerhaltige Lebensmittel bei den Hauptmahlzeiten, da sie die Zähne schädigen können.
- **Säurehaltige Lebensmittel reduzieren**
Saure Lebensmittel wie z.B. Wein, Fruchtsäfte und Softgetränke können den Zahnschmelz lösen. 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 dazu beitragen, den Säuregehalt im Mund zu neutralisieren.
- **Zähne und Zahnfleisch stärken**
Pürrieren Sie Mahlzeiten nur wenn unbedingt erforderlich. Ermutigen Sie zum eigenständigen Kauen der Mahlzeiten. Durch die Kautätigkeit bleibt der Kauapparat beweglich, der Speichelfluss wird gefördert und Zähne und Zahnfleisch werden gestärkt.

Mundgesundheit beginnt bei der Ernährung und der täglichen Mundhygiene.

Unterstützungsbedarf bei der Zahnpflege

Beachten Sie:

- Zahnpflege und Mundhygiene zweimal täglich sind fixer Bestandteil der Körperpflege.
- Rituale erleichtern die Zahnpflege. Verwenden Sie gewohnte Zahnpasta, gehen Sie immer nach dem gleichen Muster vor.
- Reinigen Sie auch einzelne verbliebene Zähne, um sie solange wie möglich zu erhalten.
- 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.

Wann soll ein Zahnarzt aufgesucht werden?

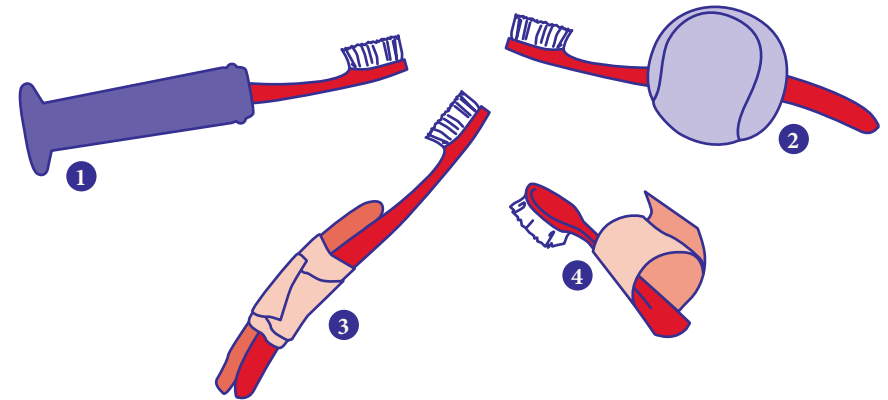
Auch wenn keine Beschwerden bestehen, sollte mindestens 1x jährlich eine Vorsorgeuntersuchung bei einem Zahnarzt durchgeführt werden. Bei folgenden Anzeichen sollte dringend ein Zahnarzt aufgesucht werden:

- Schmerzen im Mundraum und der Zähne
- Blutungen, Schwellungen oder Berührungsempfindlichkeit des Zahnfleischs
- Lockere Zähne
- Nicht abheilende Risse oder Wunden im Mund
- Druckstellen der Schleimhaut
- Weißliche, bräunliche oder schwarze Verfärbungen an Zähnen oder Schleimhäuten
- Beschädigte oder schlecht sitzende Prothesen

Kleine Tricks mit großer Wirkung

Die richtigen Zahnpflegeprodukte wählen

Für Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit der Hände kann eine Verstärkung des Zahnbürstengriffes eine große Hilfe sein. Zum Beispiel mit einem Griff vom Fahrrad **1**, mit einem durchstochenen Tennisball **2**, eine Bürste mit zweitem Griff verstärken **3** oder ein abgeschnittener Griff als Verlängerung des Fingers und zum Festhalten Klebeband **4** verwenden.



Zahnbürsten

Zwei- oder Dreikopfbürsten können die Reinigung erleichtern, da sie die Innen- und Außenfläche sowie die Kaufläche gleichzeitig reinigen (siehe Abbildung). Achten Sie bei normalen Zahnbürsten auf einen *kleinen abgerundeten Bürstenkopf und weiche Borsten*. Die Zahnbürste bzw. der Bürstenkopf sollten spätestens nach drei Monaten gewechselt werden.

Zahnpasta oder Alternativen

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

Mundwasser kann anstelle von Zahncreme, insbesondere bei Menschen mit Dysphagie angewendet werden – z.B. Aromapflege Mundwasser auf der Basis von 250 ml Wasser + 1/2 TL Salz, 2–3 Tropfen Zitrone

Mit einem **Zungenreiniger** (Bürste oder Schaber) lässt sich der Zungenbelag von der Zungenoberfläche einfach und behutsam entfernen.

Tipps aus der Kinästhetik

Achten Sie auf eine gute Sitzposition bei der Mundhygiene:

- Fußsohlen und Becken gut unterstützen
- Steuerung des Oberkörpers durch Unterstützung am Ellbogen und an den Unterarmen ermöglichen
- Kopf für Bewegung in alle Richtungen frei lassen

Das Gewicht soll gut auf Becken und Beine gebracht sein, damit Brustkorb, Kopf und Arme für die Aktivität frei sind. Um husten oder schlucken zu können, müssen die Fußsohlen guten Bodenkontakt haben. Dadurch wird der Druck aus Bauch- und Brustraum positiv unterstützt und das Aspirationsrisiko reduziert.