

Zahngesunde Ernährung

- **Reduzieren Sie zuckerhaltige Nahrungsmittel.** Geben Sie diese beispielsweise nur zu den Hauptmahlzeiten und im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung.
- Achten Sie auch auf **versteckten Zucker** in Marmeladen, Ketchup, Fertigprodukten, Konserven und Medikamenten.
- **Reichen Sie pürierte Mahlzeiten möglichst nur, wenn es erforderlich ist. Eigenständiges Kauen regt den Speichelfluss an, hält den Kauapparat beweglich und stärkt Zähne und Zahnfleisch.**
- Beachten Sie, dass Obst oder säurehaltige Getränke wie Fruchtsäfte, Limonaden oder Wein den Zahnschmelz angreifen. Die Zähne daher erst eine halbe Stunde nach dem Genuss putzen.

Was tun gegen Mundtrockenheit?

- Ein trockener Mund ist nicht nur unangenehm, sondern verursacht auch Probleme beim Schlucken. Außerdem kann eine trockene Zunge deren Abwehrkräfte schwächen, Mundgeruch verursachen und den Geschmackssinn stören. Bei Pflegebedürftigen, die nicht gut kauen können oder vor allem über den Mund atmen, können zusätzlich schmerzhafte Verkrustungen auf der Zunge entstehen. Trockene Lippen reißen schnell ein, was beim Essen und Sprechen unangenehm ist.
- Viel trinken. Dadurch wird der Speichelfluss angeregt, welcher die Selbstreinigung der Zähne unterstützt sowie Zähne und Zahnfleisch gesund hält. Stellen Sie eine kleine Wasserflasche oder ein geeignetes Trinkgefäß jederzeit griffbereit.
 - Viele Medikamente, die z. B. bei Schmerzen, Diabetes, Epilepsie, Depressionen, Rheuma oder bei Bluthochdruck verabreicht werden, verursachen Mundtrockenheit.
 - Zuckerfreie Kaugummis oder Lutschpastillen helfen bei Mundtrockenheit.



Hilft gegen die Mundtrockenheit: viel trinken.

Vorsorge und frühzeitige Behandlung sind entscheidend

Gerade bei nicht mehr mobilen und pflegebedürftigen Menschen kann die zahnmedizinische Behandlung schwierig werden und für den Patienten eine große Belastung sein. Umso wichtiger sind die Vorbeugung und die frühzeitige Behandlung von Zahn- und Munderkrankungen. **Das Auf-schieben notwendiger zahnärztlicher Behandlungen ist falsch!** Eine ganz wichtige Aufgabe für Familie und Betreuer ist es, bei ersten Anzeichen den Zahnarzt des Vertrauens einzuschalten.

Bei diesen Anzeichen sollten Sie dringend einen Zahnarzt aufsuchen

- Blutungen des Zahnfleisches
- Schwellungen oder Berührungsempfindlichkeiten des Zahnfleisches
- Nicht abheilende Risse oder Wunden im Mund
- Druckstellen durch Zahnprothesen
- Verfärbungen an Zähnen oder Schleimhäuten
- Schmerzen im Mundraum
- Beschädigte oder schlecht sitzende Prothesen

Ergänzend zur häuslichen Mund- und Zahnpflege zweimal jährlich zur Kontrolluntersuchung zum Zahnarzt gehen (Bonusregelung) und eine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen.

Ein Zahnarzt kann viel für Pflegebedürftige tun

- Er kennt viele individuelle Pflegetipps.
- Er weiß, in welchen Abständen eine Untersuchung notwendig ist.
- Er kontrolliert und repariert den Zahnersatz und die Zähne.
- Einige Zahnärzte machen Haus- und Heimbesuche, wenn der Patient nicht mehr in der Lage sein sollte, seinen Zahnarzt aufzusuchen.

Wir, Ihr Praxisteam, kümmern uns um Ihre pflegebedürftigen Angehörigen – sprechen Sie uns an!



IHRE ZAHNARZTPRAXIS:

Weitere wichtige Informationen rund um die Zahngesundheit finden Sie unter www.zaek-berlin.de/patienten



ZAHNÄRZTEKAMMER BERLIN

Herausgeber: Zahnärztekammer Berlin K.d.ö.R.
Stallstraße 1, 10585 Berlin | Tel. (030) 34 808 0 | info@zaek-berlin.de



Mit freundlicher Unterstützung von:

Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

be **min** Berlin

Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin **DGAZ**

Quellen: Bundeszahnärztekammer, Posterflyer „12 Tipps zur Mund- und Zahnpflege im Pflegealltag“/Bündnis Gesund Älter werden im Land Brandenburg, „Zahntipp Zahngesundheit von Pflegebedürftigen“ der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein, Ratgeber „Mundpflege – Praxistipps für den Pflegealltag“/Zentrum für Qualität in der Pflege | Bilder: ZÄK Berlin/axentis; dispicture, Janvier, picsfive, Alexander Rath, rdnzl - fotolia.com Gestaltung: Schröders Agentur

Eine Information der Zahnärztekammer Berlin

Mundgesundheit bei Pflegebedürftigen

Mehr Lebensqualität durch richtige Zahnpflege

Tipps für Angehörige & Pflegekräfte



Tipps für Ihre Zahngesundheit

Gesunde Zähne sind in jedem Alter wichtig für das Wohlbefinden

Eine sorgfältige Mundhygiene erhält die Gesundheit und sichert Lebensqualität. Für ältere Menschen mit verringerten motorischen Fähigkeiten oder nachlassender körperlicher Beweglichkeit sind Alltagshandlungen wie die tägliche Zahnpflege jedoch meist nur mit Einschränkungen möglich. In der Regel benötigen sie Unterstützung bei der Mund- und Zahnpflege. Dabei sind Sie als pflegendes Familienmitglied oder als Pflegekraft Ihrem Angehörigen oder zu Betreuenden eine wertvolle Hilfe. Die folgenden Tipps bieten Ihnen praktische Hinweise, um eine gute Zahn- und Mundgesundheit bei Pflegebedürftigen zu erreichen und zu erhalten.

Bei pflegebedürftigen Menschen ist gute Mundpflege besonders wichtig, um Schmerzen, Infektionen, Probleme beim Kauen oder Schlucken bis hin zur Mangelernährung zu vermeiden.

Welche typischen Mundprobleme tauchen bei Pflegebedürftigen auf?

Mit zunehmendem Alter bildet sich das Zahnfleisch zurück und die Zahnhäule werden anfälliger für Karies. Durch lockere oder fehlende Zähne sowie schlecht sitzende Zahnprothesen oder falsche Prothesenpflege kann es zu Problemen beim Essen, zu schmerzhaften Druckstellen oder Entzündungen kommen. Oft haben pflegebedürftige Menschen einen trockenen Mund, etwa weil sie wenig trinken oder wegen bestimmter Medikamente nicht genügend Speichel produzieren.

Bei Schlaganfall-, Parkinson- und Demenzerkrankten ist beständige Hilfe und Unterstützung bei der Mund- und Zahnpflege durch Sie erforderlich!

Hilfreiche Utensilien beim Zähneputzen

- Spezielle Seniorenzahnbursten haben einen dickeren Griff, der auch Menschen mit Handicap eine sichere Handhabung erleichtern kann. Diesen Vorteil haben auch elektrische Zahnbursten, die nur noch von Zahn zu Zahn geführt werden müssen.
- Bei Bedarf kann eine Mundspülung die Mundhygiene unterstützen.
- Einmalhandschuhe erleichtern Betreuten und Betreuern den Eingriff in die Intimsphäre des Mundes.



Es empfiehlt sich, bei der Unterstützung der Zahnpflege Einmalhandschuhe zu verwenden.



Zahnpflegetipps

So erhalten Sie die Mundgesundheit bei Pflegebedürftigen:

- ✓ regelmäßige Zahnpflege
- ✓ zahngesunde Ernährung
- ✓ Fluoridierung
- ✓ zweimal jährliche zahnärztliche Untersuchung
- ✓ viel trinken gegen Mundtrockenheit



Zähneputzen am Waschbecken oder im Bett

Regelmäßiges und gründliches Zähneputzen mit einer elektrischen Zahnbürste oder einer Handzahnbürste ist das Wichtigste für die Mundgesundheit! So können Sie dem Pflegebedürftigen dabei helfen:

- Zähneputzen am Waschbecken unterstützen: Halten Sie mit der einen Hand die Zahnbürste. Mit der anderen Hand stützen Sie den Kopf des zu Pflegenden. Halten Sie dazu gleichzeitig Kopf und Unterkiefer mit einem Arm fest (Zeichnung 1).
- Bei der Zahnpflege am Bett unterstützen: Bringen Sie den Oberkörper des Pflegebedürftigen in eine aufrechte Position, am besten, indem Sie das Kopfteil des Bettes hochstellen. Setzen Sie sich auf die Bettkante etwas hinter den Pflegebedürftigen. Nehmen Sie die Zahnbürste in die eine Hand.

Legen Sie den Arm mit der freien Hand um den Kopf und stützen ihn (Zeichnung 2).

Decken Sie den Oberkörper und die Bettwäsche mit einem Handtuch ab und halten Sie ein Behältnis zum Ausspucken sowie die Zahnputz-utensilien griffbereit. Wenn der Pflegebedürftige den Mund nicht öffnen kann, legen Sie den Daumen zwischen Zahnfleisch und Unterlippe. Drücken Sie leicht nach unten, um den Mund vorsichtig zu öffnen. Um den Mund offen zu halten, können Sie ein kleines gerolltes Tuch oder z. B. einen Flaschenkorken zwischen die obere und untere Zahnreihe legen. Fragen Sie dazu auch Ihren Zahnarzt.

Erklär-Video „Tipps zur Zahn- und Mundpflege bei pflegebedürftigen Senioren“ der Bundeszahnärztekammer und des Zentrums für Qualität in der Pflege: www.zaek-berlin.de/pflegebeduerftige



Auch die „Dritten“ müssen gründlich gereinigt werden! Sonst bilden sich rasch Beläge und Ansammlungen von Essensresten.



Pflege von herausnehmbarem Zahnersatz

- Prothese nach jeder Mahlzeit reinigen.
- Die Reinigung über einer weichen Unterlage oder einem mit Wasser gefüllten Becken durchführen. Wenn die Prothese herunterfällt, kommt es nicht so leicht zu Beschädigungen.
- Eine sehr weiche Bürste oder eine spezielle Prothesenbürste benutzen.
- Die Prothese nicht mit Zahnpasta reinigen! Diese kann auf Dauer die Oberfläche anrauen und die Bildung von Belägen begünstigen. Besser sind spezielle sanfte Reinigungsmittel.
- Zur Reinigung von herausnehmbarem Zahnersatz kann man statt einer Reinigungstablette auch einfach Haushaltsessig verwenden.
- Prothese nach der Reinigung immer gründlich abspülen.
- Gaumen, Zunge und zahnlosen Kiefer sanft mit einer weichen Zahnbürste reinigen.
- Haftmittel können den Sitz einer Zahnprothese verbessern – aber bitte zurückhaltend dosieren.