

# Ernährung

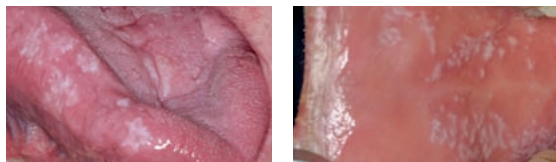
Zahnfreundliche Ernährung ist weder anstrengend noch mit besonderen Verzichtleistungen wie bei einer Diät verbunden. Es reicht oft schon, ein paar einfache Regeln zu beachten. -> **Speichelfluss anregen:** Im Alter sinkt die Kapazität der Speicheldrüsen. Wenn zusätzlich Krankheiten und Medikamente den Speichelfluss hemmen, entsteht Mundtrockenheit. Fehlt der Speichel, verändert sich die Mundflora und das Immunsystem wird geschwächt. Karies, Zahnfleischentzündungen, Mundpilz und viele andere Beschwerden können die Folge sein. Es ist daher sehr wichtig, den Speichelfluss anzuregen. Dabei hilft kauaktive, feste Nahrung wie Gemüse, Fleisch, Obst. Kauen stimuliert den Speichelfluss und kräftigt nebenher Zähne und Zahnfleisch. Zuckerfreie Bonbons mit Anis, Fenchel oder Salbei regen ebenfalls den Speichelfluss an. Wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Stellen Sie Getränke ständig sichtbar auf und reichen Sie Wasser oder ungesüßten Tee zu jeder Mahlzeit.

-> **Vorsicht bei Zucker:** Zucker in der Nahrung fördert Karies auslösende Bakterien. Deshalb

muss nicht gleich auf jede Süßigkeit verzichtet werden. Süßes sollte aber möglichst auf einmal und nicht verteilt über den Tag gegessen werden. Vermeiden Sie ständiges Naschen, gesüßte Getränke und zuckerhaltige Bonbons.

## REGELMÄSSIGE KONTROLLUNTERSUCHUNGEN SIND SEHR WICHTIG

Auf Grund ihrer Erkrankungen ist bei Pflegebedürftigen häufig auch die Mundgesundheit gefährdet. Viele Krankheiten verändern als „Nebenwirkung“ die Mundflora: Diabetes beispielsweise fördert die Entwicklung entzündungsauslösender Bakterien. Deshalb sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen gerade bei Pflegebedürftigen - auch bei Totalprothesenträgern! - sehr wichtig. Eine besondere Rolle dabei spielt die Kontrolle der Mundschleimhäute als Vorsorge gegen Mundhöhlenkrebs. Mundhöhlenkrebs ist bei Männern die fünfthäufigste Krebsneuerkrankung und kann durch regelmäßige Kontrollen rechtzeitig entdeckt und behandelt werden.



Leukoplakie an der Zunge (li.) und Lichen planus an der Wangenschleimhaut (re.). Solche Gewebsveränderungen müssen in kurzen Abständen kontrolliert werden, da sie das Krebsrisiko erhöhen.

v.l.:  
17,  
18

Wer mindestens einmal jährlich zur Kontrolluntersuchung geht, profitiert auch finanziell: Im Rahmen der Bonusheftregelung erhalten gesetzlich Versicherte höhere Zuschüsse zum Zahnersatz.

## WANN SOLLTE AUF JEDEN FALL EIN ZAHNARZT KONSULTIERT WERDEN?

Untersuchen Sie von Zeit zu Zeit den Mundraum des Pflegebedürftigen (Tipp: Eine Taschenlampe erleichtert die Beobachtung). Achten Sie insbesondere auf folgende Veränderungen, bei denen ein Zahnarzt konsultiert werden sollte:

- > **Zahnfleisch:** Blutungen, Schwellungen, Verfärbungen, Berührungsempfindlichkeit. Bei schmerzhaften Druckstellen unter Prothesen muss die Prothese angepasst werden.
- > **Zähne:** Kariesstellen, Verfärbungen, thermische Reize (heiß/kalt) zeigen Probleme an, die untersucht und behandelt werden müssen.
- > **Zahnersatz:** Beschädigungen am Zahnersatz müssen repariert werden.

-> **Mundschleimhäute:** Verfärbungen, Hautveränderungen können verschiedenste Ursachen haben, sollten aber auf jeden Fall zeitnah einem Zahnarzt vorgestellt werden.

-> **Zunge:** Eine glatte, rot glänzende Zunge kann ein Hinweis auf Eisenmangel sein.

-> **Nicht abheilende Risse / Wunden im Mund** sollten auf jeden Fall abgeklärt werden.

## BERATUNG IN DER ZAHNARZTPRAXIS

Die Mundhygiene bei Pflegebedürftigen ist nicht selten aufwändig und auch kompliziert, besonders wenn neben natürlichen Zähnen unterschiedlicher Zahnersatz vorhanden ist. Lassen Sie sich deshalb immer vom behandelnden Zahnarzt zu den bestmöglichen Mundhygienemaßnahmen beraten.

## DIE AUFSUCHENDE BETREUUNG

Wenn ein Pflegebedürftiger nicht in der Lage ist, eine Zahnarztpraxis aufzusuchen, besteht die Möglichkeit der aufsuchenden Betreuung. Pflegeeinrichtungen haben oft Patenschaftsverträge mit Zahnarztpraxen vor Ort. Die Patientenberatungsstellen der KZV Land Brandenburg ([www.kzvlb.de](http://www.kzvlb.de)) informieren Sie über Zahnärztinnen und Zahnärzte, die Patienten zu Hause oder in der Pflegeeinrichtung betreuen.

## IMPRESSUM

Herausgeber: Kassenzahnärztliche Vereinigung Land Brandenburg, Helene-Lange-Str. 4-5, 14469 Potsdam, [www.kzvlb.de](http://www.kzvlb.de), Verlag: DentalisVerlag Benn Roolf, Radenzer Str. 21, 12437 Berlin, Tel. 030 / 536 99 894, [www.dentalisverlag.de](http://www.dentalisverlag.de), Konzept, Text, Layout: Benn Roolf, Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise - nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet. Bildnachweis: Marina Lohrbach /fotolia.com (1,4,11), tomispin/fotolia.com (2); Matthias Hentschel, Hentschel Dental (3), blauviolette/fotolia.com (5), TePe Mundhygieneprodukte (6), Christoph Hähnel/fotolia.com (7), Pilipipa/fotolia.com (8), Benn Roolf (9), Ramona Heim/fotolia.com (10), iconshow/fotolia.com (12), proDente e.V. (13,14), Heike Seelig, mittelpunktchen (15,16), Dr. Alexander Alter (17); Franz Hafner (18), Titelfoto: Gina Sanders/fotolia.com.



# Mundhygiene für Pflegebedürftige



# Die Mundflora ist wichtig !

Mit steigendem Alter verändert sich der Körper und damit einhergehend auch der Zustand der Mundhöhle. Unsere Mundhöhle ist von hunderten verschiedener Bakterienarten besiedelt. Viele dieser Bakterien sind harmlos. Sie leben in Mundschleimhäuten, am Zahnfleisch und in Zahnbelägen gemeinschaftlich in stabilen „Sozialverbänden“, den so genannten Biofilmen, und geben sich gegenseitig Nahrung und Schutz. Die Gesamtheit der Bakterien und das Verhältnis der verschiedenen Bakterienarten bildet die Mundflora. Ändern sich nun die Bedingungen in der Mundhöhle, ändert sich auch die Zusammensetzung der Mundflora. Schädliche, Karies und Parodontitis auslösende Bakterien können harmlose Bakterien aus dem „Sozialverband“ verdrängen. Zuckerreiche Nahrung begünstigt beispielsweise die Zunahme kariesauslösender Bakterien. Hormonelle Veränderungen können die Mundflora ebenso zum Negativen verändern wie Medikamente oder Allgemeinerkrankungen.

Da Pflegebedürftige ohnehin bereits häufig an Krankheiten leiden und oft zahlreiche Medikamente einnehmen müssen, ist die Mundhygiene bei ihnen besonders wichtig. Die Mundflora beeinflusst aber auch die Allgemeingesundheit. Schädliche Bakterien aus der Mundhöhle können über die Blutbahn (z. B. beim Zahnfleischbluten), über die Atemwege oder über den Verdauungstrakt in den Körper gelangen und dort Erkrankungen fördern (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Diabetes). Die Gesundheit von Körper und Mundraum hängt eng zusammen. Gute Mundhygiene ist daher immer auch eine Maßnahme zur Gesunderhaltung des ganzen Körpers.

## GESUNDE MUNDFLORA

Alle Maßnahmen der Mundhygiene laufen darauf hinaus, die Mundflora möglichst gesund zu erhalten und die Ausbreitung schädlicher Bakterien zu verhindern. Das passiert über zwei Wege:

- Reduzierung der Bakterien im Mundraum (Beseitigung von bakterienbesetzten Belägen an Zähnen, Zahnersatz, Mundschleimhäuten durch gute Mundhygiene)
- Vermeiden günstiger Bedingungen für die Vermehrung schädlicher Bakterien (Ernährung, Trinken, Anregen der Speichelbildung).

## Zahnreinigung

Sind Pflegebedürftige nicht in der Lage, die Mundpflege ganz oder teilweise selbst durchzuführen, brauchen sie Unterstützung. Der Umfang der Hilfe richtet sich nach den Fähigkeiten des Pflegebedürftigen: Mancher benötigt nur etwas Anleitung und Hilfe durch Nachputzen, bei anderen muss die Mundhygiene komplett vom Pflegenden übernommen werden.

Zähne und festsitzender Zahnersatz wie Kronen oder Brücken sollten zweimal täglich nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen geputzt werden. Zur Zahnreinigung stellen Sie sich hinter den Pflegebedürftigen und halten Kopf und Unterkiefer fest (s. Abb. rechts). Zum Offenhalten des Mundes können Sie Mundstüt-

zen, ein gerolltes Tuch oder Flaschenkorken verwenden. Putzen Sie mit der Zahnbürste die Kauflächen der Zähne, danach die Außen- und Innenseiten vom Zahnfleisch zum Zahn (von „rot“ nach „weiß“).

Benutzen Sie fluoridhaltige Zahnpasta - Fluoride schützen vor Karies. Die Zahnzwischenräume reinigen Sie mit Zahnseide bzw. Interdentalbürsten. Spezielle Zahnseide (Superfloss) gibt es für die Reinigung von festsitzenden Brückengliedern. Überkronte Zähne und Implantate müssen vor allem am Zahnfleischrand gereinigt werden. Mit einem Zungenschaber reinigen Sie die Zunge. Abschließend kann der Mundraum mit einer Mundspüllösung ausgespült werden.



Zahnreinigung vor dem Spiegel. Tragen Sie Einmalhandschuhe (in Apotheken/Drogerien erhältlich).

Zahnbürsten sollten einen kleinen, abgerundeten Bürstenkopf und weiche Borsten haben. Der Griff sollte gut in der Hand liegen.

Griffverstärker / Griffhilfen für Zahnbürsten ermöglichen das Zähneputzen bei manuellen Einschränkungen.



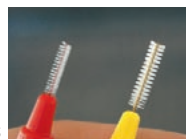
Elektrische Zahnbürsten sind hilfreich, weil sie viele Putzbewegungen automatisch ausführen.



Mit Dreikopfbürsten erreichen Sie alle Zahnflächen auf einmal.



Benutzen Sie fluoridhaltige Zahnpasta.



Mit Interdentalbürstchen (li.) reinigen Sie effektiv Zahnzwischenräume. Zahnseide (re.) empfiehlt sich bei engen Zahnzwischenräumen.



Mit Superfloss-Zahnseide können Brücken gut gereinigt werden.



Mundspülungen ergänzen die Zahnpflege und reduzieren schädliche Bakterien.



Reinigen Sie die Prothese mit einer Prothesenzahnbürste und flüssiger Seife. Vorsicht: Handelsübliche Zahnpasta verursacht Kratzspuren.



Die Prothese sollte vollständig mit Wasser bedeckt sein, damit das Prothesenmaterial nicht austrocknet.

## Prothesenreinigung

Eine Prothese sollte nach jeder Mahlzeit abgespült und einmal täglich gereinigt werden.

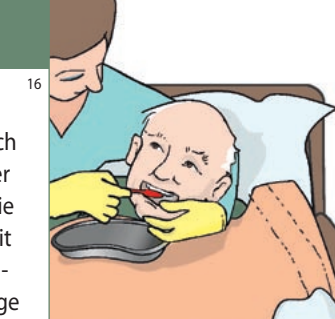
**Entnahme der Prothese:** Um Beschädigungen zu vermeiden sollten Prothesen möglichst immer mit den Fingern und/oder Daumen *beider* Hände erst gelockert, dann entnommen werden.

**Reinigung:** Reinigen Sie die Prothese mit flüssiger Seife und einer Prothesenzahnbürste über dem Waschbecken. Danach mit klarem Wasser abspülen. Gebissreiniger können zusätzlich eingesetzt werden. Tipp: Um Schäden durch ein Entgleiten der Prothese vorzubeugen, füllen Sie das Waschbecken mit Wasser. Nachts werden Vollprothesen herausgenommen und in ein Glas mit antibakterieller Lösung gelegt. Spülen Sie die Prothese vor dem Wiedereinsetzen mit Wasser ab.

**Mundhygiene:** Nach dem Entnehmen der Prothese reinigen Sie die Kieferkämme mit einer weichen Zahnbürste und die Zunge mit einem Zungenreiniger. Spülen Sie dann mit Mundspüllösung nach.

## MUNDHYGIENE BEI BETTLÄGERIGEN PERSONEN

Kann der Pflegebedürftige das Bett nicht verlassen, muss die Zahnreinigung dort durchgeführt werden. Bringen Sie den Pflegebedürftigen in eine möglichst aufrechte Position. Breiten Sie ein Handtuch über dem Bettzeug aus und stellen Sie eine Schale zum Ausspucken vor ihn hin. Putzen Sie seitlich von hinten die Zähne und halten Sie dabei den Kopf des Pflegebedürftigen fest.



Mundhygiene am Krankenbett.