

Gesund beginnt im Mund – auch mit 60 plus



Landes Zahnärztekammer
Hessen



Kassenzahnärztliche
Vereinigung Hessen

Besser kauen,
besser sprechen,
Krankheiten vermeiden

Alterszahnmedizin
Zahn- und Mundpflege-Anleitung



Warum ist Zahn- und Mundhygiene gerade im Alter so wichtig?

Immer mehr Menschen behalten bis ins hohe Alter ihre eigenen Zähne. Regelmäßige, effektive Zahn- und Mundhygiene entfernt Zahnbelag (Plaque), Bakterien und Nahrungsreste von Zähnen und Zahnfleisch. Sie dient der Vorbeugung von Karies und Zahnbettlerkrankungen (Parodontitis).

Erkrankungen der Zähne und der Mundhöhle erhöhen das Risiko für Folgeerkrankungen wie z. B. einer Lungenentzündung, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, weil Bakterien aus dem Mund in den Blutkreislauf gelangen. Deshalb haben gesunde Zähne einen wesentlichen Einfluss auf die allgemeine Gesundheit.

Wenn Senioren **nicht** mehr in der Lage sind, die Zahnpflege selbst durchzuführen, sollten Pflegerinnen und Pfleger sowie pfle-

gende Angehörige diese wichtige Aufgabe übernehmen, um die Zahn- und Mundgesundheit der zu betreuenden Person aufrechtzuerhalten.

Für Betroffene hat die verbesserte Funktionsfähigkeit ihrer Zähne zudem eine entscheidende Bedeutung für ihre Lebensqualität. Besser sprechen, besser kauen und Krankheiten vermeiden sind elementare Kriterien, die dafür eine wesentliche Rolle spielen. Auch für die Pflegekräfte und die pflegenden Angehörigen hat die Zahn- und Mundhygiene der von ihnen betreuten Menschen einen positiven Effekt: weniger Mundgeruch, weniger Abwehr bei der Mundpflege und bei der Essensunterstützung sowie ein schönes Lächeln.



Selbstständige Zahnpflege

Anleitung für die richtige Zahn- und Mundpflege

- Nehmen Sie, wenn nötig, am Waschbecken Platz.
- Nutzen Sie Ihre Brille oder einen Vergrößerungsspiegel für gute Sicht.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Beleuchtung.
- Spülen Sie nach jedem Essen den Mund aus und spülen Sie Ihre Prothese unter fließendem Wasser ab.
- Das Zähneputzen erfolgt stets in derselben Reihenfolge: Reinigen Sie abschnittsweise 2x täglich für 2–3 Minuten jeweils erst die Kauflächen, danach die Innen- und Außenflächen der Zähne (optimal: nach dem Frühstück und vor dem Zubettgehen).
- Zahnzwischenräume werden mindestens alle 2 Tage mit Hilfsmitteln wie Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten gereinigt.
- Prothesen werden 1x täglich mit Prothesenbürste und Zahncreme außerhalb des Mundes gereinigt (Achtung: Bruchgefahr! Waschbecken mit Wasser füllen oder ein Handtuch hineinlegen).
- Individuell angepasste Zahnbürsten erleichtern Ihnen die Anwendung (Griffverstärkung, elektrische Zahnbürste).
- Fragen Sie Ihren Zahnarzt nach für Sie geeigneten Hilfsmitteln und Spüllösungen.

Diese Einteilung kann dabei helfen, den Unterstützungsgrad einzuschätzen:

Selbstständige Zahnpflege

Menschen, die körperlich nicht beeinträchtigt sind, können die Mund- und Prothesenreinigung selbstständig durchführen.

Unterstützte Zahnpflege

Menschen, die körperlich eingeschränkt sind, führen die Mund- und Prothesenreinigung weitgehend selbstständig durch. Betreuende Personen können unterstützen, motivieren und eine Anleitung zu richtigem Putzen geben, bei Bedarf korrigieren oder nachputzen.

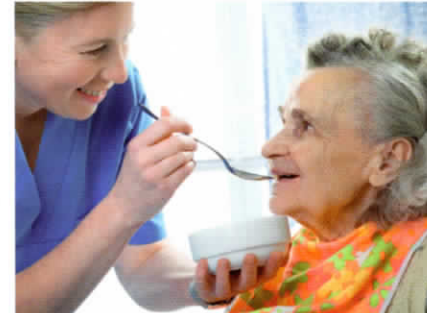
Zahnpflege durch Hilfspersonen

Bei Menschen, die körperlich so stark eingeschränkt sind, dass sie die Mund- und Prothesenpflege nicht mehr selbstständig durchführen können, übernimmt eine betreuende Person die komplette Zahn- und Mundpflege.

Unterstützte Zahnpflege

Der Betroffene führt die Mund- und Zahnpflege entsprechend seinen Möglichkeiten nach der vorhergehenden Anleitung selbstständig aus. Je nach Unterstützungsbedarf wird die Zahn- und Mundpflege entspre-

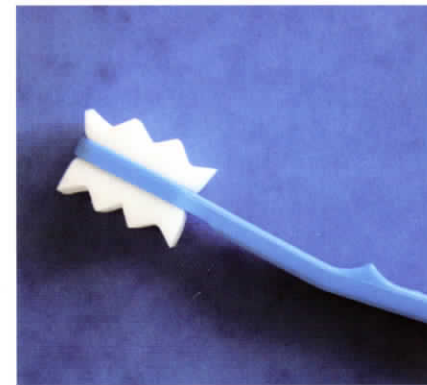
chend der folgenden Pflegeanleitung durch Pflegepersonal oder Angehörige vorgenommen. Dabei sind Geduld und Einfühlungsvermögen erforderlich.



Zahnpflege durch Hilfspersonen

Anleitung zur richtigen Zahn- und Mundpflege für Pflegepersonal und Angehörige

1. Tragen Sie immer frische Einmalhandschuhe.
2. Stellen Sie sich hinter die Seniorin/den Senior. Halten Sie Kopf und gleichzeitig den Unterkiefer mit einem Arm fest. Stützen Sie den Hinterkopf an Ihrem Oberkörper ab.
3. Halten Sie beim Putzen die Wange mit dem Zeigefinger ab und unterstützen Sie den Unterkiefer mit den übrigen Fingern (siehe Bild).
4. Um den Mund offen zu halten, können Sie ein kleines gerolltes Tuch oder eine Mundstütze (Beißkeil) verwenden. Niemals eigene Finger zwischen die Zahnreihen legen!
5. Bürsten Sie zuerst im Oberkiefer und Unterkiefer die Kauflächen. Reinigen Sie sodann erst die Außen-, dann die Innenflächen der Zähne. Setzen Sie die Zahnbürste am Zahnfleischrand an, lockern Sie die Beläge mit leichten Rüttelbewegungen und bürsten Sie in Richtung Kaufläche die Beläge von den Zähnen. Wichtig: Auch einzeln stehende Zähne bedürfen einer guten Reinigung!
6. Reinigen Sie die Zunge mit einem Zungenschaber von hinten nach vorne.
7. Sollte das Zähneputzen nicht mehr möglich sein, reinigen Sie die Zähne und Mundhöhle täglich behutsam mit einem Mulltupfer, der mit einer entzündungshemmenden Lösung getränkt ist. Für jede Reinigung kommt ein frischer Tupfer zum Einsatz.
8. Bei verstärkter Zahnfleischblutung während der Pflege kontaktieren Sie bitte einen Zahnarzt.
9. Pflegen Sie die Lippen nach der Mundreinigung mit einem Pflegestift oder einer Fettcreme.



Herausgeber

Landeszahnärztekammer Hessen
Rhonestraße 4, 60528 Frankfurt am Main
www.lzkh.de
Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen
Lyoner Straße 21, 60528 Frankfurt am Main
www.kzvvh.de

Redaktion

Dr. Antje Köster-Schmidt,
Landeszahnärztekammer Hessen

Bildnachweis

Abbildungen mit freundlicher Genehmigung von
- Initiative proDente
- 123 RF
- Landeszahnärztekammer Baden-Württemberg

Stand

Februar 2020