

## Die richtigen Produkte

Grundsätzlich sollte sich an den Wünschen/Vorlieben der pflegebedürftigen Person orientiert werden. Ansonsten empfiehlt es sich,

- eine weiche Zahnbürste zu verwenden, um Verletzungen zu vermeiden,
- die Zahnbürste alle 3 Monate gegen eine neue auszutauschen,
- milde fluoridhaltige Zahncremes zu verwenden,
- Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten zu verwenden, um die Zahnzwischenräume zu reinigen
- ein Zungenschaber zu nutzen, um auch Beläge auf der Zunge zu entfernen,
- Oliven- oder Mandelöl mit Wasser verdünnt als Mundspülung zuzubereiten, um die Schleimhäute zu pflegen,
- bei leichten Entzündungen Tees zur Mundspülung zu verwenden (Ringelblume, Salbei oder auch Thymian).

Grundsätzlich sollte die selbstständige Mundpflege so lange wie möglich erhalten bleiben. Bei ersten Einschränkungen können Hilfsmittel wie spezielle Zahnbürsten angeboten oder die pflegebedürftige Person Schritt für Schritt in der Durchführung der Mundpflege angeleitet werden, bevor sie komplett übernommen wird.

## Kontakt



0173 - 479 62 31



Moorblick 43  
25746 Heide



[kontakt@pflegeberatung-klinckhamer.de](mailto:kontakt@pflegeberatung-klinckhamer.de)



[www.pflegeberatung-klinckhamer.de](http://www.pflegeberatung-klinckhamer.de)

**Informationsbröschüre**

**Förderung der  
Mundgesundheit**

# Mundgesundheit

Die Mundgesundheit zeigt sich in der Fähigkeit, ohne Einschränkungen zu kauen und zu essen, deutlich sprechen und lächeln zu können.

Die Mundpflege umfasst die allgemeine Pflege und Reinigung des Mundes, der Schleimhaut, der Zunge sowie der Zähne und des Zahnersatzes. Mundpflege und Mundhygiene werden in diesem Expertenstandard synonym verwendet

## Mundpflege

Die tägliche Mund-, Zahn- und Zahnprothesenpflege ist wichtig, um Erkrankungen im Mundraum zu verhindern, aber auch, um die Allgemeingesundheit zu erhalten, denn Erkrankungen des Mundraums können Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben. Schmerzen beim Kauen oder Schlucken z. B. können dazu führen, dass die betroffene Person nicht essen mag und es zu einer Mangelernährung kommt. Ebenso kann eine Parodontitis (entzündliche Zahnfleischerkrankung) Herzerkrankungen begünstigen.

Andersherum gibt es auch einige Krankheiten, die sich auf die Mundgesundheit auswirken können und vornehmlich im Alter vorkommen:

- Diabetes mellitus kann Zahnfleischentzündungen hervorrufen
- Demenz - oftmals eingeschränktes oder gar kein Verständnis für die Mundpflege
- Parkinson - Beeinträchtigung der bewegungseinschränkung
- Einnahme spezieller Medikamente (z. B. zur Behandlung von Depressionen, Krebs oder Parkinson) – haben Mundtrockenheit zur Folge

Eine gründliche Mundhygiene ist im Alter daher unerlässlich und sollte, wenn sie nicht mehr eigenständig durchgeführt werden kann, unbedingt durch Angehörige/ Pflegende unterstützt oder übernommen werden.

## Grundsätzliche Empfehlungen

- Die Kautätigkeit sollte so lange wie möglich gefördert werden
- Kontrollen und professionelle Zahnreinigungen sollen regelmäßig durchgeführt werden
- Die Mund-, Zahn- und Prothesenpflege sollte mind. 2x tgl. durchgeführt werden
- Mundtrockenheit sollte vermieden bzw. ein guter Speichelfluss angestrebt werden

## Wann sollte ein Zahnarzt aufgesucht werden

Bei anhaltenden Veränderungen wie z.B. Schmerzen, Druckstellen, Krusten, Borken, starkem Mundgeruch oder Problemen beim Kauen oder Schlucken, sollte ein Zahnarzt zur Abklärung zu Rate gezogen werden.

## Prothesenreinigung

Die Prothesenpflege ist ebenso wichtig wie die Pflege echter Zähne. An der Prothese können Bakterien haften bleiben, die zu Mundgeruch oder Erkrankungen führen können. Schlechtsitzende Prothesen können zu Schmerzen und dadurch zur Verweigerung der Nahrungsaufnahme führen.

## Tipp!

Bei ersten motorischen Einschränkungen können spezielle Zahnbürsten helfen, die selbstständige Mundpflege weiterhin zu ermöglichen (mehrere Köpfe, verdickter Griff oder eine elektrische Zahnbürste