


12 Tipps

zur Mund- und Zahnpflege im Pflegealltag

Hinweise für Pflegende und Familienangehörige

Gesunde Zähne und gute Mundhygiene sorgen in jedem Alter für Wohlbefinden. Eine sorgfältige Pflege erhält die Gesundheit und sichert Lebensqualität. Jedoch sind Alltagshandlungen wie die tägliche Zahn- und Mundpflege für ältere Menschen mit verringerten motorischen Fähigkeiten oder nachlassender körperlicher Beweglichkeit meist nur mit Einschränkungen durchführbar – sie benötigen Unterstützung bei der täglichen Mund- und Zahnpflege. Dabei sind Sie als Pflegekräfte oder pflegendes Familienmitglied Ihrem Angehörigen oder Patienten eine wertvolle Hilfe. Die 12 Tipps bieten Ihnen eine praktische Anregung, um eine gute Zahn- und Mundgesundheit bei älteren pflegebedürftigen Menschen zu erreichen.

Tipps zur Mund- und Zahnpflege

- 
- 1 Führen Sie die **Mund- und Zahnpflege** zweimal am Tag sorgfältig durch – sowohl bei eigenen Zähnen als auch bei festem oder herausnehmbarem Zahnersatz.
 - 2 Reinigen Sie **Zahnprothesen** nach jeder Mahlzeit. Zum Beispiel mit einer Bürste und flüssiger Seife über einem mit Wasser gefüllten Waschbecken.
 - 3 Säubern Sie die **Zunge** einmal am Tag mit einem Zungenreiniger. Das beseitigt Bakterien und schützt vor Mundgeruch.
 - 4 Bei **Schlaganfall-, Parkinson- und Demenzerkrankten** ist beständige Hilfe und Unterstützung bei der Mund- und Zahnpflege durch Sie als pflegende Fachkraft oder Angehörige erforderlich.

Tipps zur Ernährung

- 5 Reduzieren Sie **zuckerhaltige Nahrungsmittel**. Beispielsweise nur zu den Hauptmahlzeiten und im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung.
- 6 Achten Sie auch auf **versteckte Zucker** in Marmeladen, Ketchup, Fertigprodukten, Konserven und Medikamenten.
- 7 Reichen Sie **pürierte Mahlzeiten** möglichst nur dann, wenn es erforderlich ist. Eigenständiges Kauen regt den Speichelfluss an, hält den Kauapparat beweglich und stärkt Zähne und Zahnfleisch.
- 8 Beachten Sie, dass **säurehaltige Getränke** wie Wein, Fruchtsäfte und Limonaden den Zahnschmelz lösen können. Die Zähne daher erst eine halbe Stunde nach Genuss dieser Getränke putzen.

Tipps gegen Mundtrockenheit

- 9 **Viel trinken**. Dadurch wird der Speichelfluss angeregt, welcher die Selbstreinigung der Zähne unterstützt sowie Zähne und Zahnfleisch gesund hält. Empfehlenswert sind mindestens zwei Liter pro Tag.
- 10 Reichen Sie **zu jeder Mahlzeit ein Getränk** und sorgen Sie für eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr, indem Sie jederzeit eine kleine Wasserflasche oder ein geeignetes Trinkgefäß bereithalten.
- 11 Viele **Medikamente verursachen Mundtrockenheit**, z. B. bei Diabetes, Epilepsie, Depressionen, Rheuma, Bluthochdruck oder Schmerzen. Deshalb beim behandelnden Arzt nach Alternativen von Medikamenten fragen.

Nicht vergessen!

12 Ergänzend zur häuslichen Mund- und Zahnpflege mindestens einmal im Jahr zur **Kontrolluntersuchung zum Zahnarzt** gehen (Bonusregelung) und einmal jährlich eine Intensivreinigung durchführen lassen.

