

# 12 Tipps

## zur Mund- und Zahnpflege im Pflegealltag

Hinweise für Pflegende, An- und Zugehörige

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 pflegende Person Ihrem Angehörigen oder Pflegebedürftigen 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

Bei **Schlaganfall- und Parkinsonpatienten sowie Menschen mit Demenz** ist beständige Hilfe und Unterstützung bei der Mund- und Zahnpflege durch Sie als pflegende Person erforderlich. Bei vorhandenen Fähigkeiten motivieren Sie zur Eigeninitiative.

3

**Mundhygiene bei Menschen mit Demenz** ist ein sensibles Thema, seien sie daher geduldig und behutsam. Berücksichtigen Sie einen regelmäßigen und strukturierten Tagesablauf sowie individuelle Zugänge und Strategien.

4

Reinigen Sie **Zahnprothesen** nach jeder Mahlzeit. Zum Beispiel mit einer Bürste und mildem Spülmittel.

5

Säubern Sie die **Zunge**, wenn möglich einmal am Tag mit einem Zungenreiniger. Das beseitigt Bakterien und schützt vor Mundgeruch.

### Tipps zur Ernährung

6

Eine **gesunde und ausgewogene Ernährung** ist wichtig. Reduzieren Sie zuckerhaltige Nahrungsmittel oder reichen Sie diese beispielsweise nur zu den Hauptmahlzeiten

7

Achten Sie zusätzlich auf **versteckte Zucker** in Marmeladen, Ketchup, Fertigprodukten, Konserven und Medikamenten.

8

**Eigenständiges Kauen** regt den Speichelfluss an, hält den Kauapparat beweglich und stärkt Zähne und Zahnfleisch.

9

Beachten Sie, dass **säurehaltige Getränke** wie Wein, Fruchtsäfte und Limonaden den Zahnschmelz angreifen können. Die Zähne daher erst eine halbe Stunde nach Genuss dieser Getränke putzen.

### Tipps gegen Mundtrockenheit

10

**Regelmäßig und ausreichend trinken!** Dadurch wird der Speichelfluss angeregt, welcher die Selbstreinigung der Zähne unterstützt sowie Zähne und Zahnfleisch gesund hält. Reichen Sie zu **jeder Mahlzeit ein Getränk** z. B. durch das Bereithalten von kleinen Wasserflaschen oder geeigneten Trinkgefäßen.

11

Viele **Medikamente verursachen Mundtrockenheit**, z. B. bei Diabetes, Epilepsie, Depressionen, Rheuma, Bluthochdruck oder Schmerzen. Fragen Sie (in Ihrer Arztpraxis) nach alternativen Medikamenten!

### Nicht vergessen!

12

Ergänzend zur häuslichen Zahn- und Mundpflege mindestens einmal im Jahr zur zahnärztlichen Kontrolluntersuchung gehen (Bonusregelung) und einmal jährlich eine Intensivreinigung durchführen lassen. Je nach Pflegegrad gibt es unterschiedliche zahnärztliche Leistungen. Holen Sie sich hierzu zahnärztlichen Rat ein!

