



Zentrum für Qualität in der Pflege
Die Stiftung, die Wissen vernetzt.



Mundpflege

Praxistipps für den Pflegealltag

Inhalt

Vorwort Dr. Ralf Suhr, Zentrum für Qualität in der Pflege.....	2
Vorwort Prof. Dr. Dietmar Oesterreich, Bundeszahnärztekammer	3

Gut zu wissen

Warum ist die Mundpflege wichtig?	4
Welche typischen Mundprobleme treten bei Pflegebedürftigen auf?	5
Wann ist Hilfe bei der Mundpflege nötig?	6
Welche Grundregeln sollten beachtet werden?	7
Welche Hilfsmittel gibt es?	9

Praxistipps

Die Zähne putzen.....	10
Die Zunge reinigen.....	14
Die Lippen geschmeidig halten.....	15
Die Mundschleimhaut pflegen.....	16
Die Zahnprothese säubern und einsetzen	18

Unterstützung & Hilfen

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?	20
Wer hilft bei der Suche nach einem Zahnarzt?.....	20
Wo gibt es Hilfsmittel zur Mundpflege?.....	21
Wo gibt es pflegerische Unterstützung?	21
Quellen	22
Weitere ZQP-Produkte	23
Impressum	25

Liebe Leserinnen und Leser,

die Mundgesundheit ist ganz entscheidend für unsere allgemeine Gesundheit. Ein gesunder Mund ermöglicht uns zu essen, zu trinken und zu sprechen. Probleme im Mund verursachen zum Beispiel Mundtrockenheit, Schmerzen und Infektionen und können letztlich sogar zu Mangelernährung und anderen Erkrankungen führen.

Bei vielen Pflegebedürftigen ist die Mundgesundheit allerdings schlechter als bei Menschen ohne Pflegebedarf. Umso wichtiger ist die richtige Mundpflege.

Jemanden bei der Mundpflege zu unterstützen, ist nicht einfach. Denn es sind viel Feingefühl, Sorgfalt, Geduld aber auch Wissen um das richtige Vorgehen gefragt.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat deshalb im Rahmen seiner Ratgeber-Reihe für pflegende Angehörige in Kooperation mit der Bundeszahnärztekammer Informationen und Tipps für die Mundpflege bei pflegebedürftigen Menschen erarbeitet. Alle Texte in diesem Ratgeber basieren auf dem bestverfügbaren Fachwissen. Der Ratgeber ersetzt allerdings keinesfalls ärztlichen oder pflegefachlichen Rat.

Wir hoffen, unser Heft trägt dazu bei, dass Sie sich bei der Pflege gut informiert, organisiert und sicher fühlen!

Dr. Ralf Suhr

Vorstandsvorsitzender des Zentrums für Qualität in der Pflege



Liebe Leserinnen und Leser,

lange Zeit spielte das Thema zahnmedizinische Prävention bei Pflegebedürftigkeit nur eine untergeordnete Rolle. Dabei kommt gerade bei pflegebedürftigen Menschen der Mundgesundheit eine besonders hohe Bedeutung zu. Wissenschaftlich belegt ist, dass deutliche Zusammenhänge zwischen Zahn- und Munderkrankungen sowie Allgemeinerkrankungen, wie Endokarditis, Lungenerkrankungen und Schlaganfällen bestehen. Daher ist die zahnprophylaktische Betreuung so wichtig.



Für die richtige Mundhygiene bei Pflegebedürftigen zu sorgen, stellt für pflegende Angehörige oftmals eine große Herausforderung dar. Einfühlungsvermögen, manuelles Geschick und eine gute Zusammenarbeit zwischen Pflegebedürftigen und Angehörigen sowie Zahnärzten und Pflegefachkräften sind wichtige Erfolgsfaktoren.

Um Angehörige von pflegebedürftigen Menschen bei der Mund- und Zahnpflege zu unterstützen, bietet dieser Ratgeber praktische Anregungen und Tipps rund um die Mundpflege bei pflegebedürftigen Menschen, die Reinigung von Zahnersatz sowie Hinweise zur Anwendung von Mundpflegeprodukten.

Ergänzend zu diesen Informationen hat die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) gemeinsam mit dem Zentrum für Qualität in der Pflege zwölf Erklärvideos produziert, die Anleitungen zur Mund- und Zahnpflege bei Menschen mit Pflegebedarf geben. Die Filme sind über die Webseiten des ZQP und der BZÄK frei zugänglich. Hinweise dazu finden Sie am Ende dieses Ratgebers.

Ein wichtiger Tipp zum Schluss: Die häusliche Mundhygiene ist noch wirksamer, wenn sie durch eine regelmäßige professionelle zahnmedizinische Betreuung ergänzt wird.

Prof. Dr. Dietmar Oesterreich
Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer

Warum ist die Mundpflege wichtig?

Die Mundgesundheit hat wesentlichen Einfluss auf die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Gesunde Zähne beziehungsweise eine gut sitzende Prothese, gesundes Zahnfleisch und eine intakte Mundschleimhaut sind Voraussetzungen für problemloses und schmerzfreies Essen und Trinken sowie für eine deutliche, verständliche Aussprache. Nicht zuletzt spielen auch kosmetische Aspekte eine wichtige Rolle.

Bestimmte Stoffwechselerkrankungen wie die Zuckerkrankheit (Diabetes) können bakterielle Infektionen im Mund begünstigen. Wenn solche Bakterien aus dem Mund in den Kreislauf gelangen, kann das zu schweren Erkrankungen wie Lungenentzündungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Zur Gesundheit von Zähnen, Zahnfleisch und Mundschleimhaut trägt eine gute Mundpflege maßgeblich bei.



Welche typischen Mundprobleme treten bei Pflegebedürftigen auf?

Mit zunehmendem Alter bildet sich das Zahnfleisch zurück und die Zahnhäse werden anfälliger für Karies. Durch lockere oder gar fehlende Zähne sowie schlecht sitzende Zahnprothesen oder falsche Prothesenpflege kann es zu Problemen beim Essen, zu schmerzhaften Druckstellen oder Entzündungen kommen.

Oft haben pflegebedürftige Menschen einen trockenen Mund, etwa weil sie wenig trinken oder wegen bestimmter Medikamente nicht genug Speichel produzieren. Ein trockener Mund ist nicht nur unangenehm, sondern verursacht auch Probleme beim Schlucken. Außerdem kann eine trockene Zunge deren Abwehrkräfte schwächen, schlechten Mundgeruch verursachen und den Geschmackssinn stören. Bei Pflegebedürftigen, die nicht gut kauen können oder vor allem über den Mund atmen, können zusätzlich schmerzhafte Verkrustungen auf der Zunge entstehen. Darüber hinaus reißen trockene Lippen schnell ein, was beim Essen und Sprechen unangenehm ist.

Daher ist eine gute Mundpflege bei pflegebedürftigen Menschen besonders wichtig, um etwa Schmerzen, Infektionen, Probleme beim Kauen oder Schlucken bis hin zu Mangelernährung zu vermeiden.

Wann ist Hilfe bei der Mundpflege nötig?

Wenn jemand die Mundpflege nicht mehr selbst durchführen kann, muss ein anderer dies teilweise oder vollständig für ihn übernehmen. Dabei sollten die Fähigkeiten, Bedürfnisse und Gewohnheiten des Pflegebedürftigen immer berücksichtigt werden.

Pflegebedürftige Menschen benötigen Unterstützung bei der Mundpflege, zum Beispiel wenn sie

- Waschbecken und Gegenstände nicht ohne Hilfe erreichen können
- die Zahnbürste nicht selbst führen können
- die Prothese oder andere Gegenstände der Mundhygiene nicht gut erkennen
- die Mundpflege oder die Abläufe der Mundhygiene vergessen.



Welche Grundregeln sollten beachtet werden?

■ Selbstbestimmung respektieren

Jeder hat das Recht, über die eigene Körperpflege selbst zu entscheiden. Das heißt auch, wann oder wie die Mundpflege erfolgen soll. Pflegebedürftige Menschen dürfen bei der Mundpflege nicht bevormundet oder gar zu etwas gezwungen werden.

■ Gewohnheiten beachten

Die Mundpflege sollte mindestens zweimal täglich stattfinden: morgens und abends. Dabei geben vertraute Abläufe vielen Menschen ein gutes und sicheres Gefühl. Außerdem sollten Produkte genutzt werden, die der Pflegebedürftige kennt oder besonders mag.

■ Geeignete Produkte verwenden

Zahnpasta mit Fluorid schützt vor Karies. Eine erbsengroße Portion davon reicht für einmal Zähneputzen aus. Speziell geformte Zahnbürsten erleichtern das Putzen, wenn manche Bewegungen für den Pflegebedürftigen schwierig sind (↗ Seite 9). Mit Zahnseide oder speziellen Bürsten gelangt man auch zwischen die Zähne – am besten verwendet man sie einmal täglich.

■ Selbstständigkeit fördern

Aktiv und selbstständig zu sein, ist vielen Menschen sehr wichtig. Daher sollten die Fähigkeiten des Pflegebedürftigen unterstützt und gefördert werden, um die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten. Das bedeutet unter anderem, bei den Tätigkeiten anzuleiten, damit der Pflegebedürftige es selbst tun kann. Nur das, was der Pflegebedürftige nicht selbst kann, sollte übernommen werden – auch wenn es dadurch länger dauert.

■ Hygieneregeln einhalten

Pflegebedürftige haben ein erhöhtes Risiko für Infektionen, da ihre Abwehrkräfte häufig geschwächt sind. Daher ist es besonders wichtig, bei der Pflege Hygieneregeln einzuhalten. Dazu gehört zum Beispiel das Händewaschen vor und nach der Mundpflege. Wer die Mundpflege beim Pflegebedürftigen übernimmt, sollte Einmalhandschuhe verwenden, vor allem bei Infektionen in der Mundhöhle. Alle Gegenstände zur Mundpflege sollten sauber und intakt sein, Zahnbürste und Zungenschaber mindestens alle drei Monate erneuert werden.

■ Auf Essen und Trinken achten

Eine möglichst nährstoffreiche Ernährung und regelmäßiges Kauen tragen zur Mundgesundheit bei, Zähne und Zahnfleisch werden dadurch gestärkt. Um die Mundschleimhaut zu schützen und feucht und geschmeidig zu halten, ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Beim Essen und Trinken sollten neben den allgemeinen Ernährungsregeln individuelle Bedürfnisse beachtet werden.



Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag.

Download: www.zqp.de Bestellung: bestellung@zqp.de

■ Zeitdruck vermeiden

Ausreichend Zeit und eine ruhige Atmosphäre sind wichtig, damit die Mundpflege möglichst stressfrei und gründlich erfolgen kann. Zeitdruck und Stress erhöhen außerdem das Risiko für Verletzungen.

■ Für Sicherheit sorgen

Mund und Lippen sind sehr empfindlich – deshalb ist hier besondere Achtsamkeit geboten. Fingernägel oder spitze Gegenstände können Verletzungen verursachen. Schmuck, Armbanduhren, Ringe oder lange Halsketten sollten bei der Pflege daher abgelegt werden. Der Boden sollte stets trocken sein – denn bei Nässe besteht die Gefahr, auszurutschen.

■ Ärztlichen Rat befolgen

Viele Mundprobleme können gut behandelt werden. Bei Beschwerden oder Veränderungen im Mundraum ist rechtzeitig ärztlicher Rat gefragt. Die ärztliche Verordnung zur Mundpflege sollte eingehalten werden, zum Beispiel wann und wie eine therapeutische Mundspüllösung verwendet wird.

Welche Hilfsmittel gibt es?

Hilfsmittel für die Mundpflege fördern die Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen. Sie können zum Beispiel dabei helfen, die Zahnbürste besser zu greifen oder einfacher an schwierige Stellen im Mund zu gelangen.

Griffe

Ein dickerer Griff erleichtert das Halten der Zahnbürste. Dazu kann Schaumgummi oder ein kleiner Gummiball auf den Griff gesteckt werden. Außerdem gibt es im Fachhandel (↗ Seite 21) spezielles Zubehör, um den Griff zu verstärken oder zu verlängern.



Bürsten

Es gibt Zahnbürsten mit zwei oder sogar drei Bürsten. Sie reinigen die Zähne gleichzeitig innen, außen und die Kauflächen.

Putzt der Pflegebedürftige sich die Zähne selbst, bieten sich elektrische Zahnbürsten an. Wenn er das nicht kann, eignen sich vor allem Bürsten mit weichen Borsten, um Verletzungen vorzubeugen.

Um auch zwischen die Zähne zu gelangen, gibt es besonders schmale Bürsten – sie heißen Zahnzwischenraum-Bürsten.

Für Zahnprothesen gibt es spezielle Prothesenbürsten.



Zahnseide

Auch mit Zahnseide kann man den Raum zwischen den Zähnen reinigen. Dazu wird ein etwa 20 cm langer Faden um beide Zeigefinger gewickelt, fest gespannt und dann vorsichtig zwischen den Zähnen auf und ab bewegt.

Die Zähne putzen

Die Zahnreinigung ist das A und O der Mundpflege. Denn: Auf den Zähnen bildet sich Zahnbelag (Plaque), der aus Nahrungsresten, Bakterien und Speichel besteht. Wird der Belag nicht regelmäßig entfernt, kann es zu Karies, Mundgeruch oder entzündetem Zahnfleisch kommen. Wenn die Bakterien aus dem Mund in den Kreislauf gelangen, können sie krank machen. Daher sollten die Zähne mindestens zweimal am Tag geputzt werden.

Je nachdem wie fit der Pflegebedürftige körperlich und geistig ist, braucht er Unterstützung oder müssen andere die Zahnpflege übernehmen.

Tipps: Bei der Zahnpflege am Waschbecken helfen

- Stellen Sie bereit, was Sie benötigen, z.B. Zahnpasta, Zahnputzbecher, Handtuch, Lippenpflege-Stift, Einmalhandschuhe.
- Sorgen Sie dafür, dass der Pflegebedürftige einen bequemen und stabilen Sitzplatz hat.
- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie mit dem Zähneputzen beginnen. Auch der Pflegebedürftige sollte dies tun.
- Achten Sie darauf, dass der Raum hell ist. Falls nötig, halten Sie eine Brille oder einen Vergrößerungsspiegel bereit.
- Helfen Sie soweit nötig, z.B. die Tube zu öffnen, die Zahnpasta zu dosieren oder den Zahnputzbecher zu befüllen.
- Leiten Sie beim Zähneputzen ganz genau an, wenn beim Pflegebedürftigen geistige Beeinträchtigungen bestehen.
- Reichen Sie nach dem Zähneputzen ein Handtuch zum Abtrocknen.
- Achten Sie darauf, dass alle Gegenstände gesäubert zurückgestellt werden.



Tipps: Zähneputzen am Waschbecken übernehmen

- Stellen Sie bereit, was Sie benötigen, z.B. Zahnpasta, Zahnputzbecher, Handtuch, Lippenpflege-Stift, Einmalhandschuhe.
- Sorgen Sie dafür, dass der Pflegebedürftige bequem und sicher sitzt.
- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie mit dem Zähneputzen beginnen. Verwenden Sie Einmalhandschuhe, vor allem wenn eine Infektion in der Mundhöhle vorliegt.
- Stellen Sie sich hinter den Pflegebedürftigen und erklären Sie kurz, was sie tun wollen.
- Halten Sie mit der einen Hand die Zahnbürste. Mit der anderen Hand stützen Sie den Kopf. Halten Sie dazu gleichzeitig Kopf und Unterkiefer mit einem Arm fest (→ Abbildung).
- Legen Sie falls nötig den Daumen zwischen Zahnfleisch und Unterlippe und drücken Sie leicht nach unten, um den Mund vorsichtig zu öffnen.
- Um den Mund offen zu halten, können Sie ein kleines gerolltes Tuch, eine Mundstütze oder einen Flaschenkorken zwischen die obere und untere Zahnreihe legen. Fragen Sie dazu auch Ihren Zahnarzt.
- Setzen Sie die Zahnbürste an das Zahnfleisch und den Zahn an und bewegen Sie die Zahnbürste mit kleinen Kreisen und leichtem Druck zur Kaufläche. Putzen Sie vom Zahnfleisch zum Zahn hin. Reinigen Sie die Zähne innen und außen sowie die Kauflächen. Gehen Sie immer in der gleichen Reihenfolge vor: links oben, links unten, rechts unten, rechts oben.
- Lassen Sie den Pflegebedürftigen zwischendurch ausspucken und den Mund ausspülen.
- Reichen Sie nach dem Zähneputzen ein Handtuch zum Abtrocknen.
- Achten Sie darauf, dass alle Gegenstände gesäubert zurückgestellt werden.



Tipps: Bei der Zahnpflege im Bett unterstützen

- Stellen Sie neben dem Bett alles bereit, was Sie benötigen, z.B. Spiegel, Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnputzbecher mit Wasser, Gefäß zum Ausspucken, Handtuch, Einmalhandschuhe.
- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie mit dem Zähneputzen anfangen. Auch der Pflegebedürftige sollte dies tun.
- Schützen Sie die Kleidung und die Bettwäsche mit einem Handtuch.
- Achten Sie darauf, dass der Pflegebedürftige aufrecht im Bett sitzt. Stellen Sie wenn möglich das Kopfteil des Bettes hoch.
- Sorgen Sie dafür, dass der Raum hell ist. Falls nötig, halten Sie eine Brille oder einen Vergrößerungsspiegel bereit.
- Helfen Sie falls nötig bei einzelnen Schritten, z.B. die Tube zu öffnen, die Zahnpasta zu dosieren oder den Zahnputzbecher zu befüllen.
- Leiten Sie beim Zähneputzen Schritt für Schritt an, wenn beim Pflegebedürftigen geistige Beeinträchtigungen bestehen.
- Reichen Sie nach dem Zähneputzen ein Handtuch zum Abtrocknen.
- Achten Sie darauf, dass alle Gegenstände gesäubert zurückgestellt werden.



Tipps: Zähneputzen am Bett übernehmen

- Stellen Sie neben dem Bett alles bereit, was Sie benötigen, z.B. Spiegel, Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnputzbecher mit Wasser, Gefäß zum Ausspucken, Handtuch, Einmalhandschuhe.
- Bringen Sie den Oberkörper des Pflegebedürftigen in eine aufrechte Position. Stellen Sie wenn möglich das Kopfteil des Bettes hoch.
- Decken Sie den Oberkörper und die Bettwäsche mit einem Handtuch ab.
- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie mit dem Zähneputzen anfangen. Verwenden Sie Einmalhandschuhe, vor allem bei einer Infektion in der Mundhöhle.
- Setzen Sie sich auf die Bettkante etwas hinter den Pflegebedürftigen.

- Nehmen Sie die Zahnbürste in die eine Hand. Legen Sie den Arm mit der freien Hand um den Kopf und stützen Sie ihn (↗ Abbildung).
- Wenn der Pflegebedürftige den Mund nicht öffnen kann, legen Sie den Daumen zwischen Zahnfleisch und Unterlippe. Drücken Sie leicht nach unten, um den Mund vorsichtig zu öffnen.
- Um den Mund offen zu halten, können Sie ein kleines gerolltes Tuch, eine Mundstütze oder einen Flaschenkorken zwischen die obere und untere Zahnreihe legen. Fragen Sie dazu auch Ihren Zahnarzt.
- Setzen Sie die Zahnbürste an das Zahnfleisch und die Zähne an und bewegen Sie die Zahnbürste mit kleinen Kreisen und leichtem Druck zur Kaufläche. Putzen Sie vom Zahnfleisch zum Zahn hin. Reinigen Sie die Zähne innen und außen sowie die Kauflächen.
- Halten Sie eine Schale zum Ausspucken bereit.
- Lassen Sie den Pflegebedürftigen zwischendurch ausspucken und den Mund ausspülen.
- Machen Sie kleine Pausen zum Erholen.



Tipps: Zähne und Mund ohne Zahnbürste reinigen

- Nehmen Sie einen Mulltupfer, falls Sie keine Zahnbürste benutzen können.
- Tränken Sie den Tupfer mit einer Lösung, die gegen Entzündungen wirkt, z. B. Tee aus Kamille, Salbei oder Myrrhe oder ein Produkt aus der Apotheke. Achten Sie darauf, dass der Tupfer gut feucht, aber nicht tropfnass ist.
- Wischen Sie damit über die Zähne und die Mundschleimhaut. Nehmen Sie für jedes Wischen einen neuen Tupfer. Gehen Sie nicht zu tief in den Mund, da hierbei ein Würgereiz ausgelöst werden könnte.

Die Zunge reinigen

Auf der rauen Oberfläche der Zunge können sich Keime wie Bakterien und Pilze leicht ansiedeln und vermehren, vor allem wenn der Mund sehr trocken ist. Sie verursachen dann Mundgeruch, Schmerzen, Infektionen oder Probleme beim Schlucken. Beim Zähneputzen werden die Keime auf der Zunge nur teilweise entfernt. Daher empfiehlt es sich, die Zunge zweimal täglich jeweils nach dem Zähneputzen mit einem speziellen Instrument, dem Zungenschaber, zu reinigen.

Tipps

- Bewegen Sie den Zungenschaber vorsichtig vom hinteren Teil der Zunge bis zur Zungenspitze.
- Führen Sie den Zungenschaber nicht zu tief in den Mund ein, da dies einen Würgereiz auslösen kann.
- Sorgen Sie dafür, dass der Pflegebedürftige den Mund anschließend mit lauwarmem Wasser oder einem Mundpflegemittel ausspült.
- Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie Beläge lösen. Oliven- und Mandelöl pflegen die Mundschleimhaut. Belag und Borken auf der Zunge lassen sich mit ein paar Tropfen des Öls leichter entfernen.



Die Lippen geschmeidig halten

Die Lippen sind besonders empfindlich. Sie gehören zu den äußeren Schleimhäuten und sind im Gegensatz zur anderen Haut vor äußeren Einflüssen schlechter geschützt. Es kommt leicht zu trockenen Lippen, schmerzhaften Einrissen und Infektionen.

Tipps

- Pflegen Sie die Lippen und Mundwinkel nach dem Zähneputzen mit einem Lippenpflege-Stift oder einer fetthaltigen Salbe. Gut geeignet sind Produkte mit Mandel- oder Olivenöl.
- Tragen Sie bei rissigen Lippen mehrmals täglich ein Mittel auf, das die Heilung der Haut fördert, z. B. Panthenolsalbe.
- Finden Sie heraus, welches Produkt der Pflegebedürftige mag. Vermeiden Sie Pflegemittel, die der Pflegebedürftige als unangenehm empfindet.

Die Mundschleimhaut pflegen

Pflegebedürftige Menschen haben nicht selten Probleme mit der Mundschleimhaut. Der Mund ist zum Beispiel trocken, wenn sie zu wenig trinken oder nicht genug Speichel produzieren. Zudem kann die Mundschleimhaut gereizt oder entzündet sein, zum Beispiel durch Bakterien und Pilze oder wenn die Zahnprothese schlecht sitzt. Dadurch können Schmerzen und Infektionen entstehen und dazu führen, dass der Pflegebedürftige zu wenig isst. Insbesondere, wenn der Pflegebedürftige Beschwerden nicht klar benennen kann, werden solche Probleme anfangs leicht übersehen. Deshalb ist es besonders wichtig, die Mundschleimhaut gut zu beobachten.

Tipps: Schleimhaut pflegen, wenn der Mund sehr trocken ist

- Achten Sie darauf, dass der Pflegebedürftige ausreichend trinkt.
- Regen Sie den Speichelfluss an, indem Sie kleine Eiswürfel, gefrorene Früchte oder ein Fruchtbonbon zum Lutschen anbieten.
- Reichen Sie wasserhaltige Lebensmittel, wie Gurke, Melone, Kompott oder Suppe.
- Wenn der Pflegebedürftige nicht schlucken kann, können Sie den Mund mit einem Mulltupfer auswischen. Befeuchten Sie ihn zum Beispiel mit einem Getränk, das der Pflegebedürftige mag.
- Bieten Sie täglich Mundspülungen mit einem Esslöffel Oliven- oder Mandelöl an. Das Öl wird im Mund verteilt und dann ausgespuckt. Oder träufeln Sie einige Tropfen Oliven- oder Mandelöl auf die Zunge oder auf einen Mulltupfer und benetzen vorsichtig die Mundschleimhaut damit.
- Achten Sie besonders auf regelmäßige, gründliche Mundhygiene.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Natürliche Heilmittel und Anwendungen – Praxistipps für den Pflegealltag. Download: www.zqp.de Bestellung: bestellung@zqp.de

Tipps: Schleimhaut pflegen, wenn sie entzündet ist

- Vermeiden Sie scharfes, saures oder knuspriges Essen. Besser sind weiche oder pürierte Speisen.
- Bieten Sie Eiswürfel zum Lutschen an, das kann gegen Schmerzen helfen. Achtung: Es besteht die Gefahr des Verschluckens.
- Helfen Sie, den Mund mit Tee aus Kamille, Salbei oder Myrrhe auszuspülen. Diese Kräuter wirken desinfizierend, entzündungshemmend und wundheilend. Wenn der Pflegebedürftige den Mund nicht ausspülen kann, träufeln Sie einige Tropfen des Tees auf die Zunge oder einen Tupfer und benetzen Sie vorsichtig die Mundschleimhaut damit.
- Achten Sie besonders auf regelmäßige, gründliche Mundhygiene.
- Ziehen Sie ärztlichen Rat hinzu. Halten Sie sich an ärztliche Verordnungen, zum Beispiel zur Anwendung von Mundspüllösungen.

Die Zahnprothese säubern und einsetzen

Die Pflege der Zahnprothese ist ebenso wichtig wie die Pflege der natürlichen Zähne. Allerdings kann eine falsche Handhabung zu Problemen beim Essen, schmerzhaften Druckstellen oder Entzündungen führen. Da eine Prothese außerdem die Selbstreinigung durch Zunge und Speichel einschränkt, ist besondere Sorgfalt notwendig.

Tipps: Prothese entnehmen

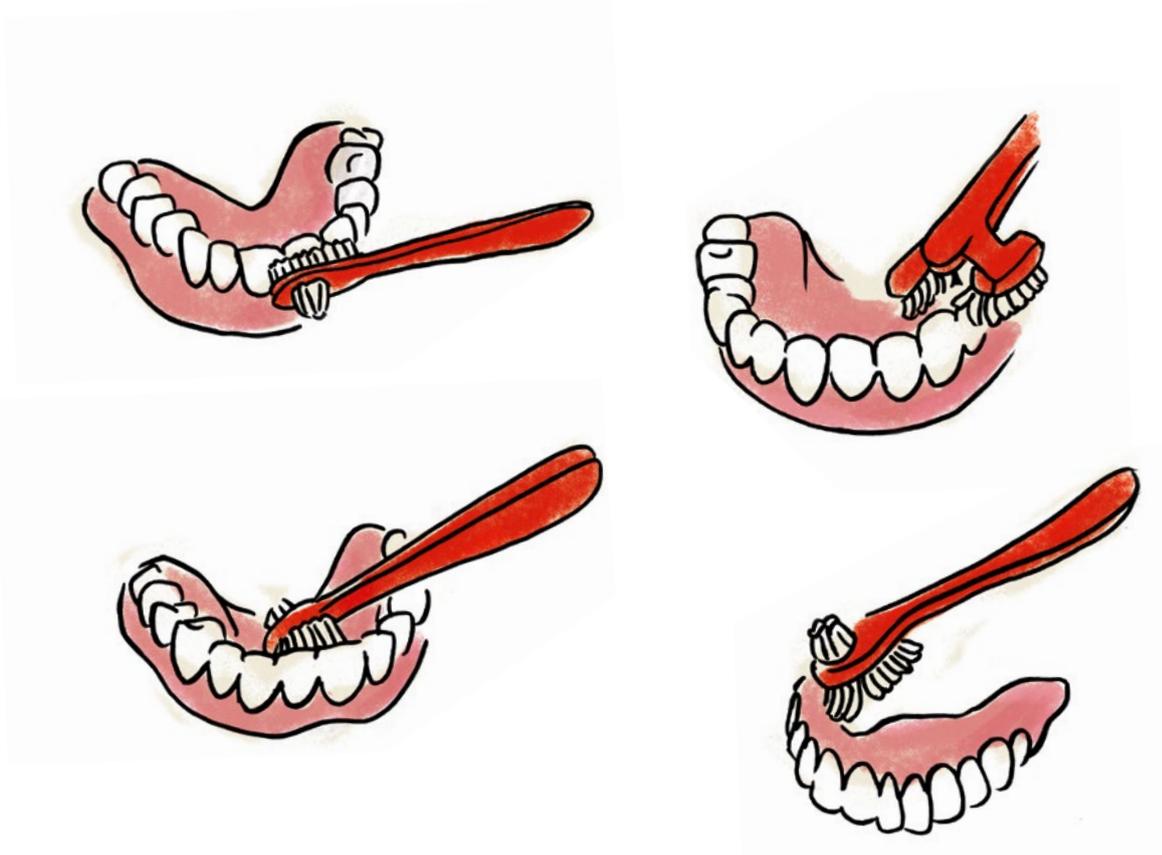
- Lassen Sie den Pflegebedürftigen den Mund mit warmem Wasser ausspülen. Die Prothese wird dadurch im Mund gelockert.
- Wenn der Pflegebedürftige seine Prothese nicht selbst herausnehmen kann, übernehmen Sie das.
- Waschen Sie sich die Hände. Ziehen Sie Einmalhandschuhe an.
- Bitten Sie den Pflegebedürftigen den Mund zu öffnen.
- Greifen Sie das Prothesenteil mit Daumen und Zeigefinger. Wackeln Sie vorsichtig daran, bis es sich löst.
- Halten Sie die Prothese gut fest. Sie könnte beim Herunterfallen beschädigt werden. Legen Sie vorsorglich ein Handtuch in das Waschbecken, damit die Prothese weich fällt.

Tipps: Prothese reinigen

- Säubern Sie die Zahnprothese regelmäßig nach den Mahlzeiten unter fließendem Wasser und mit einer Prothesenbürste (↗ Abbildung). Sie können dazu auch Handseife verwenden. Zahnpasta ist nicht geeignet.
- Für die Reinigung können Sie einmal pro Woche Gebissreiniger nutzen. Lösen Sie die Reinigungstablette dazu in Wasser auf und lassen Sie sie maximal eine Stunde darin liegen. Beachten Sie die Gebrauchsanleitung. Längere Anwendungen können der Prothese schaden.

Tipps: Prothese einsetzen

- Bitten Sie den Pflegebedürftigen, den Mund auszuspülen, bevor die Prothese wieder eingesetzt wird. Sonst könnten Essensreste oder Reste einer Haftcreme unter der Zahnprothese drücken.
- Untersuchen Sie den Mund auf kleine Wunden, die eine schlecht sitzende Zahnprothese verursachen kann.
- Spülen Sie die Prothese kurz mit Wasser ab. Wenn sie feucht ist, hält sie besser im Mund.



- Wenn Sie Haftcreme verwenden, achten Sie darauf, sie dünn aufzutragen.
- Wenn der Pflegebedürftige die Prothese nicht selbst einsetzen kann, übernehmen Sie das. Greifen Sie das Prothesenteil dazu mit Daumen und Zeigefinger. Stützen Sie den Hinterkopf des Pflegebedürftigen und achten Sie beim Einsetzen darauf, dass Lippen und Wangen nicht eingeklemmt werden. Richten Sie sich bei der Reihenfolge von Ober- und Unterkiefer danach, wie es der Pflegebedürftige gewohnt ist.
- Drücken Sie dann die Prothese fest an, damit sie gut im Mund sitzt. Bei einer Vollprothese kann der Pflegebedürftige verstärkend einmal zusammenbeißen. Dadurch sitzt die Prothese besser. Bei Teilprothesen sollte der Sitz nicht durch zusammenbeißen gerichtet werden, da sich Teile verziehen könnten.
- Sorgen Sie dafür, dass die Prothese regelmäßig getragen wird. Sonst kann sich der Kiefer verformen. Die Prothese sitzt dann nicht mehr richtig.

Tipps: Prothese aufbewahren

- Lassen Sie eine Teilprothese nach der Reinigung über Nacht im Mund.
- Nehmen Sie eine Vollprothese nachts heraus, damit die Mundschleimhaut gut durchblutet werden kann. Außerdem verhindert das, beim Verrutschen der Prothese eventuell daran zu ersticken.
- Bewahren Sie die Vollprothese über Nacht in einem Gefäß mit Wasser auf. Beschriften Sie den Behälter, um die Prothesen nicht zu verwechseln.
- Wickeln Sie die Prothese nie in Papiertücher ein, damit sie nicht versehentlich weg-
geworfen wird.

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

Beschwerden im Mund beeinträchtigen das Kauen, Schlucken und Sprechen. Außerdem können sie auf eine Erkrankung hinweisen. Daher ist es wichtig, bei der Mundpflege auf Veränderungen an Zähnen, Zunge, Lippen oder der Mundschleimhaut zu achten. Wenden Sie sich an einen Arzt oder Zahnarzt, wenn Sie Folgendes feststellen:

- Schmerzen
- Probleme beim Schlucken oder Kauen, z. B. durch eine schlecht sitzende Zahnprothese
- blutendes oder geschwollenes Zahnfleisch
- Druckstellen
- belegte Schleimhäute
- Veränderungen der Zunge, wie gelbliche Beläge, Krusten oder Borken
- lange oder häufig eingerissene Mundwinkel
- verfärbte oder schmerzempfindliche Zähne
- starker Mundgeruch
- Geschmacksverlust

Wer hilft bei der Suche nach einem Zahnarzt?

Die Zahnärztekammern der Länder stellen auf ihren Webseiten eine Zahnarztsuche zur Verfügung. Diese Datenbanken finden Sie auf der Webseite der Bundeszahnärztekammer (BZÄK): bzaek.de/fuer-patienten/zahnarztsuche.

Die Zahnärztekammer Ihres Bundeslandes informiert über Zahnärzte, die Hausbesuche machen, falls der Pflegebedürftige nicht in die Praxis gehen kann. Die Adressen der Landes Zahnärztekammern finden Sie ebenfalls auf der Webseite der BZÄK: bzaek.de/wir-ueber-uns/organisationsstruktur/zahnaerztekammern-der-laender.

Wo gibt es Hilfsmittel zur Mundpflege?

Lassen Sie sich beim Zahnarzt oder im Sanitätsfachgeschäft beraten, welche Hilfsmittel zur Mundpflege geeignet sind und wie Sie sie benutzen (↗ Seite 9). Zungenschaber oder Zahnseide erhalten Sie zum Beispiel in der Drogerie, spezielle Hilfsmittel wie verstärkte Griffe für die Zahnbürste finden Sie unter anderem in Sanitätsfachgeschäften. Über Möglichkeiten der Kostenerstattung informiert Sie Ihre Krankenkasse beziehungsweise private Krankenversicherung.

Wo gibt es pflegerische Unterstützung?

Pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen haben Anspruch auf eine Pflegeberatung, die sie umfassend über Angebote zur Unterstützung und Entlastung bei der Pflege informiert. Die Angebote sind vielfältig und reichen von der Anleitung und Schulung zur Pflege bis hin zu Auszeiten von der Pflege. Außerdem ist es möglich, dass professionell Pflegende die Pflege teilweise oder vollständig übernehmen.

Eine erste Anlaufstelle für Fragen rund um das Thema Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen, die örtlichen Pflegestützpunkte sowie compass private pflegeberatung.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mithilfe der Datenbank des ZQP finden: www.zqp.de/beratungsdatenbank.

Quellen

Gottschalck, T., Dassen, T., & Zimmer, S. (2003). Empfehlungen für eine Evidenz-basierte Mundpflege bei Patienten in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen. *Pflege*, 17, 78-91.

Gottschalck, T., Dassen, T., & Zimmer, S. (2003). Untersuchung einiger häufig gebrauchter Mittel, Instrumente und Methoden zur Mundpflege hinsichtlich einer evidenz-basierten Anwendung. *Pflege*, 16, 91-102.

Hofer, M., Langer, G., Gamper, E., Mair, W., Nischler, G., Profanter, L. ... Ploner, K. (2008). Leitlinien Mundpflege. Südtirol: Evidence-based Nursing Südtirol – Alto Ading.

Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung & Bundeszahnärztekammer – Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Zahnärztekammern e. V. (BZÄK)(Hrsg.) (2016). Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V). Berlin/Köln: Institut der Deutschen Zahnärzte.

Kiss, C. M., Besimo, C., Ulrich, A., & Kressig, R. W. (2016). Ernährung und orale Gesundheit im Alter. *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 41(1), 27-35. doi: 10.1055/s-0041-111331

Schwermann, M., Happe, C., Dewald, T., Doll, A., Goudinoudis, S., Kämper, S. ... Becker, D. (2014). Mundpflege in der letzten Lebensphase: Leitlinie Palliativpflege: Mundpflege. Berlin: Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin Sektion Pflege.

Strippel, H. & Schäfer, C. (2015). Zahn- und Mundpflege. https://www.mds-ev.de/fileadmin/dokumente/Publicationen/GKV/Zahnmedizin/Strippel_Schaefer_2015_Zahnpflege_Mundpflege_Geriatriische_Pharmazie.pdf

Bundeszahnärztekammer (Hrsg.) (2017). Handbuch der Mundpflege. Zahn-, Mund- und Zahnersatzpflege für Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf. https://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/h/files/assets/common/downloads/Mundhygienehandbuch_Pflege.pdf

Weitere ZQP-Produkte

ZQP-Ratgeber

- Scham
- Gute Pflege erkennen
- Demenz
- Natürliche Heilmittel und Anwendungen
- Körperpflege
- Essen und Trinken

Erklärfilme zur Mundpflege

- 12 Kurzfilme vom ZQP und der Bundeszahnärztekammer mit Basiswissen sowie Anleitungen zur Mund- und Zahnpflege bei pflegebedürftigen Menschen
www.zqp.de/portfolio/anleitungsvideos-mundgesundheit

ZQP-Reporte

- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Gewaltprävention in der Pflege
- Junge Pflegende
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Freiwilliges Engagement im pflegerischen Versorgungsmix

Die kostenlosen Ratgeber und Reporte können Sie per E-Mail an bestellung@zqp.de bestellen oder als PDF-Datei von www.zqp.de herunterladen.

ZQP-Onlineportale

- Beratung zur Pflege
Datenbank mit Kontaktinformationen zu über 4.500 nicht kommerziellen Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
www.zqp.de/beratungsdatenbank
- Gewaltprävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen zum Thema Gewalt in der Pflege und zu konkreten Hilfs- und Unterstützungsangeboten sowie praktischen Tipps und Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer für akute Krisensituationen in der Pflege
www.pflege-gewalt.de

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45
10117 Berlin
V. i. S. d. P. : Dr. Ralf Suhr

Über das Zentrum für Qualität in der Pflege

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige und operative Stiftung. Sie wurde vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. errichtet. Ziel ist die Verbesserung der Pflegequalität für alte, hilfebedürftige Menschen. Dabei steht im Mittelpunkt der Arbeit, zu einer Versorgung beizutragen, die an den individuellen Bedürfnissen Pflegebedürftiger ausgerichtet ist. Dazu bringt das ZQP wissenschaftsbasierte Erkenntnisse in die Praxis. Alle Ergebnisse ihrer Forschung und Projekte stellt die Stiftung kostenlos zur Verfügung – zum Beispiel als Ratgeber, Reporte und Datenbanken. Als Wissensinstitut für die Pflege unterstützt das Zentrum damit alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik.

In die Stiftungsarbeit sind auch externe Wissenschaftler und Vertreter von Verbraucher- und Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträgern, Leistungserbringern, Berufsverbänden und Verwaltung eingebunden.

Redaktion – in alphabetischer Reihenfolge –

Lisa Storch, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Vähjunker, Zentrum für Qualität in der Pflege

In Kooperation mit

Dr. Sebastian Ziller, Bundeszahnärztekammer

Gestaltung und Herstellung

Maren Amini (Illustrationen)
zwoplus, Berlin (Satz)
Druckteam Berlin (Druck)

Fotos

S. 2, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 3, Portrait Prof. Dr. Dietmar Oesterreich, BZÄK/Lopata

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle pflegerische, medizinische, psychosoziale und psychische Beratung nicht ersetzen. Für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege und Behandlung resultieren, übernimmt das ZQP keine Haftung.

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.
© Zentrum für Qualität in der Pflege

3., vollständig überarbeitete Auflage, Berlin 2018

ISBN 978-3-945508-23-7
ISSN 2198-8668

