



## **ASB-Wegweiser „Mundgesundheits“**

Mehr Lebensqualität durch die richtige Zahn- und Mundpflege

Wir helfen  
hier und jetzt.

  
Arbeiter-Samariter-Bund



# Inhalt

<b>Warum ist die Mundgesundheit so wichtig? .....</b>	<b>4</b>
<b>Körperliche Veränderungen und Auswirkungen auf die Mundgesundheit .....</b>	<b>5</b>
<b>Allgemeine Empfehlungen zur Mundgesundheit .....</b>	<b>8</b>
<b>Welche Hilfsmittel sind sinnvoll? .....</b>	<b>10</b>
<b>Zahnprothesen pflegen, säubern und einsetzen (Druckstellen vermeiden) .....</b>	<b>12</b>
<b>Empfehlungen zur Ernährung bei Zahnprothesen .....</b>	<b>14</b>
Tipps für pflegende An- und Zugehörige .....	15
Selbstbestimmung berücksichtigen .....	16
Selbstständigkeit erhalten und fördern – auch bei der Mundpflege ...	16
Sicherheit gewährleisten und Druck reduzieren .....	16
<b>Mundschleimhaut und Mundhöhle pflegen.....</b>	<b>17</b>
Tipp: Unterstützung bei der Zahnpflege am Waschbecken .....	18
<b>Spezielle Empfehlungen und Erkrankungen der Mundgesundheit ..</b>	<b>19</b>
<b>Mundpflege bei Menschen mit kognitiven Einschränkungen, zum Beispiel einer Demenz .....</b>	<b>22</b>
<b>Hilfsangebote und Unterstützung: Wann ist zahnärztlicher Rat besonders wichtig? .....</b>	<b>23</b>
<b>Welche Möglichkeiten der zahnärztlichen Versorgung gibt es? .....</b>	<b>24</b>
<b>Wie finden Sie weitere Unterstützungsangebote? .....</b>	<b>25</b>
<b>Quellenverzeichnis .....</b>	<b>26</b>

# Warum ist die Mundgesundheit so wichtig?

Die Mundgesundheit hat einen großen Einfluss auf den allgemeinen Gesundheitszustand und das Wohlbefinden. Gesunde Zähne, gesundes Zahnfleisch, eine intakte Mundschleimhaut und bei Bedarf eine funktionierende Prothese sind Voraussetzungen, um deutlich sprechen sowie problemlos und schmerzfrei essen und trinken zu können. Nicht zuletzt spielt auch der kosmetische Aspekt eine wichtige Rolle, um sich wohlfühlen zu können.



Mundgesundheit und Zahnhygiene sind wichtig für die Sicherung der Lebensqualität sowie zur Gewährleistung eines guten Ernährungszustandes älterer und pflegebedürftiger Menschen.

Eine mangelnde Zahn- und Mundgesundheit kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen wie Unterernährung, Infektionen sowie anderen Erkrankungen und Schmerzen führen. Erkrankungen der Zähne und der Mundhöhle können das Risiko für Folgeerkrankungen wie zum Beispiel eine Lungenentzündung oder Herz-Kreislauferkrankungen erhöhen, wenn Bakterien aus dem Mund in den Blutkreislauf gelangen.

Das Zahnfleisch kann sich zurückbilden und der Zahnhals wird anfälliger für Karies. Lockere oder gar fehlende Zähne sowie schlechtsitzender Zahnersatz oder falsche Zahnpflege können zu Essproblemen, schmerzhaften Druckstellen oder Entzündungen führen.

# Körperliche Veränderungen und Auswirkungen auf die Mundgesundheit

Zunehmende gesundheitliche Einschränkungen bei älteren und oder pflegebedürftigen Menschen (zum Beispiel im Bereich der Mobilität) führen oft dazu, dass regelmäßige Zahnkontrollen oder auch notwendige Zahnarztbesuche nicht wahrgenommen werden. Außerdem können körperliche und geistige Beeinträchtigungen zur Vernachlässigung der persönlichen Mundhygiene führen. Ohne eine medizinische Behandlung können sich bestehende Zahnprobleme verschlimmern und/oder zu vorzeitigem Zahnverlust führen.

Daher ist eine gute Mundhygiene besonders für Pflegebedürftige wichtig, um Schmerzen, Infektionen, Kau- oder Schluckprobleme, Mangelernährung oder sogar sozialen Rückzug zu vermeiden.

Denn:

- Meistens wird lieber auf schwer zu kauende Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch verzichtet und sich vorwiegend von weichen Nahrungsmitteln (wie Weißbrot, Suppen, etc.) ernährt.
- Daraus folgt eine einseitige, oft eiweiß-, ballaststoff- und vitaminarme Ernährung, die zu einer Mangelernährung führen kann.
- Die Kaufähigkeit nimmt mit der Anzahl der verlorenen Zähne ab. Dadurch ist nicht nur die Kaufläche vermindert, auch die Kaumuskulatur bildet sich zurück, was zu einer Abnahme der Kieferkraft führt.
- Ältere und oder pflegebedürftige Menschen haben oft eine trockene Mundschleimhaut, dieser Aspekt kann durch bestimmte Medikamente noch verstärkt werden.
- Mundtrockenheit ist nicht nur unangenehm, sie kann auch zu Schluckbeschwerden führen.
- Außerdem kann eine trockene Zunge das Immunsystem schwächen, Mundgeruch verursachen und den Geschmackssinn beeinflussen.
- Trockene Lippen können schnell einreißen. Das ist unangenehm beim Essen und Sprechen.





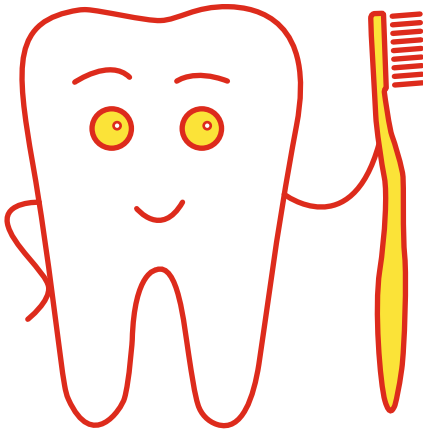
Eine Zahnfleischentzündung entsteht in den meisten Fällen durch Bakterien in der Mundhöhle. Nach dem Essen bildet sich durch Bakterien Zahnbelag, die sogenannte Plaque. Bei mangelhafter Mundhygiene verfestigt sich diese Plaque in Form von Zahnstein. Von dort aus können Bakterien auf das Zahnfleisch und den Zahnhalteapparat übergehen und Entzündungen auslösen.

Ohne Therapie kann aus der Zahnfleischentzündung eine Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparats) entstehen.

Schlimmstenfalls lockern sich die Zähne und fallen schließlich aus. Des Weiteren gibt es Zahnfleischerkrankungen, die mit einer Vielzahl anderer Gesundheitsprobleme und Krankheiten verbunden sind, zum Beispiel:

- Herzkrankheiten und Herzinfarkte,
- Diabetes,
- Schlaganfall,
- Demenz,
- Nierenkrankheiten,
- rheumatoide Arthritis,
- Tumore.

Diese Erkrankungen können Auslöser für Parodontitis (Erkran-



kung des Zahnhalteapparates), und Stomatitis (Entzündung der Mundschleimhaut) sein. Andererseits kann eine bestehende orale Entzündung den gesamten Körper betreffen und dadurch den Verlauf bestehender chronischer Grunderkrankungen negativ beeinflussen.

Eine schwere Zahnfleischentzündung kann auch Auswirkungen auf den ganzen Körper haben. So können Bakterien in den Blutkreislauf gelangen und im schlimmsten Fall zu einer Herzmuskelentzündung oder einer Blutvergiftung führen.

Pflegebedürftige Menschen sind aufgrund ihrer körperlichen oder geistigen Einschränkungen ggf. nicht in der Lage, ihre

physiologische Mundgesundheit selbstständig zu erhalten. Hier gilt es, die notwendige Unterstützung anzubieten. Besonders die Aufrechterhaltung einer einwandfreien Kaufunktion ist ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung der allgemeinen Gesundheit und Lebensqualität.

Die gute Nachricht ist, dass Sie mit richtigem Zähneputzen und Zahnfleischpflege Erkrankungen des Mund- und Rachenraums vorbeugen, Ihre allgemeine Gesundheit verbessern und das Risiko von Gesundheitsproblemen wie Herzerkrankungen verringern können.



## Allgemeine Empfehlungen zur Mundgesundheit

Die Mundpflege sollte mindestens zweimal täglich erfolgen, morgens und abends.

### Die richtigen Produkte verwenden

- Fluorid-Zahnpasta kann Karies vorbeugen,
- Außerdem gibt es spezielle Zahnpasten, die Parodontitis vorbeugen können,
- eine erbsengroße Menge reicht aus, um sich einmal die Zähne zu putzen,
- Interdentalbürsten oder Zahnseide können zur Reinigung der Zahnzwischenräume verwendet werden,
- antibakterielle Mundspül-Lösungen gurgeln oder eine spezielle Salbe auftragen,
- Zahnbürste mit weichen bis mittelharten Borsten verwenden.



### Hygiene beachten

- Händewaschen vor und nach der Mundhygiene.
- Alle Mundpflegeprodukte sollten sauber sein, Zahnbürsten und Aufsätze für elektrische Zahnbürsten sollten mindestens alle vier Wochen ausgetauscht werden.
- Behältnisse von Mundpflegeprodukten sollten regelmäßig gereinigt und bei Bedarf ausgetauscht werden.

### Auf Essen und Trinken achten

Eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit trägt dazu bei, den Speichelfluss anzuregen. Das nützt Ihrer Mundgesundheit, da der Speichel eine

wesentliche Funktion beim Sprechen, Schlucken, bei der Nahrungsaufnahme, der Abwehr von Erkrankungen und der Reparatur der Zähne übernimmt. Eine zu geringe Speichelproduktion wirkt sich deshalb nachteilig auf die Mundgesundheit aus – ein trockener Mund kann beispielsweise das Kariesrisiko erhöhen.

### Regelmäßige Kontrollbesuche beim Zahnarzt ersparen späteren Leidensdruck

Suchen Sie, wenn möglich, alle sechs Monate Ihren Zahnarzt/Ihre Zahnärztin für eine Kontrolluntersuchung auf. Viele orale Probleme lassen sich gut behandeln, wenn sie rechtzeitig erkannt werden. Wenn Sie Beschwerden oder Veränderungen im Mund beobachten, nehmen Sie fachärztliche Hilfe in Anspruch. Ärztliche Anordnungen in Bezug auf therapeutische Maßnahmen sollten befolgt werden.





## Welche Hilfsmittel sind sinnvoll?

Hilfsmittel für die Mundpflege können die Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen fördern. Sie können beispielsweise zu einem besseren Halt der Zahnbürste oder einem leichteren Zugang schwieriger Mundpartien beitragen. Sprechen Sie Ihren Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin oder Ihr ASB-Pflegefachpersonal darauf an.

### **Zahnbürstengriffe**

Dickere Griffe erleichtern das Halten der Zahnbürste. Dazu können Plastikhaltungen oder

kleine Gummikugeln auf den Griff gelegt werden. Zur Verstärkung oder Verlängerung des Stiels ist spezielles Zubehör im Fachhandel erhältlich.

### **Zahnseide oder Interdentalbürsten**

Sie können auch Zahnseide verwenden, um die Zahnzwischenräume zu reinigen. Das Reinigen der Zahnzwischenräume ist unverzichtbar für eine vollständige Mundhygiene.

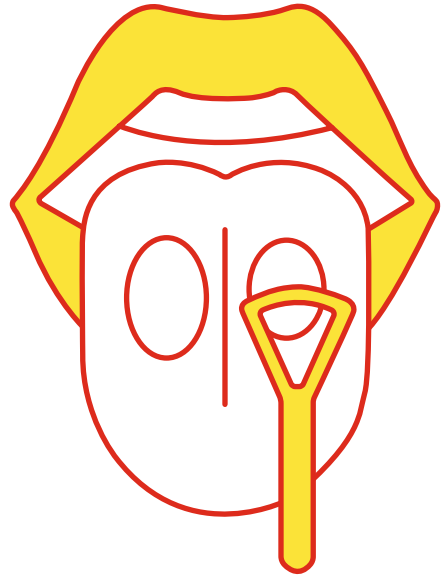
Wickeln Sie dazu einen etwa 20 Zentimeter langen Faden

um beide Zeigefinger, ziehen Sie ihn fest und führen Sie ihn vorsichtig zwischen den Zähnen auf und ab. Die Verwendung von Zahnseide sollte bei einem problematischen Zahnstatus in der täglichen Mundpflege immer berücksichtigt werden. Alternativ können Zahnzwischenräume auch mit Interdentalbürsten gereinigt werden.

### **Unterschiedliche Bürsten für unterschiedliche Verwendungen**

Es gibt auch Zahnbürsten mit zwei oder sogar drei Bürsten. Sie reinigen sowohl die Innen- und Außenseite der Zähne als auch die Kaufläche. Achten Sie hier jedoch darauf, dass längere Zähne durch diese Art der Bürste nicht gut gereinigt werden können.

Elektrische Zahnbürsten sind ideal für Menschen, die Arthritis oder ähnlichen Beschwerden haben, da sie die Zähne mit weniger Mühe putzen können. Auch für Zahnprothesen gibt es spezielle Zahnbürsten.



### **Auch die Zunge regelmäßig reinigen**

Bakterien und Pilze können sich auf der rauen Oberfläche der Zunge leicht ansiedeln und vermehren, besonders wenn der Mund sehr trocken ist. Sie können Mundgeruch, Schmerzen, Infektionen oder Schluckbeschwerden verursachen. Beim Zähneputzen werden die Bakterien auf der Zunge nur teilweise entfernt. Daher wird empfohlen, die Zunge zweimal täglich nach dem Zähneputzen mit einem speziellen Werkzeug – einem Zungenschaber – zu reinigen.



## Zahnprothesen pflegen, säubern und einsetzen (Druckstellen vermeiden)

Auch wenn eine Zahnprothese nicht von Zahnkrankheiten befallen werden kann, so können sich an ihr doch viele schlechte Bakterien festsetzen, die nicht nur Mundgeruch hervorrufen, sondern auch das Zahnfleisch angreifen. Bei Kronen und Brücken können zudem angrenzende Zähne in Mitleidenschaft geraten.

Daher ist die Pflege Ihres Zahnersatzes genauso wichtig wie die Pflege Ihrer natürlichen Zähne. Eine unsachgemäße Handha-

bung kann jedoch zu Essproblemen, schmerzhaften Druckstellen oder Entzündungen führen. Besondere Sorgfalt ist erforderlich, da die Prothese auch die Selbstreinigung der Zunge und des Speichels einschränkt.

Tipps für Pflegende:

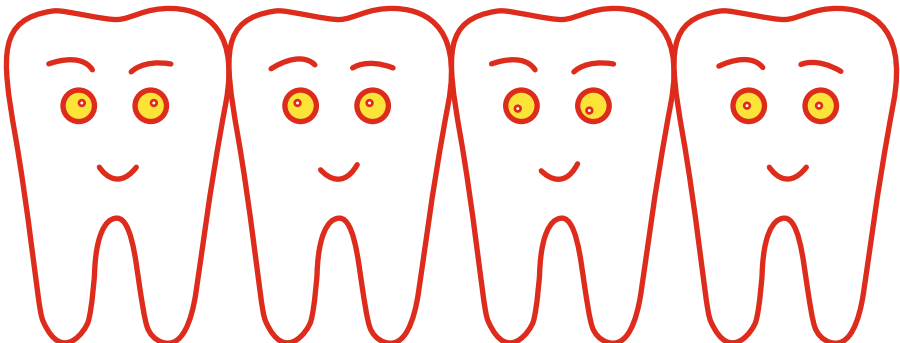
- Hände waschen und Handschuhe benutzen – zu Ihrer Sicherheit und zur Sicherheit der pflegebedürftigen Person.
- Lassen Sie die pflegebedürftige Person den Mund mit warmem

Wasser ausspülen. Die Prothese wird dadurch im Mund gelockert.

- Wenn die pflegebedürftige Person die Prothese nicht selbst herausnehmen kann, übernehmen Sie diesen Vorgang.
- Entfernen Sie die Prothese zur Reinigung.
- Prothese einmal täglich sowie nach den Mahlzeiten gründlich unter fließendem Wasser mit einer Prothesenbürste reinigen.
- Prothese dreimal in der Woche für etwa 15 Minuten in einer verschlossenen Prothesendose mit einer Reinigungstablette reinigen.
- Für die Reinigung können Sie spezielle Reinigungstabletten nutzen, einige Reinigungstabletten können den Kunststoff der Prothesen schädigen. Fragen Sie Ihren/Ihre Zahnärzt:in nach der Materialverträglichkeit.

Eine gute Mundhygiene ist von zentraler Bedeutung für die Gesundheit Ihrer Zähne, Ihres Zahnfleisches und Ihrer Mundschleimhaut.

- Die Prothese kann auch mit einer Zahnbürste gereinigt werden.
- Putzen Sie anschließend auch das Zahnfleisch (Zahnfleischsaum und Kauflächen) vorsichtig mit einer weichen Zahnbürste und normaler Zahnpasta.
- Auch hier hilft eine antibakterielle Mundspülung dabei, das Risiko für Zahnfleischerkrankungen zu minimieren.
- Verwenden Sie für Ihre Prothese, wenn Absprache mit Ihrer Zahnarzt:in erfolgte, Haftcreme.





# Empfehlungen zur Ernährung bei Zahnprothesen

Um die Nahrungsaufnahme mit der neuen Zahnprothese zu verinnerlichen und die Muskulatur, vor allem beim Abbeißen und Kauen, an die neuen Verhältnisse im Mund zu gewöhnen, bedarf es von Ihrer Seite anfangs etwas Zeit und Geduld. Versuchen Sie zunächst, nur kleine Bissen und weiche Speisen zu essen und vermeiden Sie sehr harte und zähe Gerichte. Integrieren Sie regelmäßige Portionen weicher Kost in Ihre Ernährung, damit Sie sich an das Essen mit Ihrer neuen Prothese gewöhnen können. Suppen, Eier, Fisch, gekochtes Gemüse und Eiscreme sind ein guter Anfang. Diese Lebensmittel verringern beim Kauen den Druck im Mund.

## Lippenpflege

Lippen sind besonders anfällig. Sie gehören zu den äußeren Schleimhäuten und sind im Gegensatz zur sonstigen Haut vor äußeren Einflüssen schlechter geschützt. Spröde und trockene Lippen sollten vor der eigentlichen Mundpflege mit einem fetthaltigen Balsam z.B. Vaseline gepflegt werden, um ein (wei-

teres) Einreißen der Lippen zu verhindern.

- 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, wie zum Beispiel Pantenolsalbe.

## Mundspüllösungen

Mundspülungen reduzieren gefährliche Zahnbeläge, wirken desinfizierend und beugen so Zahnfleischentzündungen vor. Sie sollten regelmäßig genutzt werden. Plaque auf den Zähnen kann jedoch nur mechanisch mit einer Zahnbürste effektiv entfernt werden. Die Verwendung von Mundspülungen kann unterstützend wirken, niemals aber Bürste und Zahnpasta bei der Zahnpflege ersetzen.

## Tipps für pflegende An- und Zugehörige

- Anderen bei der Mundpflege zu helfen oder gar die gesamte Mundpflege zu übernehmen, erfordert ein hohes Maß an Sensibilität\*, Erfahrung, Sorgfalt und Geduld. Zudem sind Grundkenntnisse in den Bereichen Pflege, Hygiene und Gesundheit wichtig.
- Vertraute Abläufe vermitteln ein gutes und sicheres Gefühl. Verwenden Sie Produkte, die der pflegebedürftigen Person bekannt sind oder die sie bevorzugt. Dabei sollten Wünsche und Gewohnheiten immer berücksichtigt werden.
- Nutzen Sie eher Zahnbürsten mit weichen oder mittelharten Borsten und einem kleinen Kopf, wenn Sie die Zahnpflege Ihres An- und Zugehörigen übernehmen. Das reduziert die Verletzungsgefahr und wird häufig als angenehmer empfunden.
- Außerdem sollten Sie bei der Übernahme der Zahnpflege möglichst Interdentalbürsten und keine Zahnseide zur Reinigung der Zahnzwischenräume nutzen. Auch dies reduziert eine mögliche Verletzungsgefahr des Zahnfleisches.
- Speziell geformte Zahnbürsten erleichtern die Reinigung, wenn bestimmte Bewegungen schwerfallen.
  - Zahnbürsten mit Griffverstärkungen bei Einschränkungen der Motorik sind im Handel erhältlich.
  - Elektrische Zahnbürsten sind bei eingeschränkter Motorik zu empfehlen (Achtung: Vibration kann als unangenehm empfunden werden).
- Zu Ihrem Schutz und zum Schutz Ihres An- und Zugehörigen sollten Einweghandschuhe getragen werden.

\* Sensibilität: Bitte informieren Sie die pflegebedürftige Person über jede Tätigkeit, die Sie in ihrem Mund durchführen bzw. im Begriff sind, durchzuführen. Auch hier spielt eine aktive Anleitung eine große Rolle, um die pflegebedürftige Person in die Abläufe mit einzubeziehen und somit auch (kleine) Fähigkeiten zu fördern bzw. zu stärken. Außerdem gibt es der/dem zu Pflegenden mehr Sicherheit, wenn sie/er weiß, was im nächsten Moment mit ihr/ihm bzw. im Mund passiert.

### **Selbstbestimmung berücksichtigen**

Jeder hat das Recht, seine eigenen persönlichen Hygieneentscheidungen zu treffen. Dazu gehört auch, wann oder wie die Mundpflege durchgeführt wird. Pflegebedürftige Menschen dürfen bei der Mundpflege nicht bevormundet oder gar zu etwas gezwungen werden. Ein „Nein“ muss immer akzeptiert werden.

### **Selbstständigkeit erhalten und fördern – auch bei der Mundpflege**

Aktiv und unabhängig zu sein ist vielen Menschen sehr wichtig. Daher sollten immer die Fähigkeiten der pflegebedürftigen Menschen unterstützt und gefördert werden, damit sie möglichst lange selbstständig bleiben. Dazu gehört eine intensive Betreuung und Begleitung der Menschen. Nur Dinge, die der/die Pflegebedürftige nicht allein bewältigen kann, sollten übernommen werden – auch wenn die Tätigkeit länger dauert.

### **Sicherheit gewährleisten und Druck reduzieren**

Besonders empfindlich sind der Mund und die Lippen – hier ist also besondere Aufmerksamkeit erforderlich. Nägel oder scharfe Gegenstände können Verletzungen verursachen. Daher sollten Schmuck, Uhren, Ringe oder lange Ketten während der Pflege abgelegt werden. Böden sollten immer trocken sein – bei Nässe besteht Rutschgefahr.



Von zentraler Bedeutung sind ausreichend Zeit und eine ruhige Atmosphäre, damit die Mundpflege so gründlich und stressfrei wie möglich ablaufen kann. Zeitdruck und Stress können das Verletzungsrisiko erhöhen.

Der Mund als zentrales Sinnesorgan gehört zum Intimbereich des Menschen. Mit seiner im Vergleich zum Rücken mehr als hundertfachen Anzahl von Tastkörperchen stellt er eine der wahrnehmungsreichsten Zonen im Körper dar. Sowohl die Nahrungsaufnahme als auch die Kommunikation über Sprache und Berührung finden über den Mund statt.



## Mundschleimhaut und Mundhöhle pflegen

Pflegebedürftige Menschen haben häufig Probleme mit der Mundschleimhaut. Zum Beispiel entsteht Mundtrockenheit, wenn Sie zu wenig trinken oder zu wenig Speichel produzieren. Außerdem kann es zu Reizungen oder Entzündungen der Schleimhäute kommen, etwa durch Bakterien, Pilze oder wenn der Zahnersatz nicht passt. Dies kann zu Schmerzen und Infektionen führen und dazu, dass die pflegebedürftige Person nicht genug isst. Es passiert leicht, diese Probleme zunächst zu übersehen, insbesondere, wenn jemand seine Beschwerde nicht eindeutig kommunizieren kann. Daher ist

es wichtig, der Mundschleimhaut besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person ausreichend trinkt.
- Regen Sie den Speichelfluss an, indem Sie kleine Eiswürfel, gefrorene Früchte oder ein Fruchtbombon zum Lutschen anbieten.
- Reichen Sie wasserhaltige Lebensmittel.
- Wenn die pflegebedürftige Person nicht schlucken kann, können Sie den Mund mit einem Mulltupfer oder Schaumstoff-Sticks auswischen.

### **Tipp: Unterstützung bei der Zahnpflege am Waschbecken**

- Stellen Sie alles Notwendige wie Zahnpasta, Zahnputzbecher, Handtücher, Lippenbalsam, Einweghandschuhe bereit.
- Sorgen Sie für einen bequemen und stabilen Sitz der pflegebedürftigen Person.
- Waschen Sie Ihre Hände, bevor Sie mit dem Zähneputzen beginnen. Pflegebedürftige sollten das ebenfalls tun.
- Achte Sie darauf, dass der Raum gut beleuchtet ist. Halten Sie ggf. eine Brille oder Lupe bereit.
- Bieten Sie bei Bedarf Unterstützung an, zum Beispiel beim Öffnen der Tube, beim Dosieren von Zahnpasta oder beim Befüllen des Zahnputzbechers.
- Unterstützen Sie beim Zähneputzen so viel wie nötig, vor allem, wenn die pflegebedürftige Person an kognitiven Einschränkungen leidet. Wenn entsprechende Fähigkeiten vorhanden sind, sollten Sie ausschließlich anleiten.
- Putzen Sie gemeinsam die Zähne; machen sie vor, wie es geht.
- Reichen Sie Ihren zu pflegenden An- und Zugehörigen nach dem Zähneputzen ein Handtuch zum Trocknen.
- Stellen Sie sicher, dass alle Artikel sauber zurück an ihrem Platz sind.





# Spezielle Empfehlungen und Erkrankungen der Mundgesundheit

## Aspirationsgefahr – Gefahr des Verschluckens

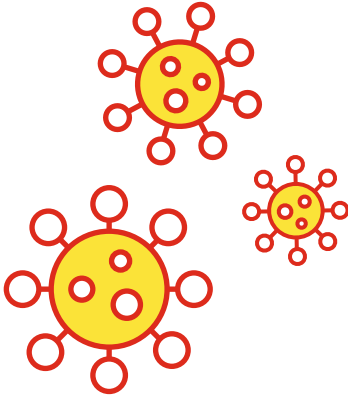
Die Aspirationsgefahr bezeichnet die Gefahr des Eindringens von flüssigen oder festen Stoffen in die Atemwege. Bei einer Aspiration besteht Lebensgefahr. Für Personen, die eine professionelle Pflege benötigen und aspirationsgefährdet oder die bettlägerig sind, sollte eine entsprechende Lagerung bei der Zahn- und Mundpflege zwingend eingehalten werden. Informationen zur richtigen Lagerung erhalten Sie bei Ihrem ASB vor Ort, Ihrer Pflegekasse oder beim Pflegestützpunkt in ihrer Nähe. Der ASB bietet auch Pflegeschulungen für Laien an, bei denen in der Regel auch die richtige Lagerung bei Zahn- und Mundpflege erläutert wird.

## Auffällige Veränderungen von Mundhöhle und Zähnen

Mikroorganismen sind mikroskopisch kleine Lebewesen wie Bakterien, Mikroalgen und Pilze. Manchmal werden auch Viren zu den Mikroorganismen gezählt. Der Mund ist kein steriler Ort.



Pilze, Viren und Bakterien finden sich in Schleimhäuten, auf Zahnoberflächen und im Speichel. Die meisten dieser Mikroorganismen sind Bestandteil einer gesunden Mundflora und für bestimmte Stoffwechselfvorgänge verantwortlich. Sie verhindern auch die Ansiedlung von Krankheitserregern. In einem gesunden Körper herrscht ein Gleichgewicht zwischen „guten“ und „schlechten“ Bakterien. Erkältungen, andere Krankheitserreger, Antibiotika, Stress, schwere Erkrankungen und falsche Ernährung können



dieses Gleichgewicht zugunsten von Krankheitserregern verändern. Nicht alle Erkrankungen der Mundschleimhaut sind für den Laien erkennbar. Wenn Sie störende, auffallende oder schmerzhaft Veränderungen spüren, müssen Sie Ihren Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin zeitnah aufsuchen!

### **Soor**

Vor allem die Schleimhäute von Mund und Rachen werden von Soor befallen. Ein typischer Belag tritt meist auf der Innenseite der Wangen und der Zungenspitze auf. Der Wundgrund blutet fast immer, wenn versucht wird, die Plaque zu entfernen. Wenn sich Soor bis zum Rachen ausdehnt, verursacht dies Schluckbeschwerden. Behandelt wird Soor mit Medikamenten. Diese Medi-

kamente, sogenannte Antimykotika, hemmen das Wachstum der Pilze oder töten sie ab. Die Behandlung sollte ausschließlich in Absprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin erfolgen.

### **Karies**

Das klassische Loch im Zahn ist die umgangssprachliche Umschreibung für Karies und der häufigste Grund für einen Zahnarztbesuch. Die häufigsten Ursachen für Karies sind unzureichende Zahnpflege, zuckerreiche Ernährung und versäumte zahnärztliche Untersuchungen zur Früherkennung. Ein ziehender Schmerz beim Verzehr von Süßem oder Saurem oder etwas Heißem bzw. Kaltem deutet auf Zahnkaries hin. In diesem frühen Stadium tritt unter Umständen auch Mundgeruch auf.

Krankheit	Symptome
<p><b>Parodontitis</b></p> <p>Dabei handelt es sich um eine Entzündung des Zahnhalteapparates oder Zahnhaltegewebes. Parodontitis ist die mit Abstand häufigste Ursache für Zahnverlust bei Erwachsenen. Gute Zahnpflege kann Parodontitis einfach vorbeugen und gesunde Zahnschubstanz erhalten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerötetes und geschwollenes Zahnfleisch</li> <li>• Zahnfleischbluten</li> <li>• freiliegende Zahnhälse</li> <li>• Rückgang des Zahnfleischs</li> <li>• Mundgeruch</li> <li>• Schmerzen an den betreffenden Stellen</li> <li>• lockere Zähne oder Zahnverlust</li> </ul>
<p><b>Zahnfleischentzündung (Gingivitis)</b></p> <p>Wird Zahnpasta beim Putzen oft rosa? Häufiges Zahnfleischbluten ist ein Warnzeichen, das auf eine Zahnfleischentzündung hindeuten kann. Verantwortlich dafür sind Bakterien, die sich gerne unter Zahnstein, am Zahnfleischrand oder in den Zahnfleischtaschen ansiedeln und sich von Nahrungsresten und abgestorbenen Zellen ernähren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zahnfleischbluten</li> <li>• schlechter Atem</li> <li>• geschwollenes Zahnfleisch</li> <li>• Zahnfleischrückgang</li> <li>• Zahnverlust</li> </ul>
<p><b>Mundtrockenheit</b></p> <p>Mundtrockenheit wird normalerweise durch verminderten Speichelfluss aus den Speicheldrüsen verursacht. Der von den Speicheldrüsen produzierte Speichel schützt und reinigt den Mund. Speichel enthält Substanzen, die Krankheitserreger abwehren. Bei dauerhafter Mundtrockenheit sollten Sie Ihren Zahnarzt bzw. Ihre Zahnärztin ansprechen oder Ihre ASB-Pflegefachperson informieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probleme beim Sprechen</li> <li>• Probleme beim Schlucken</li> <li>• Lippen und Zunge brennen</li> <li>• Mundgeruch</li> <li>• klebrige Belege in den Mundwinkeln</li> <li>• rissige Mundwinkel und Lippen</li> <li>• kleine, schwer heilende Wunden in der Mundhöhle</li> </ul>

# Mundpflege bei Menschen mit kognitiven Einschränkungen, zum Beispiel einer Demenz

Demenz ist mehr als ein Gedächtnisverlust. Es gibt viele Formen, bei denen auch andere Aspekte, wie Veränderungen im Sozialverhalten, eine Rolle spielen können. Der Umgang und die Arbeit mit Menschen mit Demenz erfordern besondere Fähigkeiten.

Einfühlung, Wertschätzung und das Zeigen der Maßnahmen können entscheidend zu einer erfolgreichen Zahn- und Mundpflege beitragen – wie auch die zahnärztliche Behandlung. Eine Ansprache mit kurzen und klaren Hinweisen zu den geplanten Maßnahmen sowie die Anbahnung – den Körperkontakt zunächst zum Beispiel am Arm beginnen und dann die Hand bis zum Kopf beziehungsweise Mund führen – sind weitere wichtige Aspekte für das Gelingen der Mundpflege.

Generell sollten bei Menschen mit kognitiven Einschränkungen die Ansprüche einer vollumfänglichen Zahn- und Mundpflege

an die jeweiligen Möglichkeiten angepasst werden.

## **Mundpflege am Lebensende**

Menschen, die sich in der letzten Lebensphase befinden, erhalten häufig eine große Anzahl von Medikamenten wie Opioiden. Die Nebenwirkung dieser Medikamente kann oft eine schlechte Mundhygiene sein, die zu pathologischen Veränderungen wie Soor oder anderen Infektionen führen kann.

Der Mundpflege kommt in der Begleitung Sterbender eine große Bedeutung zu: Wenn sie zugelassen und durchgeführt wird, kann sie die Lebensqualität der betroffenen Person deutlich steigern. Das Durstgefühl am Lebensende ist oft nur ein subjektives Gefühl, das durch Mundtrockenheit verursacht wird. Dies kann durch regelmäßige Mundpflege erleichtert werden.

# Hilfsangebote und Unterstützung: Wann ist zahnärztlicher Rat besonders wichtig?

Mundbeschwerden erschweren das Kauen, Schlucken und Sprechen. Sie können auch auf Krankheiten hinweisen. Achten Sie deshalb bei der Mundpflege auf die Veränderungen von Zähnen, Zunge, Lippen und Mundschleimhaut.

Holen Sie ärztlichen oder zahnärztlichen Rat ein, wenn Sie Folgendes bemerken:

- Schmerzen,
- Schluckprobleme,
- Probleme beim Kauen,
- Geschmacksverlust,
- Mundgeruch,
- verfärbte oder schmerzempfindliche Zähne,
- häufig eingerissene Mundwinkel,
- belegte Schleimhäute,
- Veränderungen der Zunge wie gelbliche Beläge,
- Krusten oder Borken,
- blutendes oder geschwollenes Zahnfleisch,
- Druckstellen.





# Welche Möglichkeiten der zahnärztlichen Versorgung gibt es?

Neben dem klassischen Zahnarztbesuch gibt es Möglichkeiten der mobilen Zahnbehandlung. Regionale Unterschiede sind zu beachten. Weitere Informationen erhalten Sie bei den Landes- zahnärztekammern. Die Zahn- ärztekammern der Bundeslän- der bieten auf ihren Webseiten „Zahnärzt:in-Suchmaschinen“ an. Dort werden Sie auch über den Zahnarztbesuch informiert,

wenn eine pflegebedürftige Per- son nicht in die Praxis kommen kann und wann und wo ein mo- biler Zahnarzt bzw. eine mobile Zahnärztin zur Verfügung steht. In aller Regel bieten die Zahn- ärztekammern der Bundesländer auch eine telefonische Beratung an.



## Wie finden Sie weitere Unterstützungsangebote?

Pflegebedürftige Menschen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung. Auch Zu- und Angehörige können diese auf Wunsch der pflegebedürftigen Person nutzen. Diese Beratung dient der umfassenden Information über Leistungen und Angebote rund um die Pflegeversicherung.

Welche Leistungen pflegebedürftige Personen und ihre Zu- und Angehörigen aus der Pflegeversicherung erhalten, hängt vom Pflegegrad ab. Dieser wird vom Medizinischer Dienst (MD) der Pflegekassen oder der privaten Pflegeversicherung festgelegt.

Eine erste Anlaufstelle für Pflegefragen sind Beratungsstellen vor Ort, wie zum Beispiel bei den ASB-Pflegeberater:innen. Diese bieten umfassende Beratung über Hilfs- und Pflegeangebote im Wohnviertel, damit alte und pflegebedürftige Menschen gut zu Hause versorgt werden können. In den meisten Bundesländern gibt es außerdem Pflegestützpunkte, die ebenfalls eine unabhängige Pflegeberatung anbieten. In der

Regel weiß auch Ihre Gemeinde, wo Sie in Ihrer Nähe eine Pflegeberatung erhalten können.

Die Pflegeberatung umfasst unter anderem folgende Themen:

- Organisation der Pflege (ambulant, teilstationär, stationär)
- Entlastung und Unterstützung pflegender Angehöriger,
- geeignete Wohnformen im Alter,
- Leistungen der Pflegeversicherung,
- barrierefreie Umbauten,
- Pflegehilfsmittel,
- Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.



# Quellenverzeichnis

- Bundeszahnärztekammer (BZÄK). (2023). Mundgesundheit in der Pflege für Menschen mit Behinderung und pflegerischem Unterstützungsbedarf. Zugegriffen am 08.04.2024: <https://www.bzaek.de/service/positionen-statements/einzelansicht/mundgesundheit-in-der-pflege-fuer-menschen-mit-behinderung-und-pflegerischem-unterstuetzungsbedarf.html>
- Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (2023) Expertenstandard Förderung der Mundgesundheit in der Pflege.
- Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (KZBV). (2024) Medizinische Informationen. Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung. Zugegriffen am 08.04.2024: <https://www.kzbv.de/medizinische-infos.26.de.html>
- Mundgesundheit bei Menschen mit Demenz. (2022). Zugegriffen am 08.04.2024: <https://www.friedrich-verlag.de/friedrich-plus/pflegen-demenz-palliativ/symptome-interventionen/mundgesundheit-bei-menschen-mit-demenz-7446>
- Hochschule für Angewandte Wissenschaften Neu-Ulm. Mund-Pflege.net. (2024). Zugegriffen am 08.04.2024: <https://www.mund-pflege.net/>
- Infectogeringi. Ernährung. (2023). Zugegriffen am 08.04.2024: <https://www.infectogeringi.de/der-gesunde-mund/ernaehrung/>
- Zahnarztzentrum. Zahnfleischentzündung – So erkennen und behandeln. (2023). Zugegriffen am 08.04.2024: <https://zahnarztzentrum.ch/behandlungen>
- Zahnärztekammer Berlin. Patienteninformationen. (2023). Zugegriffen am 08.04.2024: <https://www.zaek-berlin.de/patienten/ratgeber-patientenflier-downloads.html>

## Impressum

Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e. V.  
Sülzburgstr. 140  
50937 Köln

Telefon: +49 (0)221 4 76 05-0  
Telefax: +49 (0)221 4 76 05-288  
E-Mail: [info@asb.de](mailto:info@asb.de)  
Url: [www.asb.de](http://www.asb.de)

### Verantwortlich:

Dr. Uwe Martin Fichtmüller,  
Hauptgeschäftsführer

### Text:

UAG Pflegepraxis

### Layout und Satz:

Fachbereich Kommunikation und Public Affairs,  
ASB-Bundesverband

### Bilder:

ASB/A.Rieder: Titel; AdobeStock/rh2010: S. 2; ASB/M.Ressel: S. 4;  
AdobeStock/didesign: S.6; AdobeStock/zinkevych: S. 8; AdobeStock/Seventyfour: S. 9;  
AdobeStock/Avocado\_studio S. 10; AdobeStock/Prot: S. 12; ASB/Hannibal: S. 17;  
freepik/Guzov Ruslan: S.18; AdobeStock/kulniz: S. 24

Illustrationen: ASB

© ASB-Bundesverband, Mai 2024

**Der ASB in Ihrer Nähe:**

ASB-Kreisverband Nienburg  
Nienburger Straße 40  
31547 Rehburg-Loccum  
Tel.: 05037 97 110  
info@asb-nienburg.de  
www.asb-nienburg.de

Service-Ruf:  
0800 97 11 112 (gebührenfrei)

**Wir helfen  
hier und jetzt.**

