



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 Menschen auf?	5
Wann ist Hilfe bei der Mundpflege nötig?	6
Welche Grundregeln sollten beachtet werden?	7
Welche Hilfsmittel gibt es?	9

Praxistipps

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

Unterstützung & Hilfen

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?	20
Wer hilft bei der Suche nach einer zahnärztlichen Praxis?	20
Wo gibt es Beratung und Unterstützung?	21
Quellen	23
Weitere ZQP-Produkte	24
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 oder Infektionen und können letztlich sogar zu Mangelernährung und anderen Erkrankungen führen.

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

Jemanden bei der Mundpflege zu unterstützen, erfordert viel Feingefühl, Sorgfalt und Geduld, aber auch Wissen um das richtige Vorgehen.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat deshalb im Rahmen seiner Ratgeberreihe 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 zahnphylaktische Betreuung so wichtig.



Für die richtige Mundhygiene bei pflegebedürftigen Menschen 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 dafür, deutlich sprechen sowie problemlos und schmerzfrei essen und trinken zu können. Nicht zuletzt spielen auch kosmetische Aspekte eine wichtige Rolle.

Eine schlechte Mundgesundheit kann erhebliche weitere gesundheitliche Probleme nach sich ziehen: etwa Mangelernährung und Infektionen.

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



Welche typischen Mundprobleme treten bei pflegebedürftigen Menschen 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 Menschen, die nicht gut kauen können oder vor allem über den Mund atmen, können zusätzlich schmerzhaft Verkrustungen auf der Zunge entstehen. Darüber hinaus reißen trockene Lippen schnell ein. Das ist unangenehm beim Essen und Sprechen.

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 jemand anderes dies teilweise oder vollständig übernehmen. Dabei sollten die Fähigkeiten, Bedürfnisse und Gewohnheiten der pflegebedürftigen Person 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?

Jemand anderem bei der Mundpflege zu helfen oder diese gar komplett zu übernehmen, erfordert viel Feingefühl, Sorgfalt und Geduld. Aber auch grundlegendes Wissen über Sicherheit, Hygiene und Gesundheit sind wichtig. Daher sollten einige Grundregeln bei der Mundpflege beachtet werden.

Selbstbestimmung respektieren

Jeder Mensch 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 die pflegebedürftige Person 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 pflegebedürftige Menschen 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 von pflegebedürftigen Menschen unterstützt und gefördert werden, um die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten. Das bedeutet unter anderem, bei den Tätigkeiten anzuleiten und zu unterstützen. Nur das, was pflegebedürftige Menschen nicht selbst tun können, sollte übernommen werden – auch wenn es dadurch länger dauert.

Hygiene beachten

Pflegebedürftige Menschen 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 bei pflegebedürftigen Menschen übernimmt, sollte Einmal-Handschuhe 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. Es ist zudem wichtig, ausreichend zu trinken. Das hilft, die Mundschleimhaut zu schützen, sie feucht und geschmeidig zu halten. 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 und Bestellung: www.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 – daher ist hier besondere Achtsamkeit geboten. Fingernägel oder spitze Gegenstände können Verletzungen verursachen. Schmuck, Armbanduhr, 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 von pflegebedürftigen Menschen. 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 22) 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 und außen sowie die Kauflächen.

Für pflegebedürftige Menschen, die sich die Zähne selbst putzen, bieten sich elektrische Zahnbürsten an. Wenn Pflegende das Putzen übernehmen, 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 Zahnzwischenraumbürsten.

Für Zahnprothesen gibt es spezielle Prothesenbürsten.



Zahnseide

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

Zähne putzen

Die Zahnreinigung ist ein besonders wichtiger Teil 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 die pflegebedürftige Person körperlich und geistig ist, braucht sie Unterstützung oder müssen andere die Zahnpflege übernehmen.

Tipps: Bei der Zahnpflege am Waschbecken helfen

- Stellen Sie bereit, was Sie benötigen wie Zahnpasta, Zahnputzbecher, Handtuch, Lippenpflegestift, Einmal-Handschuhe.
- Sorgen Sie dafür, dass die pflegebedürftige Person einen bequemen und stabilen Sitzplatz hat.
- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie mit dem Zähneputzen beginnen. Auch die pflegebedürftige Person 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, etwa die Tube zu öffnen, die Zahnpasta zu dosieren oder den Zahnputzbecher zu befüllen.
- Leiten Sie beim Zähneputzen ganz genau an, wenn bei der pflegebedürftigen Person 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 wie Zahnpasta, Zahnputzbecher, Handtuch, Lippenpflegestift, Einmal-Handschuhe.
- Sorgen Sie dafür, dass die pflegebedürftige Person bequem und sicher sitzt.
- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie mit dem Zähneputzen beginnen. Verwenden Sie Einmal-Handschuhe, vor allem bei einer Infektion im Mund.
- Stellen Sie sich hinter die pflegebedürftigen Person 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. Holen Sie dazu auch zahnärztlichen Rat ein.
- 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.
- Machen Sie kleine Pausen, um zwischendurch ausspucken und den Mund ausspülen zu können.
- 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 wie Spiegel, Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnputzbecher mit Wasser, Gefäß zum Ausspucken, Handtuch, Einmal-Handschuhe.
- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie mit dem Zähneputzen anfangen. Auch die pflegebedürftige Person sollte dies tun.
- Schützen Sie die Kleidung und die Bettwäsche mit einem Handtuch.
- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person aufrecht im Bett sitzt. Stellen Sie wenn möglich das Kopfteil des Betts 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, etwa die Tube zu öffnen, die Zahnpasta zu dosieren oder den Zahnputzbecher zu befüllen.
- Leiten Sie beim Zähneputzen Schritt für Schritt an, wenn bei der pflegebedürftigen Person 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 wie Spiegel, Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnputzbecher mit Wasser, Gefäß zum Ausspucken, Handtuch, Einmal-Handschuhe.
- Bringen Sie den Oberkörper der pflegebedürftigen Person in eine aufrechte Position. Stellen Sie wenn möglich das Kopfteil des Betts 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 Einmal-Handschuhe, vor allem bei einer Infektion im Mund.
- Setzen Sie sich auf die Bettkante etwas hinter die pflegebedürftige Person.

- 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 die pflegebedürftige Person 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. Holen Sie dazu auch zahnärztlichen Rat ein.
- 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.
- Lassen Sie zwischendurch ausspucken und den Mund ausspülen. Halten Sie dafür eine Schale bereit.
- 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 wie Tee aus Kamille oder Salbei 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 das einen Würgereiz auslösen könnte.

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 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 die pflegebedürftige Person den Mund anschließend mit lauwarmem Wasser oder einem Mundpflegemittel ausspült.
- Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie Beläge lösen. Mandelöl pflegt die Mundschleimhaut. Belag und Borken auf der Zunge lassen sich mit ein paar Tropfen des Öls leichter entfernen.



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 Lippenpflegestift 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, etwa Panthenolsalbe.
- Finden Sie heraus, welches Produkt die pflegebedürftige Person mag. Vermeiden Sie Pflegemittel, die sie als unangenehm empfindet.

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 Schleimhaut gereizt oder entzündet sein, beispielsweise durch Bakterien und Pilze oder wenn die Zahnprothese schlecht sitzt. Dadurch können Schmerzen und Infektionen entstehen und dazu führen, dass die pflegebedürftige Person zu wenig isst. Insbesondere, wenn jemand 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 die pflegebedürftige Person ausreichend trinkt.
- Regen Sie den Speichelfluss an, indem Sie kleine Eiswürfel, gefrorene Früchte oder ein weiches Fruchtbonbon zum Lutschen anbieten. Aber beachten Sie: Es besteht die Gefahr des Verschluckens.
- Reichen Sie wasserhaltige Lebensmittel wie Gurke, Melone, Kompott oder Suppe.
- Wenn das Schlucken nicht möglich ist, können Sie den Mund mit einem Mulltupfer auswischen. Befeuchten Sie ihn zum Beispiel mit einem Getränk, das die pflegebedürftige Person mag.
- Bieten Sie täglich Mundspülungen mit Mandelöl an. Dazu wird ein Esslöffel Öl im Mund verteilt und dann ausgespuckt. Oder geben Sie einige Tropfen Öl auf die Zunge oder auf einen Mulltupfer. Benetzen Sie vorsichtig die Mundschleimhaut damit.
- Achten Sie besonders auf regelmäßige, gründliche Mundhygiene.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Naturheilmittel – Praxistipps für den Pflegealltag

Download und Bestellung: www.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 Ringelblumen auszuspülen. Diese Kräuter wirken desinfizierend, entzündungshemmend und wundheilend. Wenn das Ausspülen nicht möglich ist, geben Sie einige Tropfen des Tees auf die Zunge oder einen Tupfer. Benetzen Sie vorsichtig die Schleimhaut damit.
- Achten Sie besonders auf regelmäßige, gründliche Mundhygiene.
- Ziehen Sie ärztlichen Rat hinzu. Halten Sie sich an ärztliche Verordnungen, etwa zur Anwendung von Mundspülungen.

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

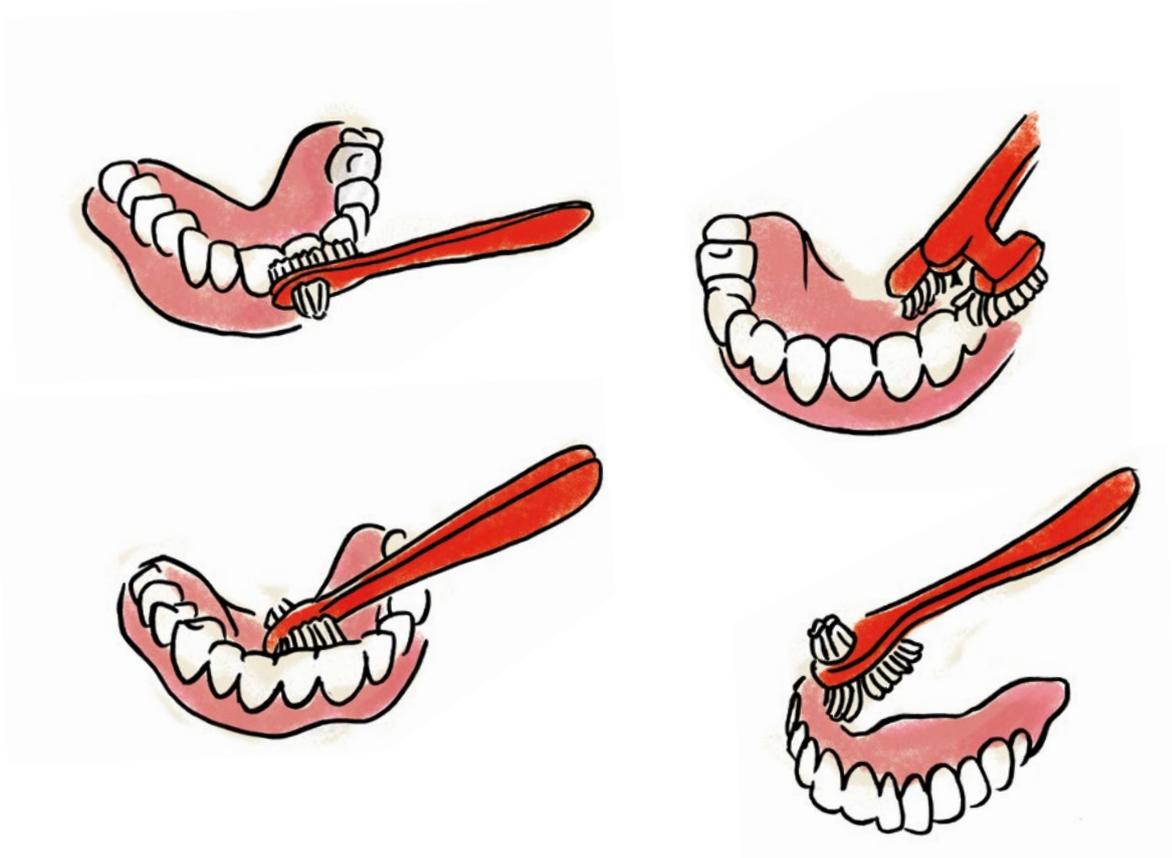
- Reichen Sie einen Becher mit warmem Wasser, um damit den Mund auszuspülen. Die Prothese wird dadurch im Mund gelockert.
- Entnehmen Sie die Prothese, wenn die pflegebedürftige Person dies nicht selbst tun kann:
 - Waschen Sie sich die Hände. Ziehen Sie Einmal-Handschuhe an.
 - Bitten Sie, den Mund zu öffnen.
 - Greifen Sie die Prothese mit Daumen und Zeigefinger. Wackeln Sie vorsichtig daran, bis sie 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 Prothese einmal täglich gründlich sowie regelmäßig nach den Mahlzeiten unter fließendem Wasser mit einer Prothesenbürste (➔ Abbildung).
- Zusätzlich können Sie die Prothese dreimal in der Woche für etwa 15 Minuten in einer verschlossenen Prothesendose mit einer Reinigungstablette reinigen.

Tipps: Prothese einsetzen

- Bitten Sie, den Mund auszuspülen, bevor die Prothese wieder eingesetzt wird. Sonst könnten Reste des Essens oder der Haftcreme unter der Prothese drücken.
- Untersuchen Sie den Mund auf kleine Wunden, die eine schlecht sitzende Prothese verursachen kann.
- Spülen Sie die Prothese mit Wasser ab. Wenn sie feucht ist, hält sie besser im Mund.
- Wenn Sie Haftcreme verwenden, achten Sie darauf, sie dünn aufzutragen.



- Setzen Sie die Prothese ein, wenn die pflegebedürftige Person dies nicht selbst tun kann. Ob Sie oben oder unten beginnen, richtet sich danach, wie sie es gewohnt ist:
 - Greifen Sie die Prothese mit Daumen und Zeigefinger.
 - Stützen Sie den Hinterkopf.
 - Achten Sie beim Einsetzen darauf, dass Lippen und Wangen nicht eingeklemmt werden.
 - Drücken Sie die Prothese fest an, damit sie gut im Mund sitzt. Zusätzlich kann die pflegebedürftige Person bei einer Vollprothese einmal zusammenbeißen. Dies sollte bei Teilprothesen nicht geschehen, 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.
- Bewahren Sie die Vollprothese über Nacht trocken in einer offenen Prothesendose auf.
- Wickeln Sie die Prothese nie in Papiertücher ein, damit sie nicht versehentlich weg-
geworfen wird.

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

Beschwerden im Mund erschweren 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 und der Mundschleimhaut zu achten. Holen Sie ärztlichen oder zahnärztlichen Rat ein, wenn Sie Folgendes feststellen:

- Schmerzen
- Probleme beim Schlucken oder Kauen, etwa 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 einer zahnärztlichen Praxis?

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 und Zahnärztinnen, die Hausbesuche machen, falls die pflegebedürftige Person nicht in die Praxis kommen 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 Beratung und Unterstützung?

Information und Beratung

Pflegebedürftige Menschen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung. Auch Angehörige können diese auf Wunsch der pflegebedürftigen Person nutzen. Die Beratung soll umfassend über Ansprüche und Angebote rund um die Pflege informieren. Dabei können zum Beispiel Fragen zu finanziellen Leistungen, zu Hilfsmitteln, zur Wohnungsanpassung oder zur Entlastung von der Pflege (→ Seite 22) geklärt werden. Welche Leistungen aus der Pflegeversicherung pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen erhalten, richtet sich nach dem Pflegegrad. Er wird durch die Pflegekasse beziehungsweise private Pflegeversicherung festgestellt.



Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um die Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen sowie örtliche Beratungsstellen wie die Pflegestützpunkte oder compass private pflegeberatung.

Informationen speziell zu Demenz bietet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz: www.deutsche-alzheimer.de. Kostenlose Beratung erhalten Sie am Alzheimer-Telefon: 030/25 93 79 514.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mit der Datenbank des ZQP finden (→ Seite 24). Damit können Sie auch gezielt nach Beratungsthemen suchen, zum Beispiel zu Demenz oder zur Anpassung des Wohnraums.

Schulungen und Kurse

In Pflegeschulungen und -kursen erhalten pflegende Angehörige praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie lernen zum Beispiel wichtige Handgriffe, den Umgang mit Hilfsmitteln oder die richtige Haltung, um den Rücken zu schonen. Auch Wissen zu Gesundheit und Hygiene wird vermittelt. Auf Wunsch findet die Schulung zu Hause statt. Informieren Sie sich über Angebote bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung.

Hilfsmittel zur Mundpflege

Hilfsmittel können die Pflege erleichtern und zur Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen beitragen. Lassen Sie sich in der zahnärztlichen Praxis 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 im Sanitätsfachhandel oder über das Internet. Über die Möglichkeit der Kostenerstattung informiert Sie die Krankenkasse oder private Krankenversicherung.

Entlastung für pflegende Angehörige

Die Pflegeversicherung sieht eine ganze Reihe von Unterstützungsangeboten für pflegende Angehörige vor. Dazu gehören zum Beispiel die Ersatzpflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege oder Nachtpflege und die Unterstützung durch ambulante Pflegedienste. Außerdem haben pflegende Angehörige einen Anspruch auf eine Auszeit, um Beruf und Pflege miteinander vereinbaren zu können.

Entlastung für die Seele bieten die örtlichen Familienberatungsstellen der Kirchen und Nachbarschaftsvereine an. Psychologische Beratung kann in der hausärztlichen Praxis vermittelt werden. Eine kostenlose psychologische Onlineberatung finden Sie auf www.pflegen-und-leben.de. Die Broschüre Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) bietet Informationen und praktische Tipps. Diese können Sie über www.bagso.de bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

Angehörigen- und Selbsthilfegruppen

Vielerorts gibt es Angehörigen- und Selbsthilfegruppen. Dort treffen sich pflegende Angehörige, tauschen sich aus und helfen sich dadurch gegenseitig. Unterstützung bei der Suche bieten zum Beispiel Pflegestützpunkte, compass private pflegeberatung, ambulante Pflegedienste oder die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz an. Regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen dabei, eine Gruppe zu finden. Zur Suche nach Adressen können Sie die ZQP-Datenbank nutzen (↗ Seite 24).

Unterstützung im akuten Konfliktfall

Manchmal droht das Fass überzulaufen. Das Onlineportal www.pflege-gewalt.de liefert praktische Tipps und informiert über Unterstützungsangebote. Zudem wird das jeweils aktuell erreichbare Hilfetelefon für akute Krisensituationen in der Pflege angezeigt.

Weitere Informationen

ZQP-Onlineportal Prävention in der Pflege mit praktischen Tipps, um Gesundheitsproblemen bei Pflegenden vorzubeugen: www.pflege-praevention.de

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/Publikationen/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-Reporte

- Pflege und digitale Technik
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Junge Pflegende
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
- Freiwilliges Engagement

ZQP-Einblicke

- Gewalt gegen pflegebedürftige Menschen verhindern
- Sicherheit bei der Medikation
- Suche nach einem Pflegeheim
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Beratung zur Pflege

ZQP-Ratgeber

- Stationäre Pflege
- Ambulante Pflege
- Beatmung zu Hause
- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Rollator
- Scham
- Demenz
- Essen und Trinken
- Naturheilmittel
- Körperpflege
(auch in türkischer Sprache)
- Mundpflege
(auch in türkischer Sprache)

Die Publikationen können Sie kostenfrei unter www.zqp.de bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

ZQP-Onlineportale

- Beratung zur Pflege
Datenbank mit Kontaktinformationen zu über 4.500 nicht-kommerziellen Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
www.zqp.de/beratung-pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen und Tipps zum Thema Gewaltprävention in der Pflege sowie Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer für akute Krisen
www.pflege-gewalt.de
- Prävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen über Prävention in der Pflege und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen
www.pflege-praevention.de
- Mundpflege
Zwölf Anleitungsvideos von ZQP und Bundeszahnärztekammer mit Informationen und praktischen Tipps zur Mund- und Zahnpflege bei pflegebedürftigen Menschen
www.zqp.de/anleitungsvideos-mundgesundheit

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45, 10117 Berlin

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, kranke und behinderte Menschen. Dabei steht im Mittelpunkt der Arbeit, zu einer Versorgung beizutragen, die an den individuellen Bedürfnissen pflegebedürftiger Menschen 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 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Vertreterinnen und Vertreter von Verbraucher- und Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträgern, Leistungserbringern, Berufsverbänden und Verwaltung eingebunden.

ZQP-Methodenstandard

Die Erarbeitung der ZQP-Ratgeber erfolgt unter Beachtung internationaler Standards zur Aufbereitung von Gesundheitsinformationen. Der ZQP-Methodenstandard ist auf der Webseite des ZQP unter www.zqp.de dargestellt.

Anmerkung zur geschlechtergerechten Sprache

Wir achten darauf, die Texte möglichst geschlechtsneutral oder ausgewogen zu formulieren. Wenn doch einmal die männliche Sprachform im allgemeinen Sinne verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

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. Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. 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

7. Auflage, Berlin 2020

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

