

## PfiFf-Themenblatt Nr. 21a

### Mundgesundheit - Tipps

Mundgesundheit ist ein integraler Bestandteil der allgemeinen Pflege und sollte besonders bei pflegebedürftigen Personen regelmäßig kontrolliert und gepflegt werden, um ihre Lebensqualität zu erhalten und gesundheitliche Komplikationen zu vermeiden.

#### Tipps für die Pflege des Mundes

Ein gutes Augenmaß bei der Mundpflege bedeutet, dass man die richtige Balance und Sorgfalt bei der Pflege des Mundes anwendet – ohne zu viel Druck, zu hastig oder zu wenig gründlich vorzugehen. Es geht darum, die Bedürfnisse und den Zustand der Zähne, des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut korrekt einzuschätzen und die Mundpflege entsprechend anzupassen. Hier sind einige Aspekte, wie man ein gutes Augenmaß bei der Mundpflege entwickeln kann:

#### Gründlichkeit bei der Reinigung

Beim Zähneputzen sollte man den Mund gründlich reinigen, jedoch ohne zu viel Druck auf das Zahnfleisch auszuüben, um Verletzungen oder Reizungen zu vermeiden. Eine sanfte, kreisende Bewegung mit der Zahnbürste ist meist effektiver und weniger schädlich als zu starkes Schrubben.

Die Zähne sollten mindestens 2 Minuten lang geputzt werden, um alle Oberflächen (Außenseite, Innenseite und Kauflächen) zu erreichen.

#### Anpassung an den Zustand der Zähne

Bei pflegebedürftigen Personen oder älteren Menschen kann es vorkommen, dass Zähne oder Zahnprothesen empfindlicher sind. In diesem Fall sollte man beim Zähneputzen sanfter sein und bei Bedarf auch eine weichere Zahnbürste verwenden.

Bei Vorliegen von Zahnfleischerkrankungen wie Gingivitis oder Parodontitis ist eine besonders vorsichtige Handhabung notwendig, um keine weiteren Irritationen oder Entzündungen zu verursachen.

#### Zahnpasta und Mundspülung

Bei der Auswahl von Zahnpasta sollte man darauf achten, dass sie für die speziellen Bedürfnisse der Person geeignet ist (z. B. fluoridhaltige Zahnpasta für Kariesprävention oder spezielle Zahncremes bei Empfindlichkeit).

Auch Mundspülungen können eine hilfreiche Ergänzung zur täglichen Pflege sein, vor allem, wenn der Person das Zähneputzen schwerfällt. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass die Spülung keine zu aggressiven Inhaltsstoffe enthält, die die Mundflora negativ beeinflussen.

### **Pflege von Zahnprothesen**

Bei Menschen, die Zahnprothesen tragen, sollte man sicherstellen, dass diese regelmäßig und gründlich gereinigt werden, um Ablagerungen zu verhindern. Das Reinigen sollte jedoch behutsam erfolgen, um keine Schäden zu verursachen.

### **Beachtung von Schluckstörungen**

Bei Menschen mit Schluckstörungen (Dysphagie) muss besondere Vorsicht walten, um das Risiko von Aspiration (Verschlucken) zu minimieren. Das bedeutet, dass Nahrungsreste und Speisereste regelmäßig aus dem Mund entfernt werden sollten, um Infektionen oder Atemwegsprobleme zu vermeiden.

### **Sorgfältige Mundpflege**

Sorgfalt bei der Mundpflege zeigt sich unter anderem darin, eine regelmäßige Routine zu etablieren – Zähneputzen mindestens zweimal täglich sowie bei Bedarf das sanfte Reinigen von Zunge und Mundschleimhaut. Besonders bei pflegebedürftigen Menschen ist es entscheidend, dass sie entweder aktiv einbezogen werden oder die nötige Unterstützung erhalten.

### **Beobachtung von Veränderungen**

Ein wachsames Auge hilft dabei, Veränderungen im Mundraum frühzeitig zu erkennen. Treten Schmerzen, Rötungen, Blutungen oder andere Auffälligkeiten auf, sollte die Mundpflege entsprechend angepasst und ggf. ein Zahnarzt/eine Zahnärztin hinzugezogen werden.

### **Zusammengefasst**

Insgesamt kommt es bei der Mundpflege darauf an, individuell abgestimmt, einfühlsam und mit Bedacht vorzugehen. Nur so lässt sich eine wirksame und zugleich schonende Pflege sicherstellen – ohne Überforderung oder Vernachlässigung.

**Erfahren Sie mehr zum Thema auf dem PfiFf-Themenblatt Nr. 21.**