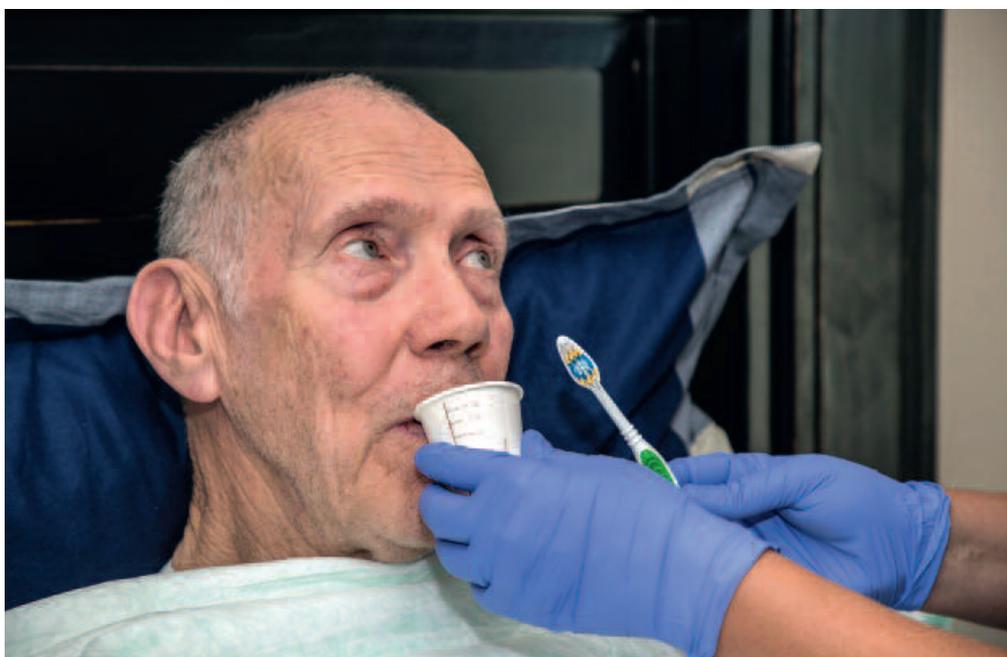


PROPHYLAXE

Den Eltern die Zähne putzen



Den Mund von Angehörigen zu pflegen, braucht Mut und Fingerspitzengefühl. Der Lohn dafür: Mehr Lebensqualität für die gepflegte Person. (Foto: iStock)

Wer Angehörige zu Hause pflegt, sollte auch an deren tägliche Zahnpflege denken. Mit einem gesunden Mund isst und spricht es sich besser. Es lohnt sich in jeder Lebenssituation, die Zähne gut zu pflegen.

Mit dem Alter werden viele Menschen weniger selbständig. Kochen, Waschen, Körperpflege – Handlungen, die früher mühelos von der Hand gingen, erscheinen schwer, sind oft gar nicht mehr machbar. Viele Menschen in dieser Situation wünschen sich trotz zunehmender Hilfsbedürftigkeit, in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Um ihren Angehörigen den Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim zu ersparen, helfen in der Schweiz zehntausende Töchter, Söhne, Partnerinnen und Partner bei der Pflege. Eine Studie

des Spitex Verbandes Schweiz zeigt, dass 2013 rund 64 Millionen Pflege- und Betreuungsstunden durch Angehörige geleistet worden sind.

Teil der Körperpflege

Wer seine Angehörigen pflegt, ist stark gefordert. Die Zahnpflege geht dabei schnell vergessen. Sie gehört allerdings zur täglichen Körperpflege, bei

>> Fortsetzung auf Seite 2

> 14 **Vierzehn Würfelzucker stecken in einem halben Liter Apfelsaft. Zucker und Säure in Fruchtsäften setzen unseren Zähnen zu. Gleiches gilt für Süssgetränke: Ein halber Liter Cola enthält 13 Würfelzucker, auf fünf Deziliter Eistee kommen 7.5 Würfelzucker. Daher gilt: Wasser ist der beste Durstlöcher. Zuckerfrei und gesund für Zähne und Körper.**

der Pflegebedürftige meist Hilfe benötigen. Die meisten betagten pflegebedürftigen Menschen sind nicht mehr in der Lage, die Zähne zu bürsten oder ihre Prothesen zu reinigen. Ihre Geschicklichkeit und Feinmotorik reicht dafür nicht mehr aus. Sie können die Bürste nicht mehr richtig halten und die Putzbewegungen nicht mehr exakt genug ausführen. Viele ältere Menschen sehen zudem nicht mehr so gut, auch das erschwert eine sorgfältige Mundhygiene. Bei anderen geht die tägliche Mundhygiene schlicht und einfach vergessen, beispielsweise weil sie unter Demenz leiden.

Mundpflege bringt Lebensqualität

Die tägliche Mundhygiene ist aber sehr wichtig. Wird sie vernachlässigt, leiden die Betagten unter Karies und Zahnfleischentzündungen, was manchmal zu Infektionen führt. Das verursacht Schmerzen und mindert die Lebensqualität. Betroffene können ihr Essen nicht mehr geniessen. Gesunde Zähne oder ein gepflegter Zahnersatz ermöglichen den Seniorinnen und Senioren auch, verständlich zu sprechen. Können sie dies nicht, scheuen sie oft soziale Kontakte. Dank einem gesunden Mund schmeckt und behagt eine gemeinsame Mahlzeit.

Tägliche Zahnpflege begleiten

Den Mund seiner Angehörigen zu pflegen, braucht Mut und Fingerspitzengefühl. Der Mund ist ein sensibler Körperbereich. Solange die Betagten die Zahnpflege noch selber übernehmen können, sollten sie dies auch tun. Es gibt Mittel, diese selbständige Zahnpflege zu unterstützen: Elektrische Zahnbürsten, Griffverstärker für die Zahnbürste oder Vergrößerungsspiegel. Die pflegen-

den Angehörigen können beim Zähneputzen zuschauen und allenfalls gewisse Stellen nachputzen. Gelingt das selbständige Putzen jedoch nicht mehr, müssen die pflegenden Angehörigen die tägliche Zahnpflege ganz übernehmen. Der beste Zeitpunkt dafür ist nach dem Abendessen.

Wie putzen?

Wer einer Person bei der Mundhygiene hilft, sollte Einmalhandschuhe tragen. So schützen sich die Helfer vor Ansteckungen und sorgen für eine bessere Hygiene. Am besten stellt man sich fürs Zähneputzen seitlich hinter die sitzende oder liegende Person und stützt ihren Kopf an den eigenen Oberkörper. Die eine Hand hält den Unterkiefer fest, die andere führt die Zahnputzbewegungen durch. Fürs Zähneputzen empfiehlt



Solange die Betagten die Zahnpflege noch selber übernehmen können, sollten sie dies auch tun. (Foto: iStock)

die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO eine weiche Zahnbürste und eine milde Zahnpasta. Selbst wenn das Zahnfleisch blutet, sollte weitergeputzt werden. Zeigt sich nach zwei Wochen keine Besserung, lohnt es sich, eine Zahnärztin oder einen Zahnarzt aufzusuchen.

Pflege von Zahnersatz

Auch Kronen, Brücken und Implantate müssen gezielt und gründlich gepflegt werden. Sonst bilden sich Bakterienbeläge, welche die verbleibenden Zähne, das Zahnbett oder die Schleimhaut schädigen. Um die Räume zwischen natürlichen und künstlichen Zähnen zu putzen, eignen sich Zahnzwischenraumbürsten.

Herausnehmbarer Zahnersatz wird grundsätzlich ausserhalb des Mundes geputzt. Dafür verwendet man am besten spezielle Prothesenzahnbürsten und Flüssigseife; die normale Zahnpasta eignet sich dafür nicht. Weisen die «Dritten» hartnäckigen Belag oder Verkalzung auf, kann man sie für 30 Minuten in mit Wasser verdünnten Speiseessig einlegen (Verhältnis 1:1). Danach kräftig abbürsten und mit viel Wasser spülen.

Tipps für mehr Wohlfühl im Mund

Viel trinken: Ältere Menschen haben ein geringeres Durstempfinden als Jüngere und leiden öfter unter Mundtrockenheit. Wasser trinken fördert die Speichelproduktion. Speichel wiederum erleichtert das Kauen und Schlucken, wirkt antibakteriell und neutralisiert Säuren.

Kauen und Beissen: Wenn möglich, sollten ältere Menschen nicht pürierte Nahrung zu sich nehmen. Kauen und Beissen trainiert die Kaumuskel.

Zahnärztliche Kontrolle: Regelmässige Besuche in der Zahnarztpraxis helfen, Zahnproblemen vorzubeugen. Sollte der Gang in die Praxis nicht mehr möglich sein, lohnt es sich, nachzufragen: Mittlerweile machen einige Zahnärztinnen und Zahnärzte auch Hausbesuche.

Handbuch der Mundhygiene

Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft bietet auf www.sso-shop.ch ein Handbuch der Mundhygiene an. Das Handbuch ist ein Ratgeber für das Personal in Pflegeeinrichtungen, dient aber auch pflegenden Angehörigen. Sie finden im Handbuch wertvolle Tipps zur Mundhygiene und Prothesen-Reinigung älterer Patienten, sowie Empfehlungen für geeignete Pflegeprodukte.

Mundgesundheit Schweiz

Die Aktion Mundgesundheit Schweiz informiert über die Zahnpflege von Seniorinnen und Senioren. Die wichtigsten Infos sind in einem Video festgehalten: www.mundgesund.ch/pflege