

Zahn- & Mundpflege

1. Intro

Diese Szene zeigt die einzelnen Zahn- und Mundpflegemaßnahmen bei Unterstützungsbedarf.

Dargestellt wird die Vorgehensweise der Mundpflege bei einem unterstützungsbedürftigen Menschen, der sich nicht selbstständig die Zähne putzen kann. Im Umgang mit Menschen gibt es keine standardisierte Vorgehensweise, wohl aber Grundprinzipien, die im Idealfall berücksichtigt werden sollten.



2. Pflegemittel

Zu Beginn der Mundpflege-Maßnahme sollten alle notwendigen Pflege- und Hilfsmittel bereitgelegt werden.

Zur Basisausstattung der Mundpflege gehören Zahnbürste (manuell bzw. elektrisch), fluoridhaltige Zahnpasta und ein Mundspülbecher. Neben Lippenbalsam und Interdentalbürsten für die Reinigung der Zahnzwischenräume können weitere Hilfs- und Pflegemittel z.B. für die Zunge und die Schleimhäute notwendig sein. Für Zahnprothesen und Schleimhäute oder wenn nicht ausgespült werden kann, haben sich Kompressen sehr bewährt. Um die Mundhöhle nach Auffälligkeiten zu untersuchen (Inspektion), ist eine Taschenlampe sinnvoll.



3. Lippenpflege

Bei trockenen und rissigen Lippen empfiehlt es sich, als erstes die Lippen mit fetthaltigem Balsam einzucremen.



4. Mund ausspülen

Vorhandene Zahnprothesen sollten entnommen und der Mund anschließend mit Wasser ausgespült bzw. mit Kompressen ausgewischt werden.

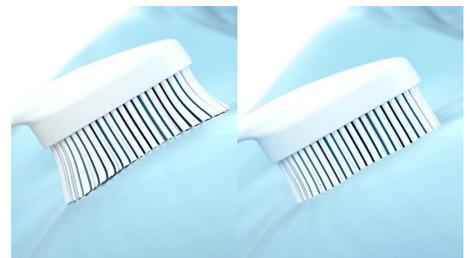
Vor dem Putzen der Zähne wird zunächst eventuell vorhandener herausnehmbarer Zahnersatz (Teil- oder Totalprothesen) entnommen und der unterstützungsbedürftige Mensch spült den Mund – soweit möglich – mit Wasser gründlich aus. Ist dies nicht möglich, können mit Kompressen um die Zahnbürste oder den Finger gewickelt, zunächst Speisereste und Reste von Haftcreme aus der Mundhöhle entfernt werden.



5. Die richtige Zahnbürste

Bei empfindlichem Zahnfleisch werden Zahnbürsten mit eher weichen Borsten besser toleriert.

Eine Zahnbürste mit dickem Griff erlaubt eine ergonomische Handhaltung. Ein kurzes Borstenfeld und mittelharte Borsten sind der Standard. Das Zahnfleisch vor allem gebrechlicher Menschen ist häufig empfindlich, z.B. weil diese Menschen eher unter Zahnfleischartzündungen leiden. Aber auch Medikamente, Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich, Chemotherapie oder einfach weil bei der Unterstützung der Mundpflege mit zu viel Druck geputzt wird – in all diesen Fällen werden Zahnbürsten mit eher weichen Borsten besser toleriert.



6. Aktivierung

Das Heranführen der Zahnbürste im Blickfeld aktiviert den unterstützungsbedürftigen Menschen.

Die Zahnbürste wird in physiologischer Bahn im Blickfeld (optische Achse) zunächst von schräg unten (ca. 45°) und dann horizontal an den Mund herangeführt. Dadurch kann der unterstützungsbedürftige Mensch den Beginn der Mundpflegemaßnahmen besser wahrnehmen und wird so im Sinne der aktivierenden Pflege angesprochen. Erst wenn die Zahnbürste herangeführt wird, wird der Mund geöffnet.



7. Zähne putzen

Geputzt wird mit kleinen rüttelnden oder kreisenden Bewegungen und wenig Druck.

Die Zahnbürste wird grundsätzlich mit wenig Druck (so wie beim Schreiben mit einem Druckminenbleistift) kleinen rüttelnden oder kreisenden Bewegungen von Zahn zu Zahn geführt.



8. Elektrische Zahnbürsten

Elektrische Zahnbürsten können sinnvoll sein. Die Putzbewegung erfolgt hier durch die Zahnbürste selbst.

Der Einsatz einer elektrischen Zahnbürste – ob rotierend oszillierend oder mit Schall-Technologie – kann sinnvoll sein. Allerdings können die Vibrationen und Geräusche auch irritierend wirken und abwehrendes Verhalten provozieren. Die elektrische Zahnbürste muss also toleriert werden.

Bei elektrischen Zahnbürsten erfolgt die rüttelnde bzw. kreisende Bewegung des Bürstenkopfes automatisch. Somit wird die Bürste ohne weitere Putzbewegung lediglich mit der Hand von Zahn zu Zahn geführt und für etwa ein bis zwei Sekunden an jedem Zahn ruhig gehalten.



9. Von allen Seiten

Wichtig ist, dass möglichst alle Zahnoberflächen geputzt werden. Ebenso sollten Prothesenauflageflächen und bei Bedarf die Zunge gereinigt werden.

Wichtig ist, dass – wenn möglich – alle Flächen geputzt werden. Die Auflageflächen von Prothesen sollten ebenfalls mit Zahnbürste und Zahnpasta geputzt werden. Haftcreme-Rückstände sollten zuvor mit leicht angefeuchteten Kompressen entfernt werden. Zur Reinigung der Zunge können im Einzelfall sogenannte Zungenreiniger hilfreich sein.

Ritualisierte Abläufe werden in der Regel besser akzeptiert.



10. Ausspucken & Auswischen

Zwischendurch Zahnpastaschaum und gelöste Beläge ausspucken lassen oder den Mund mit einer Kompresse auswischen.

Um die Gefahr der Aspiration zu minimieren, sollte der Kopf eher gerade nach vorn und leicht zur Brust geneigt sein. Es hat sich bewährt, zwischendurch immer wieder ausspucken zu lassen oder Zahnpastaschaum sowie gelöste Beläge mit einer Kompresse – entweder um den Finger oder im Einzelfall auch um die Zahnbürste gewickelt – auszuwischen.



11. Interdentärbürste

Mit einer Interdentärbürste können die Zahnzwischenräume gereinigt werden.

Nachdem die Zähne mit Zahnbürste und Zahnpasta geputzt wurden und so lange noch Zahnpasta an den Zähnen ist („Zahnpastaschaumsaum“), können die Zahnzwischenräume mit sogenannten Interdentärbürsten gereinigt werden. Wichtig ist, bei bestmöglicher Übersicht zunächst vorne zu beginnen. Für die Zahnzwischenräume im Seitenzahnbereich sollte der Mund nach und nach geschlossen und der Mundwinkel mit dem Finger sanft nach hinten gezogen werden, um auch hier die Interdentärbürste möglichst gerade und unter Sicht in den Zahnzwischenraum einführen zu können. Das Abknicken der Interdentärbürste erhöht die Gefahr, dass die Bürste abbricht und im Zahnzwischenraum stecken bleibt. Spätestens nach einer Woche oder auch schon früher, wenn die Bürste doch abgeknickt wurde, sollte die Bürste ausgetauscht werden. Nach Benutzung wird die Interdentärbürste unter laufendem Wasser abgespült und an der Luft getrocknet, damit Bakterien an der Bürste besser abgetötet werden (eventuell bestehende Deckel nicht aufsetzen!). Bei unterschiedlich weiten Zahnzwischenräumen hat es sich bewährt, maximal zwei verschiedene Bürstengrößen zu benutzen. Dabei sollte ein leichter Widerstand beim Durchschieben der Bürste zu spüren sein. Ist ein Zahnzwischenraum zu eng, diesen besser auslassen.

Bei täglicher Benutzung einer Interdentärraumbürste wird empfohlen, diese spätestens nach einer Woche durch eine neue Interdentärraumbürste auszutauschen.



12. Ausspülen, Ausspucken & Auswischen

Nach der Reinigung Zahnpastaschaum und gelöste Beläge nur mit wenig Wasser ausspülen oder noch besser nur ausspucken lassen. Alternativ abschließend den Mund nur mit einer Kompresse auswischen.



Nach der Reinigung sollte mit nur wenig Wasser ausgespült oder – noch besser – nur ausgespuckt werden. Alternativ können Zahnpastaschaum sowie gelöste Beläge wieder mit einer Kompresse – entweder um den Finger oder im Einzelfall auch um die Zahnbürste gewickelt – ausgewischt werden.

Die verbleibende sehr geringe Menge an Zahnpastaschaum auf den Zähnen ist unproblematisch. Dafür kann sich auf den Zähnen in den folgenden Minuten eine Calciumfluorid-Schutzschicht gegen Säureangriffe aus der Nahrung und damit gegen Karies oder Erosion noch wirksamer ausbilden. Das Schlucken von Zahnpasta ist im Hinblick auf die sehr geringe Menge gesundheitlich unbedenklich.

13. Lippenpflege

Bei Bedarf zum Abschluss die Lippen nochmals pflegen.

Im Einzelfall kann es sinnvoll sein, die Lippenpflege zum Abschluss nochmals zu wiederholen.



Quelle: www.mund-pflege.net/unterstuetzung/unterstuetzte-mundpflege/#compositeMediaObject--18460