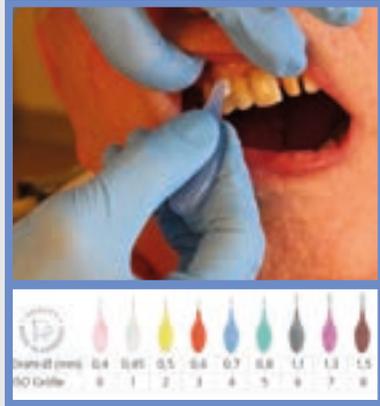


4. Sollte die Pflegeperson nicht mehr in der Lage sein, den Mund auszuspülen, so darf der Schaum ausgespuckt werden. Der verbleibende Rest an Zahncreme sollte z.B. mit den Interdentalbürsten eingearbeitet werden.



Quelle: Oral-Prevent/Dr.Thomsen, Hamburg  
Für jede Lücke gibt es die passende Zahnzwischenraumbürste.

5. Im zahnlosen Kiefer wird das Zahnfleisch, der Gaumen und die Wangeninnenseiten mit einer entzündungshemmenden Flüssigkeit (z.B. Salbei-, Thymian- oder Kamillentee) und Mulltupfern oder einer Schaumstoffzahnbürste gepflegt.



6. Zum Abschluß cremen Sie die Lippen der Pflegeperson mit einem reichhaltigen Produkt ein. Vaseline und Lanolin haltige Produkte halten die empfindliche Lippenhaut geschmeidig, während die Bienensalbe mit Propolis eine entzündungshemmende Wirkung besitzt.



Eine abschließende Lippenpflege rundet das Mundhygiene-Programm ab.



Mein besonderer Dank gilt Herrn Dr. Walper und seiner Ehefrau, die ihn erfolgreich bei der Mundhygiene im Pflegeheim unterstützt.

## Warum ist die richtige Mundpflege so wichtig?

In unserem Mund tummeln sich bis zu 22.000.000 Bakterien! Sie ist kein isolierter Bereich, sondern mit unserem Körper vernetzt. Gelangen krankmachende Keime in den Blutkreislauf, erhöht sich das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen (Schlaganfall, Herzinfarkt) und Diabetes um ein Vielfaches, rheumatische Erkrankungen werden verstärkt. Hier hat die Zahnmedizin, besonders die Streptokokken-Stämme der Zahnfleischerkrankungen (Parodontitis), im Visier.

## Über mich

Mein Name ist Meike Wattjes. Ich bin 1963 geboren und habe 3 erwachsene Kinder. Seit mehr als 30 Jahren sind Parodontitis- und Präventionsmaßnahmen zur Vermeidung von Karies und Erkrankungen des Zahnhalteapparates mein Tätigkeitsfeld - ganz nah am Patienten! Frei nach dem Motto „Gewusst wie“ hat mich meine Berufserfahrung gelehrt, dass mit den richtigen Pflegematerialien und Putztechniken die Zähne und Zahnfleisch im Alter gesund bleiben können. Ich zeige Ihnen, wie auch Sie diese Umsetzung schaffen und am Ende reichen schon 5 Minuten!



Meike Wattjes  
Bachelor of Arts, Dentalmanagement  
gesund-im-mund-im-alter@web.de  
Mobil: 0174-2000747



TIPPS UND TRICKS ZUR MUNDPFLEGE BEI PFLEGEBEDÜRFTIGEN

Mundgesundheit erzeugt Lebensgesundheit, schafft Selbstbewusstsein und Lebensfreude. Dies gilt für alle Generationen! Leider können ältere Menschen oftmals ihrer täglichen Mund- und Zahnpflege nicht mehr nachkommen. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Manchmal ist es die eingeschränkte Feinmotorik, der komplexe Zahnersatz oder die reduzierte Wahrnehmung. Sie selbst können Ihre Angehörigen bei der Zahn- und Mundpflege unterstützen - dies ist nicht einmal schwer! Mit dem Leitfaden "Gesund im Mund im Alter", den Sie gerade in den Händen halten, gebe ich Ihnen eine leicht zu verstehende Anleitung, nebst Tipps und vielen Informationen. Denn gesunde Zähne und entzündungsfreies Zahnfleisch sind für die allgemeine Gesundheit unerlässlich - sie lassen uns lächeln!



Gesine Brinkmann, Jahrgang 1923, ehemalige Feuerwehrfrau im II. Weltkrieg

Tragen Sie bei der Mund-, Zahn- und Prothesenpflege Handschuhe und gegebenenfalls einen Mundschutz. Legen Sie alle benötigten Mundhygieneartikel und ein Handtuch zurecht. Achten Sie auf genügend Licht, denn während der Reinigung besteht ein guter Einblick in die Mundhöhle. Schauen Sie nach Rötungen oder kleinen Pickeln auf den Schleimhäuten. Bei abgebrochenen Zähnen, fehlenden Zahnfüllungen und lockeren Prothesen besteht Handlungsbedarf. Mundtrockenheit, zäher Speichel, gerötetes Zahnfleisch und Schmelzdefekte können als Symptome von bestimmten Krankheiten (z.B. Depression, Bluthochdruck, Asthma) und deren Medikation sichtbar sein. Veränderungen in der Mundhöhle sollten Sie mit dem Zahnarzt Ihres Vertrauens abklären.



1. Hat die Pflegeperson einen herausnehmbaren Zahnersatz, so nehmen Sie diesen heraus und legen ihn in ein Schälchen. Stellen Sie sich hinter der Pflegeperson, die nach Möglichkeit aufrecht sitzt. Der Kopf der Pflegeperson liegt in der linken Armbeuge und wird von Ihrem Körper gestützt, während die linke Hand das Kinn sicher hält.

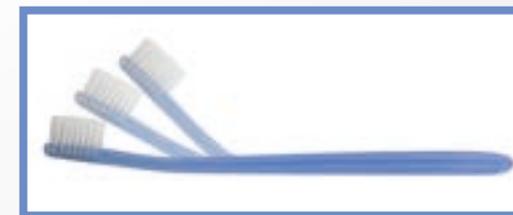


Der Kopf der Pflegeperson liegt sicher in der Armbeuge.

2. Halten Sie weiterhin den Kopf der Pflegeperson mit der linken Hand und putzen Sie die Zähne der Reihe nach von allen Seiten sorgfältig. Benutzen Sie hierfür eine kleine Hand- oder elektrische Zahnbürste, damit jeder Zahn und das Zahnfleisch gut gesäubert werden kann. Der Fluoridgehalt (schauen Sie auf die Rückseite der Tube) sollte mehr als 1100 ppm betragen - so wird der Zahnschmelz nachhaltig gestärkt!



Eine elektrische Zahnbürste erleichtert eine zügige und gründliche Reinigung.



Quelle: Oral-Prevent/Dr.Thomsen, Hamburg  
Der sich verjüngende und flexible Bürstenkopf von Classic Clean mini ermöglicht eine perfekte Reinigung im Backenzahnbereich.

3. Lassen Sie die Pflegeperson während des Zähneputzens gerne ausspülen. Reinigen Sie die Zwischenräume mit den passenden Interdentalbürsten und Zahnseide.

Zahncreme mit Schwerpunkt Zahnfleisch oder empfindliche Zähne darf gerne eingearbeitet werden und über Nacht einwirken. Herausnehmbarer Zahnersatz wird zuerst unter Wasser abgespült, anschließend mit einer Prothesen- oder Zahnbürste gründlich gereinigt. Das alleinige Prothesenbad reicht nicht aus!



Das Ausspucken von Schaum und Speichel verhindert ein Verschlucken während des Putzvorgangs.



Eine Teilprothese wird mithilfe einer Prothesenbürste und Reinigungsschaum unter Wasser gesäubert.