

---

# Mundpflege

Praxistipps für den Pflegealltag

---





# Inhalt

|                                                                   |   |
|-------------------------------------------------------------------|---|
| Vorwort PD Dr. Ralf Suhr, Zentrum für Qualität in der Pflege..... | 2 |
| Vorwort Dr. Romy Ermler, Bundeszahnärztekammer.....               | 3 |

## Gut zu wissen

|                                                   |   |
|---------------------------------------------------|---|
| Warum ist die Mundpflege wichtig? .....           | 4 |
| Welche Probleme können auftreten? .....           | 4 |
| Was trägt zur Mundgesundheit bei? .....           | 5 |
| Welche Hilfsmittel und Produkte gibt es? .....    | 6 |
| Welche Grundregeln sollten beachtet werden? ..... | 8 |

## Praxistipps

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Mundpflege vorbereiten .....   | 10 |
| Zähne putzen.....              | 11 |
| Zunge reinigen .....           | 14 |
| Mundschleimhaut pflegen.....   | 15 |
| Mit Zahnprothesen umgehen..... | 17 |

## Unterstützung & Hilfen

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig? ..... | 20 |
| Wo gibt es Beratung und Unterstützung? .....     | 21 |
| Quellen.....                                     | 23 |
| Weitere ZQP-Produkte .....                       | 24 |
| Impressum.....                                   | 25 |

## Liebe Leserinnen und Leser,

die Mundgesundheit ist entscheidend für unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ein gesunder Mund ermöglicht uns zu essen, zu trinken und zu sprechen. Probleme im Mund verursachen zum Beispiel Mundtrockenheit, Schmerzen oder Infektionen. Sie 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 über das richtige Vorgehen ist wichtig.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat deshalb für pflegende Angehörige in Kooperation mit der Bundeszahnärztekammer Informationen und Tipps für die Mundpflege bei pflegebedürftigen Menschen erarbeitet. Sie basieren auf dem bestverfügbaren Fachwissen. Der Ratgeber ersetzt allerdings keinesfalls individuellen ärztlichen oder pflegfachlichen Rat.

Wir hoffen, unser Heft trägt dazu bei, dass Sie sich bei der Pflege gut informiert und sicher fühlen.

PD Dr. Ralf Suhr

*Vorstandsvorsitzender der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege*



## Liebe Leserinnen und Leser,

die Zahn- und Mundpflege sind das A und O für einen gesunden Mund. Doch häufig erhält die Mundgesundheit bei pflegebedürftigen Menschen nicht die nötige Aufmerksamkeit. Dabei kommt der Mundgesundheit bei Menschen mit Unterstützungsbedarf eine hohe Bedeutung zu. Denn wissenschaftlich belegt ist, dass es deutliche Zusammenhänge zwischen Zahn- und Munderkrankungen sowie Allgemeinerkrankungen wie Diabetes, Lungenerkrankungen und Schlaganfällen gibt.



Mit zunehmendem Alter und bei Pflegebedürftigkeit wird die eigene Mundpflege häufig schwieriger oder man ist dabei sogar auf die Hilfe anderer angewiesen. Für die richtige Mundpflege zu sorgen, stellt dann für Pflegende oftmals eine große Herausforderung dar. Einfühlungsvermögen, manuelles Geschick und eine gute Zusammenarbeit zwischen pflegebedürftigen Menschen und Angehörigen, professionell Pflegenden, Zahnärzten und Zahnärztinnen sind wichtige Erfolgsfaktoren.

Aber was genau ist zu beachten, wenn man jemandem bei der Mundpflege behilflich sein möchte? Einen Überblick rund um die Mundpflege, etwa die Reinigung von Zähnen und Zahnersatz, mit vielen praktischen Tipps bietet dieser Ratgeber. Damit soll er Angehörige von pflegebedürftigen Menschen bei der Mund- und Zahnpflege unterstützen. Er informiert außerdem über Hilfsmittel, Pflegeprodukte sowie weiterführende Hilfen.

Ein Tipp zum Schluss: Die tägliche Mundpflege ist noch wirksamer, wenn sie durch eine regelmäßige zahnmedizinische Betreuung ergänzt wird.

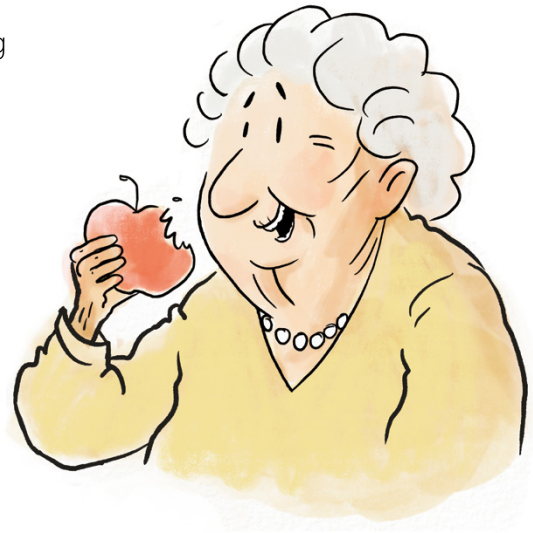
Dr. Romy Ermler

*Vizepräsidentin der Bundeszahnärztekammer*

## Warum ist die Mundpflege wichtig?

Die richtige Mundpflege ist ein Leben lang wichtig für die Mundgesundheit. Dadurch können zudem viele weitere gesundheitliche Probleme vermieden oder gelindert werden.

Denn die Mundgesundheit hat Einfluss auf das Wohlbefinden, die Ernährung sowie auf verschiedene andere Gesundheitsbereiche. Dies gilt auch für die Aussprache, das Aussehen und den Gesichtsausdruck.



## Welche Probleme können auftreten?

Ältere pflegebedürftige Menschen haben ein erhöhtes Risiko für Probleme im Mund. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Oftmals kommen mehrere Faktoren zusammen.

### Veränderungen im Mund

Mit zunehmendem Alter zieht sich das Zahnfleisch zurück. Die Zahnhälsen werden dadurch anfälliger für Karies.

Zudem können sich Erkrankungen sowie deren Behandlung auf die Mundgesundheit auswirken. Zum Beispiel ist bei Diabetes das Risiko für Entzündungen (→ Seite 5) erhöht. Diese können auch durch Krebstherapien verursacht werden. Blutgerinnungshemmer können Zahnfleischbluten fördern.

Als Nebenwirkung mancher Medikamente und infolge geringer Trinkmengen kann Mundtrockenheit auftreten. Diese kann zu Geschmacksverlust, rissigen Lippen, entzündeten Mundwinkeln oder schmerzhaften Verkrustungen auf der Zunge führen. Trockene Mundschleimhaut ist weniger widerstandsfähig gegen Infektionen. Und Prothesen halten schlechter.

Durch schlecht sitzende oder beschädigte Zahnprothesen, falsche Prothesenpflege oder bei Implantaten können Druckstellen und Entzündungen auftreten.

## Mangelnde Mundpflege

Probleme im Mund entstehen auch durch mangelnde oder falsche Mundpflege. Dazu kann es kommen, wenn Motivation oder Wissen fehlen. Es kann auch an Sehproblemen, geringer Kraft oder Beweglichkeit liegen. Menschen mit Demenz vergessen eventuell die Mundpflege und deren Abläufe. Oder sie wehren vielleicht die Pflege ab. Bei Schluckproblemen ist die Gefahr erhöht, dass Fremdkörper wie Zahnpasta in die Luftröhre gelangen (→ Seite 9). Auch dadurch kann die Mundpflege erschwert sein.

## Folgen für die Gesundheit

Mangelnde Mundpflege kann Mundgeruch, Karies, Zahnstein, Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) oder des Zahnhalte-Apparats (Parodontitis) zur Folge haben. Damit können Zahnfleischbluten, Schmerzen oder Zahnverlust verbunden sein.

Probleme im Mund können schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. So können etwa Schwierigkeiten beim Schmecken, Kauen und Schlucken zu Appetitmangel und Mangelernährung führen. Außerdem kann es zu Infektionen, Lungenentzündung, Diabetes, rheumatischen Beschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen.

# Was trägt zur Mundgesundheit bei?

Geeignete Maßnahmen helfen, die Mundgesundheit zu fördern und zu schützen. Entscheidend ist, die Zähne (→ Seite 11) und Prothesen (→ Seite 17) regelmäßig und gründlich zu reinigen. Außerdem ist es wichtig, auf Veränderungen im Mund zu achten und Beschwerden zu lindern (→ Seiten 14 und 15).

Daneben ist eine gesunde Lebensweise förderlich. Das heißt: regelmäßig bewegen, nicht rauchen, wenig Alkohol trinken sowie ausgewogen und überwiegend pflanzlich ernähren. Speisen und Getränke mit Zucker oder Säuren sollten möglichst selten verzehrt werden. Sie sind schädlich für die Zähne.

Das Kauen fester Nahrung stärkt Zähne und Zahnfleisch. Außerdem regt dies die Speichelproduktion an. Speichel erleichtert das Schlucken und hilft, die Zähne mit schützenden Mineralien zu versorgen. Und er spült beständig Zucker, Säuren und Keime weg, die der Mundgesundheit schaden können. Zudem säubert die Zunge mithilfe ihrer rauen Oberfläche die Zähne und die übrige Mundschleimhaut.

Auch ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, ist wichtig. Dies hilft, Lippen und Mundschleimhaut feucht, weich und gesund zu halten. Beim Trinken werden zudem Speisereste aus den Zähnen gespült.

Nicht zuletzt trägt eine gute medizinische Versorgung zur Mundgesundheit bei: Dazu gehören regelmäßige zahnärztliche Untersuchungen und die Behandlung von Erkrankungen, die Probleme im Mund verursachen können.

# Welche Hilfsmittel und Produkte gibt es?

Zahnbürste und Zahnpasta gehören bei der Mundpflege zum Grundwerkzeug. Darüber hinaus gibt es weitere Hilfsmittel und Produkte, die nützlich sein können. Die Auswahl richtet sich nach den Bedürfnissen und Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person. Daher ist es ratsam, hierzu fachliche Beratung einzuholen (➔ Seite 22).

## Hilfsmittel

- **Zahnbürsten** reinigen die Zähne. Mit einem kurzem Bürstenkopf gelangt man leichter überall hin. Weiche Borsten helfen, Verletzungen vorzubeugen. Dreikopf-Zahnbürsten säubern mehrere Stellen gleichzeitig. Bei langen Zähnen werden damit jedoch die Zahnhäse und das Zahnfleisch schlecht erreicht.

Wenn Kraft und Beweglichkeit eingeschränkt sind, eignen sich Zahnbürsten mit einem dicken Griff. Sie lassen sich leichter festhalten und gezielter führen. Im Fachhandel gibt es spezielles Zubehör, um den Griff zu verstärken oder zu verlängern. Auch elektrische Zahnbürsten können die selbstständige Zahnpflege erleichtern. Sie sind aber nicht geeignet, wenn Geräusche und Vibration die pflegebedürftige Person stören.

- **Zahnzwischenraum-Bürsten** helfen, zwischen die Zähne zu gelangen. Am besten geeignet sind Bürsten mit weichen Borsten ohne Drahtkern. Bei Zahnseide oder Zahnseidesticks kann es leichter zu Verletzungen am Zahnfleisch kommen.
- **Einbüschel-Bürsten** können eingesetzt werden, um schwer zugängliche Stellen im Mund zu erreichen. Sie eignen sich auch für Prothesen, Implantate oder Teleskop-Kronen.
- **Prothesenbürsten** haben meist mehrere Köpfe für die unterschiedlichen Bereiche von Prothesen. Die Borsten sind sehr hart und daher nicht für natürliche Zähne geeignet.
- **Prothesen-Abzieher** dienen dazu, Prothesen vom Kiefer zu lösen. Holen Sie fachlichen Rat ein, wann und wie ein Prothesen-Abzieher korrekt verwendet wird.
- **Zungenreiniger** oder **Zungenschaber** entfernen Beläge von der Zunge (➔ Seite 14).



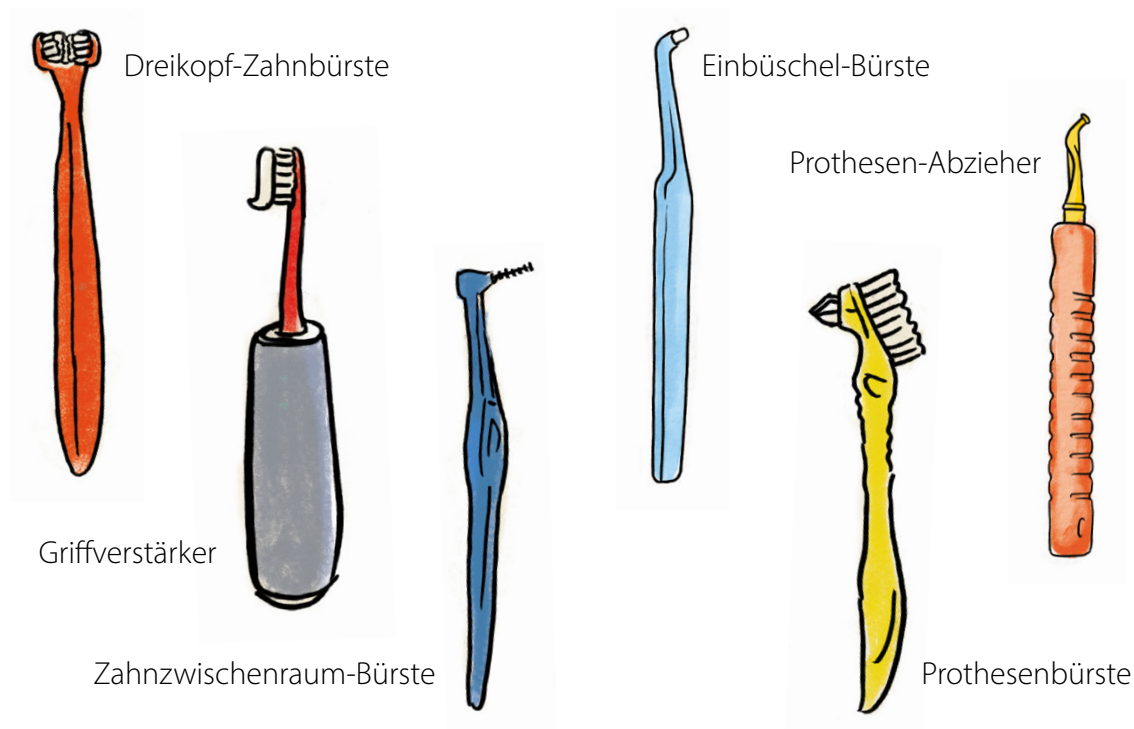
Zungenreiniger

- **Tupfer** und **Kompressen** sind hilfreich, wenn etwa das Ausspülen nicht möglich ist oder bei Schluckproblemen (➔ Seite 9). Damit können Speisereste, Haftcreme, Speichel oder Zahnpasta aus dem Mund entfernt werden.

- **Zahnbänkchen** oder **Mundsperrer** aus Schaumstoff können nützlich sein, falls die pflegebedürftige Person den Mund nicht offen halten kann (➔ Seite 12). Holen Sie zur Verwendung fachlichen Rat ein.



Zahnbänkchen



## Reinigungs- und Pflegeprodukte

- **Zahnpasta** hilft, Beläge zu entfernen. Sie sollte Fluorid enthalten, das vor Karies schützt. Eine erbsengroße Portion davon genügt für einmal Zähneputzen. Bei Schluckproblemen sollte auf stark schäumende Zahnpasta verzichtet werden (➔ Seite 9). Es gibt auch spezielle Zahnpasta, zum Beispiel für empfindliche Mundschleimhaut oder Zähne.
- **Mundspülungen** können zusätzlich gegen Karies, Entzündungen oder Mundtrockenheit zum Einsatz kommen. Dazu sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Das gilt insbesondere bei medizinischen Mundspülungen, etwa mit Chlorhexidin. Bei Schluckproblemen sind Mundspülungen nicht geeignet (➔ Seite 9).
- **Produkte mit Xylitol** regen den Speichelfluss an. Es gibt zum Beispiel Kaugummis und spezielle Hafttabletten. Speichel-Ersatzmittel halten den Mund feucht. Es gibt sie beispielsweise als Spray oder Gel. Sie können den natürlichen Zähnen jedoch bei längerem Gebrauch schaden. Darum sollte hierzu zahnärztlicher Rat eingeholt werden.
- **Lippenpflege-Produkte** oder fetthaltige Salben helfen, die Lippen weich zu halten. Geeignet sind Produkte mit Mandel- oder Olivenöl. Bei rissigen Lippen können Mittel wie Panthenol-Salbe die Heilung fördern.
- **Prothesenreiniger** gibt es als lösliche Tabletten, Schaum oder Creme. Sie sind nicht für natürliche Zähne geeignet. Für die Reinigung müssen Prothesen entnommen werden.
- **Färbetabletten** machen Zahnbelag sichtbar. Damit kann bei Bedarf von Zeit zu Zeit geprüft werden, ob gründlich geputzt wurde. Eventuell muss dann das Vorgehen angepasst oder eine andere Zahnbürste gewählt werden.

# Welche Grundregeln sollten beachtet werden?

Für die Unterstützung pflegebedürftiger Menschen bei der Mundpflege gibt es einige Grundregeln. Diese sollten beachtet werden.

## Selbstbestimmung respektieren

Jeder Mensch hat das Recht, selbst über die eigene Mundpflege zu bestimmen. Dazu gehört, wann und wie diese erfolgt oder welche Hilfsmittel und Produkte verwendet werden. Es darf nicht zu Druck, Bevormundung oder Zwang kommen.

## Selbstständigkeit fördern

Bei der Pflege sollten Fähigkeiten, Selbständigkeit und Selbstvertrauen gefördert werden. Das bedeutet: Die Pflegenden leiten an und unterstützen dabei, die Dinge selbst zu tun. Auch wenn es dadurch länger dauert. Wichtig ist, dabei nicht zu überfordern. Menschen mit Demenz benötigen Anleitung, am besten ganz langsam und in einzelnen Schritten.

## Einfühlsam vorgehen

Der Mundraum ist ein intimer Bereich. Hilfe bei der Mundpflege anzunehmen, kann Unsicherheit und Scham auslösen. Daher gilt es, einfühlsam vorzugehen sowie Vertrauen und ein sicheres Gefühl zu vermitteln. Dabei ist es hilfreich, das Vorgehen abzusprechen, Gewohnheiten möglichst beizubehalten und Handlungen anzukündigen. Wichtig sind zudem ausreichend Zeit und eine ruhige Umgebung. Dies trägt auch dazu bei, die pflegebedürftige Person zur gründlichen Mundpflege zu motivieren.

## Für Sicherheit sorgen

Mund und Lippen sind sehr empfindlich. Fingernägel oder spitze Gegenstände können die Mundschleimhaut verletzen. Daher ist es entscheidend, besonders vorsichtig vorzugehen. Alle verwendeten Utensilien sollten intakt sein und Schmuck wie Ringe und Armbanduhr abgelegt werden. Außerdem sollte Hektik vermieden werden. Denn Stress erhöht das Risiko für Verletzungen. Auch bei Hilfsmitteln aus Metall besteht eine höhere Gefahr, sich zu verletzen. Dazu kann es beispielsweise kommen, wenn die pflegebedürftige Person unerwartet die Zähne zusammenbeißt.

Nässe am Boden ist unbedingt zu vermeiden. Es besteht sonst die Gefahr, auszurutschen. Spezielle Hilfsmittel wie Haltegriffe und rutschfeste Matten im Bad geben mehr Sicherheit. Auch Umbauten können sinnvoll sein. Fachleute können dazu beraten (➔ Seiten 21 und 22).

## Atemwege schützen

Bei Menschen mit Schluckproblemen besteht ein erhöhtes Risiko, sich zu verschlucken. Wenn Fremdkörper in die Lunge gelangen, kann es zu akuter Luftnot kommen. Außerdem kann eine Lungenentzündung entstehen. Daher sollten Speisereste, Haftcreme, übermäßiger Speichel und Schaum gründlich aus dem Mund entfernt werden. Zum Ausspülen eignet sich ein Nasenbecher. Wenn Ausspülen nicht möglich ist, kann der Mund mit einem Tupfer oder einer Kompresse ausgewischt werden.

## Mundgesundheit beobachten

Viele Probleme im Mund können gut behandelt werden, vor allem wenn sie frühzeitig erkannt werden (➔ Seite 20). Daher ist es ratsam, regelmäßig nach Beschwerden zu fragen. Der Zustand von Zähnen und Mundschleimhaut sollte zudem beobachtet werden. Das ist besonders wichtig, wenn die pflegebedürftige Person Probleme nicht benennen kann.

## Fachlichen Rat einholen

Eine zahnärztliche Untersuchung sollte mindestens einmal jährlich zur Vorsorge erfolgen. Das gilt zusätzlich bei Veränderungen und Beschwerden im Mund (➔ Seite 20). Zur bedürfnisgerechten Mundpflege bei Schluckproblemen, Trinknahrung, künstlicher Ernährung oder am Lebensende ist zahnärztliche und pflegefachliche Beratung sinnvoll. Gleiches gilt für die Auswahl und Anwendung von Hilfsmitteln und Produkten (➔ Seite 22). Um Fähigkeiten für die selbstständige Mundpflege zu trainieren, kann eine Physio- oder Ergotherapie hilfreich sein.

## Hygiene einhalten

Um Infektionen zu vermeiden, ist Hygiene entscheidend. Dazu gehört gründliches Händewaschen vor und nach der Mundpflege. Wer diese bei pflegebedürftigen Menschen übernimmt, sollte Einmal-Handschuhe tragen. Das gilt insbesondere bei Infektionen.

Hilfsmittel sind nach jeder Nutzung zu säubern. Sie sollten nicht von mehreren Personen genutzt werden. Zahnbürste und Zungenschaber aus Kunststoff sollten nach 4 Wochen erneuert werden, Zahnzwischenraum-Bürsten nach 1 Woche. Wenn sie stark abgenutzt sind oder bei schweren Infektionen, ist das eventuell früher nötig. Zahnbürsten aus Holz oder mit Naturborsten sollten aus hygienischen Gründen nicht verwendet werden. Tupfer und Kompressen werden nach einmaligem Gebrauch entsorgt.

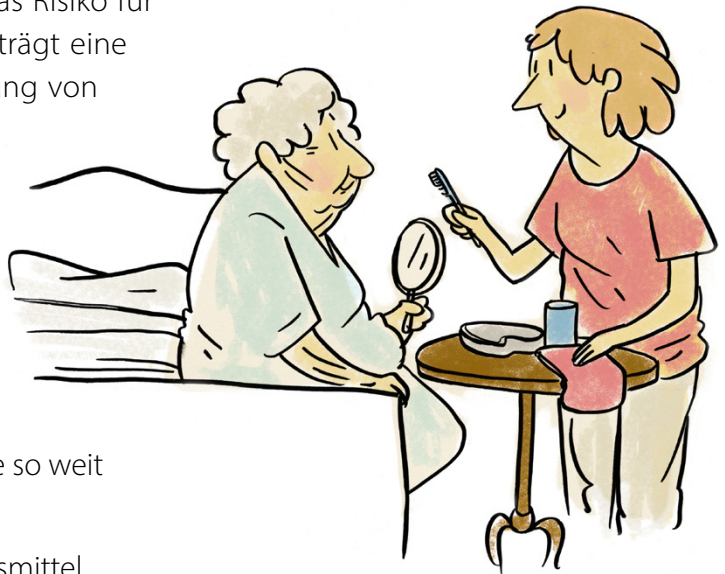


## Mundpflege vorbereiten

Damit die Mundpflege möglichst gut gelingt, ist Vorbereitung wichtig. So lässt sich Stress vermeiden und das Risiko für Verletzungen verringern. Außerdem trägt eine gründliche Vorbereitung zur Einhaltung von Hygieneregeln bei.

### Tipps: Vorbereiten

- Stimmen Sie ab, wann und wie Sie unterstützen sollen. Das kann sich je nach Tagesform ändern.
- Ermuntern Sie dazu, die Mundpflege so weit wie möglich selbst zu übernehmen.
- Klären Sie, welche Produkte und Hilfsmittel (➔ Seite 6) verwendet werden sollen.
- Stellen Sie diese bereit. Legen Sie zurecht, was außerdem benötigt wird, etwa Wasserbecher, Gefäß zum Ausspucken, Brille und Vergrößerungsglas.
- Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung.
- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person bequem, stabil und möglichst aufrecht sitzt oder steht. Um Verschlucken zu vermeiden, sollten Kopf oder Oberkörper leicht nach vorne geneigt sein. Bei der Mundpflege im Bett stellen Sie wenn möglich das Kopfteil hoch.
- Schützen Sie bei Bedarf die Kleidung mit einem Handtuch.
- Tragen Sie wenn gewünscht eine Lippenpflege auf. Das hilft, insbesondere trockene oder rissige Lippen bei der Mundpflege vor Verletzungen zu schützen (➔ Seite 8).



### Tipps: Hygiene beachten

- Achten Sie bei der Mundpflege auf saubere Hände. Nutzen Sie zum Händewaschen ein hautschonendes Waschprodukt, zum Beispiel seifenfreie Waschlotion.
- Ziehen Sie Einmal-Handschuhe an, bevor Sie die Mundpflege übernehmen. Das gilt vor allem bei einer Infektion.
- Sorgen Sie dafür, dass alle verwendeten Gegenstände wie Zahnbürste oder Zungenschaber sauber und intakt sind (➔ Seite 9).

# Zähne putzen

Auf den Zähnen bildet sich Zahnbelag (Plaque) aus Nahrungsresten, Bakterien und Speichel. Wenn der Belag nicht regelmäßig entfernt wird, kann es zu Karies, Mundgeruch oder entzündetem Zahnfleisch kommen. Dadurch können weitere gesundheitliche Probleme entstehen (➔ Seite 5). Eine systematische und gründliche Zahnpflege ist daher wichtig. Welche Hilfe dabei erforderlich ist, hängt von den Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person ab.

## Tipps: Bei der Zahnpflege unterstützen

- Stimmen Sie das Vorgehen ab. Ratsam ist es, 2-mal täglich 2 Minuten lang zu putzen, möglichst morgens und abends.
- Bereiten Sie alles für die Zahnpflege vor. Achten Sie auf Hygiene (➔ Seite 10).
- Bitten Sie vor dem Zähneputzen, den Mund einmal kräftig mit Wasser auszuspülen. So werden schon erste Ablagerungen und Speisereste entfernt.
- Unterstützen Sie wenn nötig dabei, Prothesen zu entnehmen (➔ Seite 17).
- Reichen Sie bei Bedarf die benötigten Gegenstände wie Zahnbürste mit Zahnpasta.
- Helfen Sie, die Zähne gründlich zu putzen. Am besten ist es, immer gleich vorzugehen, zum Beispiel: Erst die Kauflächen putzen, dann die Zähne außen und zum Schluss innen. Die Zahnbürste soll in kleinen Kreisen und mit leichtem Druck vom Zahnfleisch zum Zahn geführt werden. Eine Dreikopf-Zahnbürste (➔ Seite 6) wird vorsichtig vor und zurück bewegt.
- Ermuntern Sie, eventuell die Zunge und die übrige Mundschleimhaut zu säubern (➔ Seite 14).
- Unterstützen Sie dabei, die Zahnzwischenräume zu reinigen. Dafür wird die Zahnzwischenraum-Bürste (➔ Seite 6) unten am Zahn zwischen den Zähnen hin und her bewegt. Dies sollte vorsichtig geschehen, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen. Nach jedem Zahn sollte die Bürste abgewischt oder abgespült werden. Holen Sie bei Bedarf zahnärztlichen oder pflegefachlichen Rat, wie man hierbei korrekt vorgeht.
- Regen Sie an, zwischendurch und zum Schluss auszuspucken. Es ist nicht nötig, den Mund mit Wasser auszuspülen. So kann das schützende Fluorid aus der Zahnpasta im Mund bleiben. Wenn Ausspucken nicht möglich ist, sollte der Mund mit einem Tupfer oder einer Kompresse ausgewischt werden.
- Bereiten Sie eventuell vorhandene Prothesen vor, damit sie wieder eingesetzt werden können (➔ Seite 17).
- Reichen Sie ein Handtuch, um den Mund abzutupfen oder abzutrocknen.
- Bieten Sie an, eine Lippenpflege aufzutragen.

## Tipps: Das Zähneputzen übernehmen

- Stimmen Sie das Vorgehen ab. Ratsam ist es, 2-mal täglich 2 Minuten lang gründlich zu putzen, möglichst morgens und abends.
- Bereiten Sie alles für die Zahnpflege vor. Achten Sie auf Hygiene (➔ Seite 10).
- Kündigen Sie an, was sie tun möchten. Gehen Sie einfühlsam und vorsichtig vor.
- Stellen oder setzen Sie sich hinter die pflegebedürftige Person.
- Entnehmen Sie eventuell vorhandene Prothesen oder unterstützen Sie dabei (➔ Seite 17).
- Helfen Sie dabei, wenn möglich den Mund einmal kräftig auszuspülen. Dabei werden Speisereste und Ablagerungen entfernt. Diese können auch mit einem Tupfer oder einer Kompresse vorsichtig entfernt werden, falls das Ausspülen nicht möglich ist.
- Nehmen Sie mit der einen Hand die Zahnbürste.
- Legen Sie den Arm mit der freien Hand um den Kopf und stützen Sie ihn wenn nötig.
- Halten Sie bei Bedarf den Unterkiefer während des Zähneputzens. Legen Sie dazu den Zeigefinger zwischen Unterlippe und Kinn. Platzieren Sie den Mittelfinger unter dem Kinn und den Daumen auf der Wange.
- Nähern Sie sich mit der Zahnbürste leicht schräg von unten im Blickfeld der pflegebedürftigen Person.
- Bitten Sie, den Mund zu öffnen. Regen Sie falls nötig dazu an, indem Sie mit dem Finger um den Mund herumstreichen. Falls die pflegebedürftige Person den Mund nicht selbst öffnen oder offen halten kann: Drücken Sie das Kinn mit dem Zeigefinger zwischen Unterlippe und Kinn vorsichtig nach unten. Dazu können Sie auch behutsam den Finger oder Daumen zwischen Zahnfleisch und Unterlippe legen.
- Ziehen Sie falls nötig mit dem Zeigefinger den Mundwinkel leicht vor, um mit der Zahnbürste in den Mund zu gelangen.
- Nutzen Sie Hilfsmittel wie ein Zahnbänkchen, wenn die pflegebedürftige Person den Mund nicht offen halten kann (➔ Seite 6). Platzieren Sie dies behutsam zwischen die obere und untere Zahnreihe. Holen Sie dazu zahnärztlichen oder pflegefachlichen Rat ein.



- Führen Sie die Zahnbürste in kleinen Kreisen und mit leichtem Druck vom Zahnfleisch zum Zahn. Bewegen Sie eine Dreikopf-Zahnbürste (➔ Seite 6) auf jedem Zahn vorsichtig vor und zurück.
- Gehen Sie möglichst immer gleich vor, zum Beispiel: Beginnen Sie mit den Kauflächen. Putzen Sie dann die Zähne außen und zum Schluss die Innenseiten.
- Säubern Sie bei Bedarf die Zunge und die übrige Mundschleimhaut, etwa mit der Zahnbürste oder einem Zungenreiniger (➔ Seite 14).
- Achten Sie bei der Reinigung der Zahnzwischenräume darauf, das Zahnfleisch nicht zu verletzen. Nutzen Sie möglichst eine Zahnzwischenraum-Bürste (➔ Seite 6). Diese wird vorsichtig unten am Zahn zwischen den Zähnen hin und her bewegt. Nach jedem Zahn sollte die Bürste abgewischt oder abgespült werden. Holen Sie bei Bedarf zahnärztlichen oder pflegefachlichen Rat, wie man hierbei korrekt vorgeht.
- Machen Sie falls nötig zwischendurch kleine Pausen, etwa zum Ausspucken oder zum Abtupfen der Lippen.
- Bitten Sie, nach dem Zähneputzen auszuspucken. Es ist nicht nötig, den Mund mit Wasser auszuspülen. So kann das schützende Fluorid aus der Zahnpasta im Mund bleiben. Wenn Ausspucken nicht möglich ist, wischen Sie den Mund mit einem Tupfer oder einer Kompresse aus.
- Entfernen Sie Reste der Zahnpasta vorsichtig von Mund und Kinn.
- Setzen Sie eventuell vorhandene Prothesen wieder ein (➔ Seite 18)
- Tragen Sie wenn gewünscht eine Lippenpflege auf (➔ Seite 7).

## Tipps: Besondere Bedürfnisse bei Demenz beachten

- Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre. Behalten Sie vertraute Gewohnheiten bei.
- Nähern Sie sich der pflegebedürftigen Person auf Augenhöhe. Nehmen Sie durch Lächeln oder sanfte Berührungen am Unterarm einfühlsam Kontakt auf. Sprechen Sie zugewandt und mit freundlicher Mimik. So vermitteln Sie Vertrauen.
- Regen Sie zur selbstständigen Zahnpflege an, zum Beispiel: Legen Sie die Zahnbürste in die Hand. Leiten Sie Schritt für Schritt in kurzen Sätzen und mit einfachen Worten an. Zeigen Sie die Abläufe der Mundpflege mit Gesten. Oder führen Sie die Hand. Eventuell reicht dies bereits als Impuls.
- Drängen Sie nicht, wenn die pflegebedürftige Person die Mundpflege ablehnt. Versuchen Sie die Ursachen herauszufinden. Vielleicht liegt es daran, dass ihr etwas unangenehm ist. Das kann zum Beispiel der Geschmack der Zahnpasta, der Geruch der Handschuhe oder das Geräusch der elektrischen Zahnbürste sein. Probieren Sie es mit der Mundpflege eventuell zu einem späteren Zeitpunkt. Oder lassen Sie es eine andere Person versuchen.

# Zunge reinigen

Auf der rauen Oberfläche der Zunge können sich Keime wie Bakterien und Pilze vermehren. Das gilt vor allem, wenn der Mund sehr trocken ist. Dadurch kann es zu Mundgeruch, Infektionen oder Verkrustungen kommen. Dann können Schmerzen sowie Probleme beim Sprechen, Essen und Trinken auftreten. Die Zunge wird beim Zähneputzen jedoch nur teilweise gesäubert. Bei der Zungenreinigung können Keime, Beläge und Verkrustungen gezielt entfernt werden. In welchen Fällen und wie oft diese erfolgen sollte, ist individuell unterschiedlich. Daher ist es ratsam, zahnärztlichen oder pflegefachlichen Rat zum Vorgehen einzuholen.

## Tipps

- Bereiten Sie alles für die Mundpflege vor. Achten Sie auf Hygiene (➔ Seite 10).
- Ermuntern Sie dazu, die Zunge nach dem Zähneputzen zu säubern. Beachten Sie die zahnärztliche oder pflegefachliche Empfehlung dazu. Übernehmen Sie die Zungenreinigung falls nötig.
- Achten Sie auf das richtige Vorgehen: Der Zungenreiniger (➔ Seite 6) wird vorsichtig vom hinteren Teil der Zunge bis zur Zungenspitze bewegt. Alternativ können eine Zahnbürste, ein Tupfer oder eine Kompresse verwendet werden. Übrige Zahnpasta im Mund kann die Reinigung unterstützen. Vorsicht: Um einen Würgereiz zu vermeiden, sollte das Hilfsmittel nicht zu tief in den Mund geführt werden.
- Entfernen Sie Beläge und Verkrustungen vorsichtig. Um sie zu lösen, geben Sie ein paar Tropfen Öl auf die Zunge. Geeignet ist zum Beispiel Mandelöl. Das Öl pflegt zudem die Mundschleimhaut. Holen Sie zahnärztlichen Rat ein, wenn sich Beläge schwer oder nicht lösen lassen.
- Bitten Sie anschließend auszuspucken. Oder wischen Sie den Mund mit einem Tupfer oder einer Kompresse aus. Wenn gewünscht kann der Mund ausgespült werden.

# Mundschleimhaut pflegen

Für Probleme mit der Mundschleimhaut gibt es unterschiedliche Ursachen. Sie können zum Beispiel durch Mundtrockenheit (➔ Seite 4) entstehen. Zudem kann die Schleimhaut gereizt oder entzündet sein. Mögliche Gründe hierfür sind mangelnde Mundpflege, Infektionen, Druckstellen oder Nebenwirkungen von Medikamenten. Folgen können beispielsweise Schmerzen und Appetitmangel sein. Welche Behandlung bei Problemen mit der Mundschleimhaut ratsam ist, hängt unter anderem von der Ursache ab. Daher sollte zahnärztlicher Rat hierzu eingeholt werden.

## Tipps: Mundtrockenheit entgegenwirken

- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 1,5 Liter täglich. Halten Sie aber die ärztlich verordnete Menge ein, etwa bei Erkrankungen von Herz oder Nieren.
- Reichen Sie wasserhaltige Lebensmittel wie Gurke, Melone, Kompott oder Suppe.
- Regen Sie den Speichelfluss an: Bieten Sie kleine Eiswürfel, gefrorene Früchte, Zitronensorbet, zuckerfreie weiche Bonbons oder Kaugummis an. Aber beachten Sie, dass dabei die Gefahr des Verschluckens besteht.
- Helfen Sie, den Mund mehrmals am Tag zu befeuchten. Er kann beispielsweise mit Wasser oder Tee aus Kamille, Fenchel, Pfefferminze, Salbei oder Ringelblumen ausgespült werden. Feuchten Sie bei Schluckproblemen einen Tupfer oder eine Kompresse an. Benetzen Sie damit die Mundschleimhaut. Dies ist auch mithilfe einer kleinen Sprühflasche möglich.
- Bieten Sie täglich Mundspülungen mit Mandelöl an, um die Schleimhaut zu pflegen. Dazu wird ein Esslöffel Öl im Mund verteilt und dann ausgespuckt. Geben Sie alternativ einige Tropfen Öl auf die Zunge. Die Mundschleimhaut kann auch vorsichtig mit einem Tupfer oder einer Kompresse benetzt werden.
- Lassen Sie sich auch zahnärztlich, pflegefachlich oder in der Apotheke zu weiteren Mitteln beraten. Es gibt etwa spezielle Hafttabletten mit Xylitol, die den Speichelfluss anregen. Zudem gibt es Speichel-Ersatzmittel, etwa als Spray oder Gel. Sie halten den Mund feucht (➔ Seite 7).



## Tipps: Entzündungen der Mundschleimhaut lindern

- Gehen Sie bei der Mundpflege besonders behutsam vor, um Schmerzen oder Zahnfleischbluten möglichst zu vermeiden (→ Seite 11).
- Passen Sie wenn nötig die Ernährung an: Vermeiden Sie vor allem scharfes, saures oder knuspriges Essen.
- Bieten Sie Eiswürfel zum Lutschen an. Das kann gegen Schmerzen helfen. Vorsicht: Es besteht die Gefahr des Verschluckens.
- Helfen Sie, den Mund 2-mal bis 3-mal täglich mit Tee auszuspülen. Eibischwurzel, Kamille, Salbei, Pfefferminze, Malve oder Ringelblume 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.
- Informieren Sie sich in der Apotheke über Mittel, um Entzündungen im Mund zu behandeln. Myrrhe-Tinktur eignet sich bei kleinen Aphten. Dies sind entzündliche, weiß-rötliche und schmerzhafte Stellen auf der Schleimhaut.
- Holen Sie ärztlichen Rat ein: Lassen Sie den Sitz von Prothesen überprüfen, wenn diese Druckstellen oder Entzündungen verursachen. Eventuell müssen sie angepasst werden.
- Beachten Sie ärztliche Verordnungen, etwa zur Anwendung von schmerzstillenden oder entzündungshemmenden Mundspülungen. Das gilt auch, wenn Prothesen seltener getragen werden sollen, um die Wundheilung zu fördern.

### Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Naturheilmittel – Praxistipps für den Pflegealltag

Download und Bestellung: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

# Mit Zahnprothesen umgehen

Die falsche Handhabung und Pflege von Zahnprothesen können zu unterschiedlichen Beschwerden beitragen. In Speiseresten und Belägen können sich schädliche Bakterien leicht vermehren. Entzündungen können die Folge sein. Wenn Prothesen schlecht sitzen oder beschädigt sind, kann es zu schmerzhaften Druckstellen kommen. Auch Reste von Haftcreme können dazu führen. Der Kiefer kann sich verändern, wenn Prothesen nicht wie ärztlich empfohlen regelmäßig getragen werden. Dann passen diese eventuell nicht mehr richtig oder natürlichen Zähne fehlt der Halt. Daher ist es wichtig, mit Prothesen richtig umzugehen. Dabei sind verschiedene Faktoren zu beachten. Unter anderem kommt es auf die Art der Prothese an. Zum Umgang mit Prothesen sollte zahnärztlicher oder pflegefachlicher Rat eingeholt werden.

## Tipps: Prothesen entnehmen

- Bereiten Sie die Prothesenreinigung vor. Achten Sie auf Hygiene (➔ Seite 10).
- Stimmen Sie das Vorgehen mit der pflegebedürftigen Person ab.
- Helfen Sie dabei, den Mund mit Wasser auszuspülen. Dadurch werden Prothesen gelockert.
- Entnehmen Sie Prothesen, falls die pflegebedürftige Person dies nicht kann:
  - Stellen oder setzen Sie sich seitlich hinter die pflegebedürftige Person.
  - Stützen Sie den Hinterkopf.
  - Bitten Sie, den Mund zu öffnen.
  - Greifen Sie die Prothese mit Daumen und Zeigefinger. Vollprothesen lassen sich durch vorsichtiges Wackeln lösen.
  - Nutzen Sie bei Bedarf einen Tupfer, eine Kompresse oder Einmal-Handschuhe. Diese erleichtern das Festhalten. Auch ein Prothesen-Abzieher kann hilfreich sein (➔ Seite 6).
- Achten Sie darauf, dass die Prothese dabei nicht herunterfällt und beschädigt wird. Legen Sie als Polster vorsorglich ein Handtuch ins Waschbecken.

## Tipps: Prothesen reinigen

- Säubern Sie Prothesen einmal täglich gründlich unter leicht fließendem Wasser mit Zahnpasta und einer Prothesenbürste (➤ Abbildung). Für schwer zugängliche Stellen eignen sich Einbüschel-Bürsten (➤ Seite 6). Achten Sie darauf, Haftcreme vollständig zu entfernen. Wenn möglich sollten Prothesen auch nach Mahlzeiten abgespült werden.
- Machen Sie zusätzlich 3-mal wöchentlich eine Intensivreinigung, etwa mit einer Reinigungstablette oder Reinigungsschaum (➤ Seite 7). Prothesenreiniger müssen gründlich abgespült werden. Beachten Sie die Anwendungshinweise zu dem jeweiligen Produkt. Wenn sich Beläge nicht entfernen lassen, sollte zahnärztlicher Rat eingeholt werden.
- Lassen Sie mindestens einmal jährlich in der zahnärztlichen Praxis eine professionelle Reinigung durchführen.



## Tipps: Prothesen einsetzen

- Stimmen Sie das Vorgehen mit der pflegebedürftigen Person ab.
- Helfen Sie dabei, vor dem Einsetzen den Mund auszuspülen. Reste von Speisen oder Haftcreme müssen vom Zahnfleisch entfernt werden. Wischen Sie den Mund bei Bedarf mit einem Tupfer oder einer Kompresse aus. Auch die Zahnbürste oder ein Zungenschaber sind dafür geeignet.
- Untersuchen Sie den Mund auf kleine Wunden. Diese können durch schlecht sitzende oder beschädigte Prothesen verursacht werden. Prothesen sollten keine scharfen Kanten, Brüche oder Sprünge haben.
- Spülen Sie Prothesen vor dem Einsetzen mit Wasser ab. Wenn sie feucht sind, halten sie besser im Mund. Das gilt nicht, wenn Haftcreme verwendet wird.
- Tragen Sie Haftcreme nur auf trockene Prothesen auf. Nutzen Sie diese sparsam. Zu viel Haftcreme vermindert den Halt und wird womöglich verschluckt. Beachten Sie die Anwendungshinweise zu dem jeweiligen Produkt. Holen Sie dazu bei Bedarf auch zahnärztlichen oder pflegfachlichen Rat ein. Das gilt zum Beispiel, wenn plötzlich mehr Haftcreme als sonst für einen festen Halt nötig ist.

- Übernehmen Sie das Einsetzen, wenn die pflegebedürftige Person dies nicht selbst tun kann:
  - Stützen Sie den Hinterkopf.
  - Greifen Sie die Prothese mit Daumen und Zeigefinger.
  - 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 Vollprothesen einmal zusammenbeißen. Dies sollte bei Teilprothesen nicht geschehen, da sich Teile verziehen könnten. Wenn eine Haftcreme verwendet wird, sollte nach dem Einsetzen 10 Minuten nichts gegessen werden.

### **Tipps: Prothesen aufbewahren**

- Bewahren Sie gereinigte Prothesen über Nacht trocken in einer offenen Prothesendose auf.
- Wickeln Sie Prothesen nie in Papiertücher ein, damit sie nicht versehentlich weggeworfen werden.
- Achten Sie darauf, dass Teilprothesen nachts getragen werden, wenn dies zahnärztlich empfohlen wurde.

## Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

Es ist wichtig, auf Veränderungen an Zähnen, Lippen, Zunge und übriger Mundschleimhaut zu achten. Das gilt auch für Probleme beim Kauen, Schlucken und Sprechen. Beschwerden müssen grundsätzlich ernst genommen werden. Holen Sie ärztlichen oder zahnärztlichen Rat ein, wenn Sie Folgendes feststellen:

- Schmerzen
- Rötungen, Schwellungen, Entzündungen oder Blutungen
- Druckstellen
- gelbliche Beläge, Krusten oder Borken
- häufig eingerissene Mundwinkel
- scharfkantige, lockere, verfärbte oder schmerzempfindliche Zähne
- Mundtrockenheit, starker Mundgeruch, Geschmacksverlust
- anhaltende Probleme beim Schlucken oder Kauen
- schlecht sitzende oder beschädigte Prothesen

Mindestens einmal jährlich sollte eine zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung erfolgen. Dabei können Probleme im Mund frühzeitig erkannt und behandelt werden. Ergänzend kann eine professionellen Zahnreinigung (PZR) ratsam sein. Dabei werden festsitzende Beläge und Verfärbungen entfernt, insbesondere an schwer erreichbaren Stellen. Eine solche Reinigung kann helfen, Problemen vorzubeugen und die Mundgesundheit zu verbessern.

Gesetzlich versicherte pflegebedürftige Menschen haben einen Anspruch auf zusätzliche zahnärztliche Leistungen. Dazu gehören regelmäßige Untersuchungen sowie Aufklärung über Mundpflege, Empfehlungen zu Maßnahmen sowie zur Umsetzung im Alltag.

Weitere Informationen zur zahnmedizinischen Versorgung und Vorsorge für ältere pflegebedürftige Menschen bietet die Bundeszahnärztekammer: [www.bzaek.de/praevention/alters-und-behindertenzahnmedizin](http://www.bzaek.de/praevention/alters-und-behindertenzahnmedizin). Bei der Bundeszahnärztekammer können Sie sich auch informieren, welche Zahnarztpraxen barrierefrei sind oder Hausbesuche anbieten.

# 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 auch 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 zur 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 – Selbsthilfe Demenz: [www.deutsche-alzheimer.de](http://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 suchen (➔ Seite 24). Damit können Sie auch gezielt nach Beratungsthemen filtern, zum Beispiel zu Demenz oder zur Anpassung des Wohnraums.

Fundierte, praktische Informationen zur Mundpflege bei pflegebedürftigen Menschen bieten die Anleitungsvideos des ZQP und der Bundeszahnärztekammer (➔ Seite 24). Fachwissen und Tipps enthält auch das kostenlose Angebot der Hochschule Neu-Ulm: [www.mund-pflege.net](http://www.mund-pflege.net).

## 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 und Produkte zur Mundpflege

Hilfsmittel und Produkte für die Mundpflege können die Mundgesundheit fördern und zur Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen beitragen. Welche geeignet sind, hängt von den individuellen Bedürfnissen ab. Daher ist es ratsam, hierzu fachliche Beratung einzuholen. Diese erhalten Sie bei Zahnärztinnen, Zahnärzten, Pflegefachpersonen, in Apotheken oder Sanitätsfachgeschäften.

Die Hilfsmittel und Produkte gibt es in der Regel in Drogerien, Apotheken oder Sanitätsfachgeschäften sowie im Internet.

## Entlastung für pflegende Angehörige

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

Psychische Entlastung bieten örtliche 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](http://www.pflegen-und-leben.de). Die Broschüre Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) bietet Informationen und praktische Hinweise. Diese können Sie über [www.bagso.de](http://www.bagso.de) bestellen oder herunterladen.

Wissen und Tipps zur Entlastung sowie zur Vorbeugung von Gesundheitsproblemen bei Pflegenden bietet das ZQP-Onlineportal Prävention in der Pflege (➔ Seite 24).

## 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 örtliche Beratungsstellen, die Deutsche Alzheimer Gesellschaft oder regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen. Zur Suche nach Adressen können Sie die ZQP-Datenbank nutzen (➔ Seite 24).

## Hilfe beim Umgang mit Konflikten

Tipps zur Vorbeugung von Konflikten und zum Umgang mit Aggressionen bietet der ZQP-Ratgeber Gewalt vorbeugen. Auf dem ZQP-Onlineportal Gewaltprävention in der Pflege wird zudem ein aktuell erreichbares Hilfetelefon für akute Krisensituationen angezeigt (➔ Seite 24).

# Quellen

Bundeszahnärztekammer (BZÄK). (Hrsg.). (2017). Handbuch der Mundhygiene: Zahn-, Mund- und Zahnersatzpflege für Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf. Ein Ratgeber für Pflegepersonal und unterstützende Personen. Berlin: BZÄK. [www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/p/Handbuch\\_Mundhygiene.pdf](http://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/p/Handbuch_Mundhygiene.pdf)

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2021). Expertenstandard Förderung der Mundgesundheit in der Pflege. Osnabrück: DNQP.

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Neu-Ulm. (o.J.). mund-pflege. [www.mundpflege.net](http://www.mundpflege.net) [Aufgerufen am 24.11.2022]

Institut der Deutschen Zahnärzte. (Hrsg.). (2016). Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V). Köln: Deutscher Zahnärzte Verlag. [www.idz.institute/fileadmin/Content/Publikationen-PDF/Bd\\_35-Fuenfte\\_Deutsche\\_Mundgesundheitsstudie\\_DMS\\_V.pdf](http://www.idz.institute/fileadmin/Content/Publikationen-PDF/Bd_35-Fuenfte_Deutsche_Mundgesundheitsstudie_DMS_V.pdf)

Nitschke, I., & Hahnel, S. (2021). Zahnmedizinische Versorgung älterer Menschen: Chancen und Herausforderungen. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, 64(7), 802-811. <https://doi.org/10.1007/s00103-021-03358-1>

# 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

- Wenn ältere pflegebedürftige Menschen lebensmüde sind
- 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

Zweisprachig in Türkisch und Deutsch

- Ağız Bakımı | Mundpflege
- Vücut Bakımı | Körperpflege

Die Publikationen können Sie kostenfrei unter [www.zqp.de](http://www.zqp.de) bestellen oder herunterladen.

## ZQP-Onlineportale

- Beratung zur Pflege  
Datenbank mit Kontakthinweisen zu über 4.500 Beratungsangeboten im Kontext Pflege  
[www.zqp.de/beratung-pflege](http://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 in Krisen  
[www.pflege-gewalt.de](http://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](http://www.pflege-praevention.de)
- Mundpflege  
12 Anleitungsvideos von ZQP und Bundeszahnärztekammer mit Informationen und praktischen Tipps zur Mundpflege bei pflegebedürftigen Menschen  
[www.zqp.de/anleitungsvideos-mundgesundheit](http://www.zqp.de/anleitungsvideos-mundgesundheit)

# Impressum

## Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege  
Reinhardtstr. 45, 10117 Berlin  
[www.zqp.de](http://www.zqp.de)

## 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. 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](http://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 –

Katharina Lux, ZQP  
Lisa Storch, ZQP  
Daniela Sulmann, ZQP  
Daniela Vähjunker, ZQP

## In Kooperation mit

Dr. Sebastian Ziller, Bundeszahnärztekammer

## Gestaltung und Herstellung

Maren Amini (Illustrationen)  
zwoplus, Berlin (Satz)  
Druckteam Berlin (Druck)

## Fotos

S. 2, Portrait PD Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon  
S. 3, Portrait Dr. Romy Ermler, Bundeszahnärztekammer/Lopata

## Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle pflegerische, medizinische, psychosoziale und psychologische 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

8., aktualisierte Auflage, Berlin 2022

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

