



PFLEGE ZUHAUSE



**Einem pflege · bedürftigen Menschen bei der
Zahn- und Mundpflege helfen.**



**INFORMATIONSZENTRUM
ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT**
Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen
Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer
Baden-Württemberg



Zahn-gesundheit in der Pflege

Manche Menschen brauchen viel Pflege.
Sie sind alt.
Oder sie sind krank.
Sie brauchen Hilfe bei vielen Dingen.

Zum Beispiel:

- beim Waschen,
- beim Essen oder
- beim Zähne-putzen.

Diese Menschen nennt man:
pflege-bedürftige Menschen.



Helfen Sie einem pflege-bedürftigen Menschen?

Dann bekommen Sie hier wichtige Infos
zu diesen Themen:

- Zahn-pflege und
- Mund-pflege.

Pflege-bedürftige Menschen können viele Dinge selbst machen.

Überlegen Sie bei allen Infos:

Kann der Mensch das selbst machen?

Machen Sie nur etwas für den Menschen,
wenn er es nicht selbst kann.

Ein gesunder Mund ist wichtig

Warum ist ein gesunder Mund wichtig?

Wenn die Zähne krank sind, hat man Schmerzen.

Man kann schlecht essen.

Man kann schlecht schlafen.

Und man fühlt sich nicht wohl.

Im Mund gibt es verschiedene Keime.

Keime sind kleine lebendige Teilchen.

Man kann sie mit dem Auge nicht sehen.

Sie können verschiedene Krankheiten verursachen.

Nicht nur im Mund.

Sondern auch an anderen Stellen im Körper.

Deshalb:

Ein gesunder Mund ist wichtig.

Und gesunde Zähne sind wichtig.

Beides ist wichtig, damit man gesund bleibt.



Was ist Zahn·belag?

Im Mund gibt es Keime.
Und es gibt Reste vom Essen.
Beides zusammen liegt auf den Zähnen.
Das nennt man: Zahn·belag.

Manche Keime sind **nicht** gefährlich.
Aber es gibt auch gefährliche Keime.
Diese Keime können den Mund krank machen.
Sie verursachen verschiedene Krankheiten.



Zum Beispiel:

- Karies.
Karies ist eine Krankheit an den Zähnen.
Der Zahn bekommt Flecken.
Oder der Zahn bekommt Löcher.
Manchmal macht Karies
den ganzen Zahn kaputt.
- Entzündungen am Zahn·fleisch.
Das Zahn·fleisch ist rot.
Oder das Zahn·fleisch ist geschwollen.
Manchmal blutet das Zahn·fleisch auch.
Entzündungen am Zahn·fleisch nennt man: Gingivitis.
Das ist ein lateinisches Wort. Man spricht es so aus: Ging-gi-vi-tis.

- Entzündungen am Zahn-knochen.
Das Zahn-fleisch geht zurück.
Das heißt: Die Zähne schauen immer weiter heraus.
Der Zahn-knochen wird immer kleiner.
Ein Zahn-arzt muss die Entzündung behandeln.
Sonst können die Zähne locker werden.
Oder die Zähne können ausfallen.
Entzündungen am Zahn-knochen nennt man:
Parodontitis.
Das ist ein lateinisches Wort.
Man spricht es so aus: Paro-don-ti-tis.

Den Zahn-belag muss man jeden Tag weg machen.
Damit man diese Krankheiten nicht bekommt.



Wie macht man den Zahn·belag weg?

Sie machen den Belag bei der Mund·pflege weg.

Zum Mund gehören:

- die Zähne,
- die Zunge und
- die Haut im Mund.

Sie heißt auch: Schleim·haut.

Manche Menschen haben eine Zahn·prothese.

Die Zahn·prothese bekommen sie vom Zahn·arzt.

Weil ihnen Zähne fehlen.

Eine Zahn·prothese ist ein Gebiss aus Kunst·stoff.

Sie hat Zähne aus Kunst·stoff.

Auch die Zahn·prothese muss man richtig pflegen.

Sie können weiter unten mehr darüber lesen.



Wie pflegt man die Zähne?



Putzen Sie die Zähne mit einer Zahn·bürste.

Und mit Zahn·pasta.

Putzen Sie die Zähne mindestens 2 Mal am Tag:

- einmal am Morgen und
- einmal am Abend.

Putzen Sie alle Zähne.

Und putzen Sie die Zähne von allen Seiten:

- von außen,
- von innen und
- auf den Kau·flächen.

Die Kau·flächen sind da, wo man kaut.

Putzen Sie die Zähne vorsichtig.

Drücken Sie die Zahn·bürste nur leicht auf die Zähne.

Welche Zahn·bürste soll man benutzen?

Benutzen Sie eine weiche Zahn·bürste.

Das bedeutet:

Die Zahn·bürste hat weiche Haare.

Das ist gut für die Zähne und das Zahn·fleisch.

Sie können auch eine elektrische Zahn·bürste benutzen.

Eine elektrische Zahn·bürste bewegt sich von selbst.



Welche Zahn·pasta soll man benutzen?

In der Zahn·pasta muss Fluorid sein.

Fluorid ist gut für die Zähne.

Fluorid macht die Zähne härter.

Das schützt vor Karies.



Was kann man noch benutzen?

Sie können auch eine **Mund-spülung** benutzen.

Eine Mund-spülung ist eine Flüssigkeit.

Man bewegt die Flüssigkeit im Mund.

Danach spuckt man sie wieder aus.

Aber Vorsicht:

Kann der pflege-bedürftige Mensch
die Mund-spülung **nicht** ausspucken?

Dann benutzen Sie **keine** Mund-spülung.

Das ist gefährlich.

Der Mensch kann sich verschlucken.





Putzen Sie auch die Zunge.

Benutzen Sie dafür ein besonderes Hilfs-mittel.

Das Gerät heißt: **Zungen-reiniger**.

Mit dem Zungen-reiniger schaben Sie den Belag von der Zunge ab.

Den Zungen-reiniger gibt es in der Apotheke.

Oder in einer Drogerie.

Sie können auch einen Löffel zum Abschaben benutzen.

Die Lippen werden schnell trocken.

Manchmal bekommt die Haut an den Lippen Risse.

Tragen Sie dann einen **Balsam** auf die Lippen auf.

Ein Balsam ist eine Creme.

Der Balsam muss viel Fett haben.

Den Balsam gibt es in der Apotheke.

Oder in einer Drogerie.



Manche Menschen können **nicht** gut greifen.
Sie können die Zahn·bürste schlecht fest·halten.
Dafür gibt es eine Hilfe.
Diese Hilfe heißt: **Griff·verstärker**.
Den Griff·verstärker machen Sie
um den Stiel von der Zahn·bürste.
Der Griff·verstärker macht den Stiel dicker.
Dann kann man die Zahn·bürste besser fest·halten.

Gibt es zwischen den Zähnen eine Lücke?
Dann brauchen Sie eine besondere Bürste.
Die Bürste heißt: **Zahn·zwischenraum·bürste**.
Sie ist sehr klein.
Sie kann die Lücke gut reinigen.
Diese Bürste gibt es in der Apotheke.
Oder in der Drogerie.



Manche Menschen können schlecht schlucken.
Sie können den Mund **nicht** spülen.
Deshalb ist die Haut im Mund trocken.
Dann muss man die Haut im Mund feucht machen.

Das geht so:

Nehmen Sie ein besonderes Tuch.

Das Tuch heißt: **Kompresse**.

Eine Kompresse ist ein sehr sauberes Tuch.

Dieses Tuch gibt es in der Apotheke.

Oder in der Drogerie.

Wickeln Sie die Kompresse um eine Zahnbürste.

Machen Sie die Kompresse feucht.

Zum Beispiel mit Tee oder Speise·öl.

Speise·öl ist zum Beispiel Raps·öl

oder Sonnenblumen·öl.

Wischen Sie mit der Kompresse durch den Mund.





Wie pflegt man eine Zahn-prothese?

Eine Zahn-prothese ist ein Gebiss aus Kunst-stoff.

Sie hat Zähne aus Kunst-stoff.

Die Zahn-prothese muss man putzen.

Das geht so:

Putzen Sie die Prothese einmal am Tag mit Zahn-pasta.

Putzen Sie alle Reste vom Essen weg.

Putzen Sie alle anderen Beläge weg.

Benutzen Sie dafür eine besondere Bürste.

Die Bürste heißt: Prothesen-bürste.

Die Prothesen-bürste gibt es in der Apotheke.

Oder in der Drogerie.

Sie können zusätzlich eine Reinigungs-tablette benutzen.

Aber Sie müssen die Prothese trotzdem jeden Tag mit einer Prothesen-bürste putzen.



Die Reinigungs-tablette benutzen Sie so:

- Legen Sie die Reinigungs-tablette in einen Becher.
- Geben Sie warmes Wasser dazu.
- Legen Sie die Prothese in das Wasser.
- Lassen Sie die Prothese 15 Minuten drin.
- Danach waschen Sie die Prothese mit Wasser ab.
- Jetzt können Sie die Prothese wieder in den Mund einsetzen.

Nehmen Sie die Prothese vor dem Schlafen aus dem Mund.

Dann kann sich das Zahn-fleisch erholen.

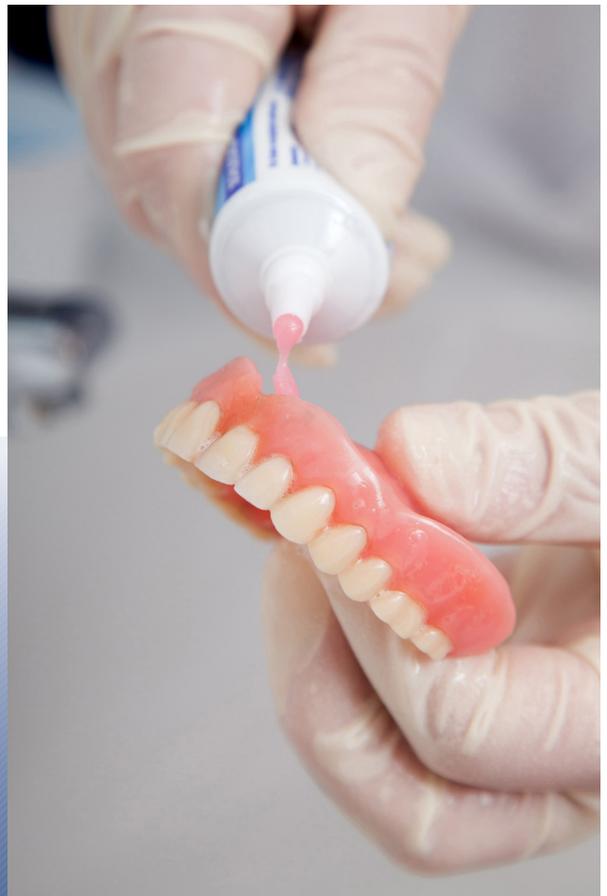
Und die Keime auf der Prothese sterben.

Das heißt:

Die Keime können **nicht** mehr krank machen.

Die Prothese muss nachts trocknen.

Sie darf nachts nicht im Wasser liegen!



Wie setzt man die Prothese in den Mund?



Man kann die Prothese einfach in den Mund einsetzen.

Manchmal hält die Prothese schlecht.

Dann benutzt man eine besondere Creme.

Die Creme heißt: Haft·creme.

Haft·creme benutzt man so:

- Zuerst müssen Sie prüfen:
Ist die Prothese trocken?
Vielleicht müssen Sie die Prothese abtrocknen.
- Dann geben Sie die Haft·creme
auf die untere Seite von der Zahn·prothese.
Die untere Seite ist dort, wo keine Kunst·stoff·zähne sind.
- Sie brauchen nur wenig Haft·creme.
3 bis 5 Punkte Haft·creme reichen.
- Setzen Sie die Prothese in den Mund.
- Drücken Sie die Prothese für 10 Sekunden fest auf den Zahn·knochen.
Jetzt sitzt die Prothese fest.
- Am Abend nehmen Sie die Prothese aus dem Mund.
Dann putzen Sie die Haft·creme weg.

So putzen Sie die Haft·creme weg:

- Nehmen Sie eine Kompresse.
- Machen Sie die Kompresse mit Wasser feucht.
- Gehen Sie mit der Kompresse in den Mund.

Schauen Sie: Wo ist noch Haft·creme?

Putzen Sie die Haft·creme mit der Kompresse weg.



Was macht man bei einem trockenen Mund?

Pflege·bedürftige Menschen haben oft einen trockenen Mund.
Das kann Probleme machen.

Zum Beispiel:

- Die Prothese hält schlecht.
- Die Zunge tut weh.
- Die Haut im Mund tut weh.
- Man kann schlecht kauen.
- Man kann schlecht schlucken.
- Im Mund gibt es Entzündungen.

Das heißt:

Die Haut im Mund ist rot.

Und sie ist geschwollen.

- Im Mund entstehen Pilz·infektionen.

Das heißt:

Im Mund gibt es immer mehr Pilze.

Die Pilze sind so klein, dass man sie nicht sieht.

Man sieht nur: Auf der Haut ist ein weißer Belag.

Manchmal blutet die Haut.

Man hat Schmerzen, wenn man schluckt.

Man hat Schmerzen, wenn man isst.

Und wenn man trinkt.

Warum ist der Mund oft trocken?

Pflege·bedürftige Menschen brauchen viele Medikamente.

Manche Medikamente machen den Mund trocken.

Viele pflege·bedürftige Menschen trinken zu wenig.

Das macht den Mund trocken.

Manche Menschen haben eine Krankheit.

Die Krankheit macht den Mund trocken.

Zum Beispiel:

- Diabetes.

Diabetes heißt auch: Zucker·krankheit.

- Rheuma.

Rheuma ist eine Krankheit an den Gelenken.

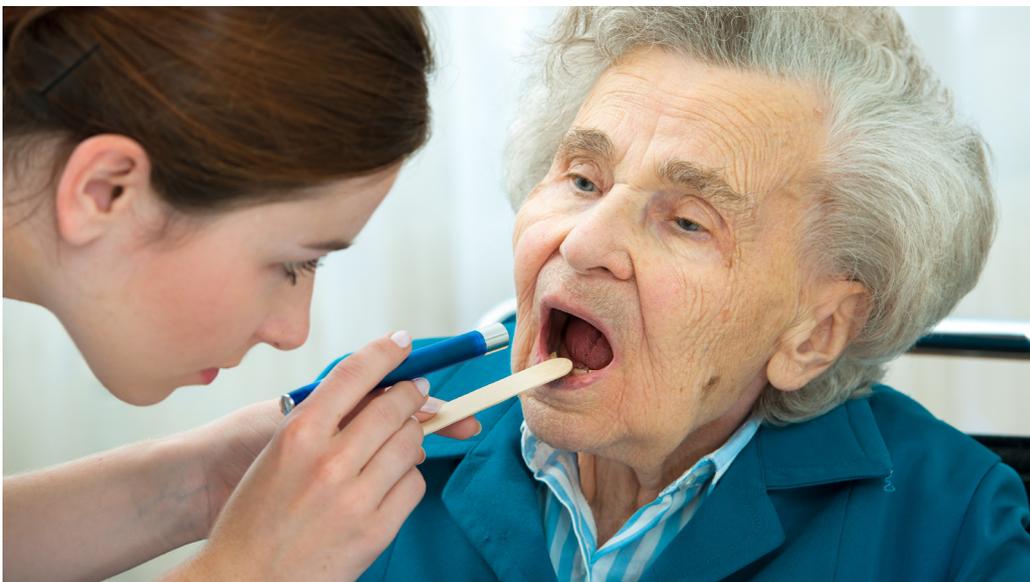
Bei Rheuma hat man Schmerzen.

Zum Beispiel am Knie oder am Hand·gelenk.

Was kann man gegen einen trockenen Mund tun?

- Viel trinken.
- Oft trinken.
- Machen Sie den Mund oft feucht.
Streichen Sie Speise-öl in den Mund.

Kontrollen sind wichtig



Schauen Sie oft in den Mund.
Fällt Ihnen etwas auf?

Zum Beispiel:

- Ein Belag ist auf den Zähnen.
Der Belag geht nicht weg.
Obwohl man die Zähne putzt.

Oder es gibt:

- eine dicke Stelle am Zahn-fleisch,
- dunkel-rote Flecken oder
- weiße Flecken am Zahn-fleisch,



- Blut im Mund,
- eine Stelle, die weh tut, wenn die Zahn-prothese ins Zahn-fleisch drückt,
- eine scharfe Kante an einem Zahn oder an der Zahn-prothese.

Wenn Sie das sehen, heißt das:
Der pflege-bedürftige Mensch muss
zum Zahn-arzt.



Warum ist ein Besuch beim Zahn-arzt wichtig?

Alte Menschen müssen 2 Mal im Jahr
zum Zahn-arzt.

Auch wenn sie keine Schmerzen haben.

Manche Zahn-ärzte kommen auch nach Hause.

Oder ins Pflege-heim.

Der Zahn-arzt schaut:

Gibt es neue Krankheiten im Mund?

Sie suchen einen Zahn-arzt?

Dann hilft Ihnen die Zahn-ärzte-kammer.

Die Zahn-ärzte-kammer ist ein großer Verein.

In dem Verein sind alle Zahn-ärzte Mitglied.

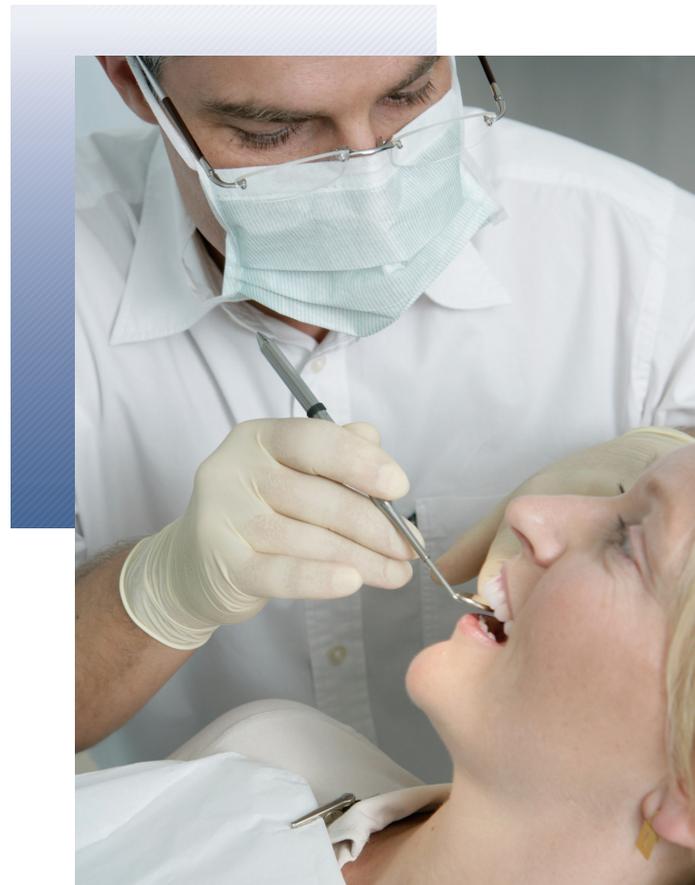
Auf der Internet-seite

von der Zahn-ärzte-kammer gibt es mehr Infos.

Das ist die Adresse von der Internet-seite:

<https://leichtesprache.lzk-bw.de/>

Die Internet-seite ist in Leichter Sprache.



Herausgeber: Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheit (IZZ) Baden-Württemberg

Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung und der Landeszahnärztekammer Baden-Württemberg

www.izzbw.de

ViSdP: Cornelia Schwarz, Leiterin des IZZ

Bildnachweis: Adobe Stock: Yuri Arcurs, Michael Heim, ZhouLi; Prodent: B & M Fotografie, Dirk Kropp, Johann Peter Ki, Cornelis Gellhardt; Shutterstock: goffkein.pro, Andrey Popov, Bigmouse108, Emine Kamaci, Budimir Jevtic, Alexander Raths, Zay Nyi Nyi, Bunwit Unseree, Bunwit; Bundeszahnärztekammer; Dr. Guido Elsäßer; Dr. Elmar Ludwig.

Autor: Dr. Guido Elsäßer und Dr. Elmar Ludwig

Das Druckerzeugnis wurde klimaneutral und auf nachhaltigem Papier gedruckt.