

## TIPPS FÜR DIE TÄGLICHE MUND- UND ZAHNHYGIENE VON PFLEGEBEDÜRFTIGEN MENSCHEN

**Als Pfleger bleibt die Zahnhygiene oft auf der Strecke. Hier finden Sie ein paar Punkte, die Sie unbedingt im Pflegealltag beherzigen sollten.**

### **Regelmäßige Pflege**

Zwei Mal am Tag sollten Zähne und Zahnzwischenräume gereinigt werden – möglichst mit weichen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.  
Auch Prothesen sollten mindestens zwei Mal am Tag gereinigt werden.

### **Selbstständigkeit fördern**

Hilfsmittel für großflächige Aufsatzgriffe für Zahnbürsten erlauben auch Menschen mit eingeschränkter Motorik, noch weitgehend selbst putzen.

### **Dreikopfzahnbürsten einsetzen**

Diese speziellen Zahnbürsten erleichtern die Zahnreinigung.

### **Bürsten tauschen**

Nach spätestens zwei bis drei Monaten sollten die Zahnbürsten getauscht werden. Das gilt auch für Zwischenraumbürsten.

### **Zusatzinstrumente nutzen**

Zahnseide und Zungenreiniger als Ergänzung verwenden, um die Zahnreinigung zu optimieren – außerdem fluoridhaltiger Zahnpasta und gelegentlich Fluorid-Gel einsetzen.

### **Speichelfluss anregen**

Zuckerfreie Bonbons und Getränke regen den Speichelfluss an und stärken die Zahnhygiene.

### **Zahnarzt konsultieren**

Bei Anzeichen von Entzündungen und Zahnschmerzen sofort den Zahnarzt konsultieren.

### **Vorsorge betreiben**

Der Zahnstatus sollte alle sechs Monate vom Zahnarzt überprüft werden – sinnvoll ist auch eine professionelle Zahnreinigung.

### **Gewohnheiten respektieren**

Zahnpflege sollte stattfinden – aber es sollte dem Pflegebedürftigen überlassen werden, wann und wie sie die Zahnhygiene vornehmen wollen und welche Pflegeprodukte sie nutzen.

E  
T  
S  
L  
K  
C  
E  
H  
C