

PROPHYLAXE

Den Eltern die Zähne putzen



Den Mund von Angehörigen zu pflegen, braucht Mut und Fingerspitzengefühl. Der Lohn dafür: Mehr Lebensqualität für die gepflegte Person. (Foto: iStock)

Wer Angehörige zu Hause pflegt, sollte auch an deren tägliche Zahnpflege denken. Mit einem gesunden Mund isst und spricht es sich besser. Es lohnt sich in jeder Lebenssituation, die Zähne gut zu pflegen.

Mit dem Alter werden viele Menschen weniger selbständig. Kochen, Waschen, Körperpflege – Handlungen, die früher mühelos von der Hand gingen, erscheinen schwer, sind oft gar nicht mehr machbar. Viele Menschen in dieser Situation wünschen sich trotz zunehmender Hilfsbedürftigkeit, in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Um ihren Angehörigen den Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim zu ersparen, helfen in der Schweiz zehntausende Töchter, Söhne, Partnerinnen und Partner bei der Pflege. Eine Studie

des Spitex Verbandes Schweiz zeigt, dass 2013 rund 64 Millionen Pflege- und Betreuungsstunden durch Angehörige geleistet worden sind.

Teil der Körperpflege

Wer seine Angehörigen pflegt, ist stark gefordert. Die Zahnpflege geht dabei schnell vergessen. Sie gehört allerdings zur täglichen Körperpflege, bei

>> Fortsetzung auf Seite 2

> 14 **Vierzehn Würfelzucker stecken in einem halben Liter Apfelsaft. Zucker und Säure in Fruchtsäften setzen unseren Zähnen zu. Gleiches gilt für Süssgetränke: Ein halber Liter Cola enthält 13 Würfelzucker, auf fünf Deziliter Eistee kommen 7.5 Würfelzucker. Daher gilt: Wasser ist der beste Durstlöcher. Zuckerfrei und gesund für Zähne und Körper.**

der Pflegebedürftige meist Hilfe benötigen. Die meisten betagten pflegebedürftigen Menschen sind nicht mehr in der Lage, die Zähne zu bürsten oder ihre Prothesen zu reinigen. Ihre Geschicklichkeit und Feinmotorik reicht dafür nicht mehr aus. Sie können die Bürste nicht mehr richtig halten und die Putzbewegungen nicht mehr exakt genug ausführen. Viele ältere Menschen sehen zudem nicht mehr so gut, auch das erschwert eine sorgfältige Mundhygiene. Bei anderen geht die tägliche Mundhygiene schlicht und einfach vergessen, beispielsweise weil sie unter Demenz leiden.

Mundpflege bringt Lebensqualität

Die tägliche Mundhygiene ist aber sehr wichtig. Wird sie vernachlässigt, leiden die Betagten unter Karies und Zahnfleischentzündungen, was manchmal zu Infektionen führt. Das verursacht Schmerzen und mindert die Lebensqualität. Betroffene können ihr Essen nicht mehr geniessen. Gesunde Zähne oder ein gepflegter Zahnersatz ermöglichen den Seniorinnen und Senioren auch, verständlich zu sprechen. Können sie dies nicht, scheuen sie oft soziale Kontakte. Dank einem gesunden Mund schmeckt und behagt eine gemeinsame Mahlzeit.

Tägliche Zahnpflege begleiten

Den Mund seiner Angehörigen zu pflegen, braucht Mut und Fingerspitzengefühl. Der Mund ist ein sensibler Körperbereich. Solange die Betagten die Zahnpflege noch selber übernehmen können, sollten sie dies auch tun. Es gibt Mittel, diese selbständige Zahnpflege zu unterstützen: Elektrische Zahnbürsten, Griffverstärker für die Zahnbürste oder Vergrößerungsspiegel. Die pflegen-

den Angehörigen können beim Zähneputzen zuschauen und allenfalls gewisse Stellen nachputzen. Gelingt das selbständige Putzen jedoch nicht mehr, müssen die pflegenden Angehörigen die tägliche Zahnpflege ganz übernehmen. Der beste Zeitpunkt dafür ist nach dem Abendessen.

Wie putzen?

Wer einer Person bei der Mundhygiene hilft, sollte Einmalhandschuhe tragen. So schützen sich die Helfer vor Ansteckungen und sorgen für eine bessere Hygiene. Am besten stellt man sich fürs Zähneputzen seitlich hinter die sitzende oder liegende Person und stützt ihren Kopf an den eigenen Oberkörper. Die eine Hand hält den Unterkiefer fest, die andere führt die Zahnputzbewegungen durch. Fürs Zähneputzen empfiehlt



Solange die Betagten die Zahnpflege noch selber übernehmen können, sollten sie dies auch tun. (Foto: iStock)

die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO eine weiche Zahnbürste und eine milde Zahnpasta. Selbst wenn das Zahnfleisch blutet, sollte weitergeputzt werden. Zeigt sich nach zwei Wochen keine Besserung, lohnt es sich, eine Zahnärztin oder einen Zahnarzt aufzusuchen.

Pflege von Zahnersatz

Auch Kronen, Brücken und Implantate müssen gezielt und gründlich gepflegt werden. Sonst bilden sich Bakterienbeläge, welche die verbleibenden Zähne, das Zahnbett oder die Schleimhaut schädigen. Um die Räume zwischen natürlichen und künstlichen Zähnen zu putzen, eignen sich Zahnzwischenraumbürsten.

Herausnehmbarer Zahnersatz wird grundsätzlich ausserhalb des Mundes geputzt. Dafür verwendet man am besten spezielle Prothesenzahnbürsten und Flüssigseife; die normale Zahnpasta eignet sich dafür nicht. Weisen die «Dritten» hartnäckigen Belag oder Verkalkung auf, kann man sie für 30 Minuten in mit Wasser verdünnten Speiseessig einlegen (Verhältnis 1:1). Danach kräftig abbürsten und mit viel Wasser spülen.

Tipps für mehr Wohlfühl im Mund

Viel trinken: Ältere Menschen haben ein geringeres Durstempfinden als Jüngere und leiden öfter unter Mundtrockenheit. Wasser trinken fördert die Speichelproduktion. Speichel wiederum erleichtert das Kauen und Schlucken, wirkt antibakteriell und neutralisiert Säuren.

Kauen und Beissen: Wenn möglich, sollten ältere Menschen nicht pürierte Nahrung zu sich nehmen. Kauen und Beissen trainiert die Kaumuskel.

Zahnärztliche Kontrolle: Regelmässige Besuche in der Zahnarztpraxis helfen, Zahnproblemen vorzubeugen. Sollte der Gang in die Praxis nicht mehr möglich sein, lohnt es sich, nachzufragen: Mittlerweile machen einige Zahnärztinnen und Zahnärzte auch Hausbesuche.

Handbuch der Mundhygiene

Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft bietet auf www.sso-shop.ch ein Handbuch der Mundhygiene an. Das Handbuch ist ein Ratgeber für das Personal in Pflegeeinrichtungen, dient aber auch pflegenden Angehörigen. Sie finden im Handbuch wertvolle Tipps zur Mundhygiene und Prothesen-Reinigung älterer Patienten, sowie Empfehlungen für geeignete Pflegeprodukte.

Mundgesundheit Schweiz

Die Aktion Mundgesundheit Schweiz informiert über die Zahnpflege von Seniorinnen und Senioren. Die wichtigsten Infos sind in einem Video festgehalten: www.mundgesund.ch/pflege



Bei Joghurts lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste, denn oft enthalten sie viel Zucker. Als Orientierungshilfe: Ein Schweizer Zuckerwürfel wiegt vier Gramm. (Foto: iStock)

Einige Früchte enthalten Säuren und viel Zucker, was den Zähnen zusetzt. Solche Früchte gehören aber trotzdem auf den Speiseplan, denn sie liefern wichtige Nährstoffe. Wer beispielsweise eine Orange oder eine Banane isst, kann sich danach den Mund mit Wasser spülen oder einen Kaugummi mit dem «Zahnmännchen» kauen, um die Zähne zu schonen.

Keinen Mehrwert für den Körper haben hingegen Süssgetränke. Sie sind stark zucker- und säurehaltig und dadurch Gift für die Zähne.

AKTION ZAHNFREUNDLICH

Zahnfreundlich einkaufen

Löcher in den Zähnen vermeiden – das beginnt schon beim Einkaufen. Wer gesunde Produkte wählt, tut Körper und Zähnen viel Gutes. Dabei muss auf Süsses nicht zwingend verzichtet werden: Süssigkeiten mit dem Qualitätslabel «Zahnmännchen» der Aktion Zahnfreundlich Schweiz schaden den Zähnen nicht.

Löcher in den Zähnen (Karies) entstehen, wenn Bakterien im Zahnbelag den Zucker aus der Nahrung zu Säure abbauen. Jede Art von Säure greift die Zahnoberfläche an. Sie macht den Zahnschmelz weich und frisst Löcher in den Zahn. Ohne Zucker haben die Bakterien weniger Nahrung, die sie in Säure umwandeln können. Wenn wir darauf achten, was wir essen, beugen wir Zahnschäden vor. Eine zahngesunde Ernährung verhilft neben dem gründlichem Zähneputzen mit Fluoridzahnpaste zu gesunden Zähnen.

Was heisst zahngesunde Ernährung?

Wer sich zahngesund ernähren will, sollte zucker- und säurehaltige Speisen meiden. Generell gilt: Was gesund für den Körper ist, ist auch gesund für die Zähne. Frisches Gemüse, Früchte, sowie Vollkorn- und Milchprodukte gehören zu einer gesunden Ernährung. Bei Joghurt und Müsli lohnt sich allerdings ein zweiter Blick, bevor sie im Einkaufskorb lan-

den: Oft enthalten sie viel Zucker, dies insbesondere Frühstücksflocken, die sich speziell an Kinder richten. Naturjoghurt und zuckerarme Müsli-Mischungen sind für Zähne wie Körper die bessere Wahl. Zurückhaltung empfiehlt sich auch bei Fertigprodukten: Sie enthalten oft versteckte Zucker.



Aktion Zahnfreundlich

Der gemeinnützige Verein Aktion Zahnfreundlich Schweiz wurde 1982 durch Professoren aller Schweizer Universitätszahnkliniken gegründet und setzt sich seitdem für die Mundgesundheit der Schweizer Bevölkerung ein. Mit über 1'000 Einzelmitgliedern, zu welchen unter anderem Zahnärzte, Dentalhygienikerinnen und Schulzahnpflege-Instruktorinnen gehören, besitzt die Aktion Zahnfreundlich Schweiz ein grosses Netzwerk an Fachpersonen.

Weitere Informationen:
www.zahnfreundlich.ch; 061 271 22 25; info@zahnfreundlich.ch

Kurzmeldungen

Zusatzstoff E 330

Steht «E 330» auf der Verpackung eines Lebensmittels, schadet dieses den Zähnen. Hinter dem Zusatzstoff verbirgt sich Zitronensäure, die den Zahnschmelz angreift und so Erosionen auslösen kann. Der saure Zusatzstoff findet sich in allen möglichen Lebensmitteln, insbesondere in Süssgetränken und Energy-Drinks.

Für versäumten Zahnarzt-Termin bezahlen?

Meldet sich ein Patient nicht 24 Stunden vor dem vereinbarten Zahnarztbesuch ab, wird er Schadenersatzpflichtig. Wieviel der Zahnarzt für den Nicht-Besuch verrechnen darf, ist im Tarif festgehalten. Der Zahnarzt darf allerdings nur dann Schadenersatz verlangen, wenn es ihm nicht möglich war, die Zeit durch Arbeit an anderen Patienten zu nutzen.

SSO steht für Qualität

Zahnärztinnen und Zahnärzte, die der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO angehören, arbeiten nach den Qualitätsleitlinien der SSO. Diese Leitlinien ermöglichen, die Qualität der eigenen Arbeit zu kontrollieren. Patienten von SSO-Mitgliedern dürfen daher eine hohe Behandlungsqualität erwarten.

Wundermittel Speichel

Speichel hält Mund und Zähne gesund: Er enthält Mineralien, die den Zahnschmelz aufbauen, und neutralisiert Säuren, welche die Zähne angreifen. Zudem wirkt er antibakteriell und beschleunigt die Wundheilung. Was aber, wenn sich der Mund trocken anfühlt? Wasser trinken und ein zahnfreundlicher Kaugummi zwischendurch fördern den Speichelfluss.

Starke Biberzähne

Biber haben sehr starke und widerstandsfähige Zähne. Das liegt daran, dass ihr Zahnschmelz Eisenpartikel enthält. Das Eisen verleiht den Biberzähnen die gelbe Farbe und schützt sie vor Säure und somit vor Karies.

Mehr zu diesen Themen:

www.sso.ch

AUS DER FORSCHUNG

Karies wegen Mundatmung?

Wer beim Schlafen durch den Mund atmet, hat ein höheres Risiko, an Zahnlöchern (Karies) zu erkranken als andere. Neuseeländische Forscher haben dies mit einem Versuch gezeigt.

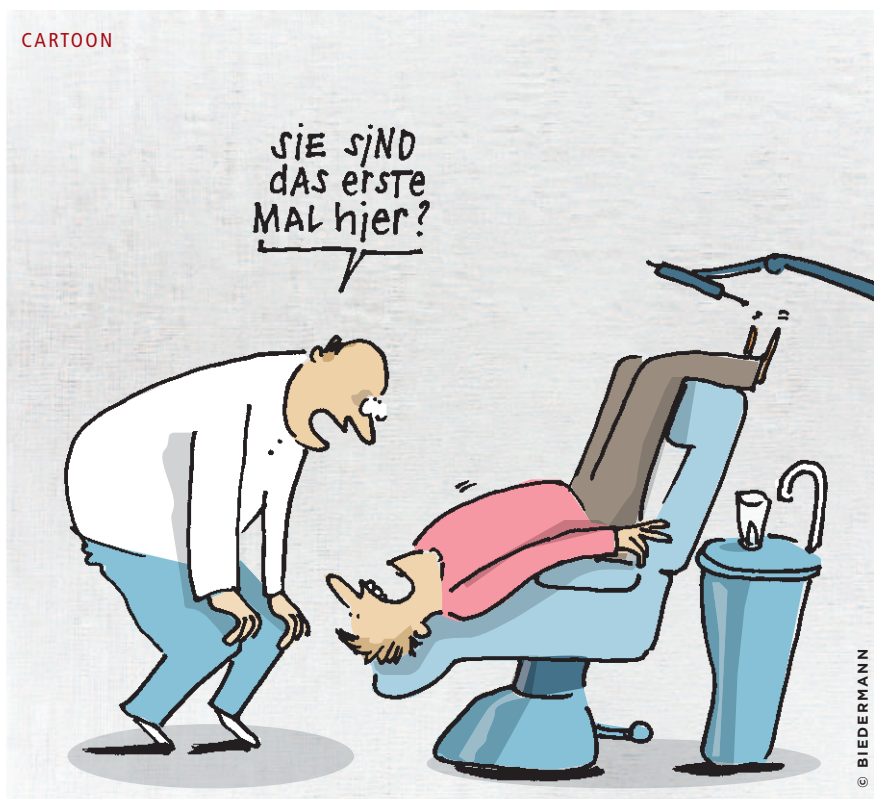
Sicher gibt es Angenehmeres, als mit einer Nasenklemme zu schlafen. Dennoch haben einige Neuseeländer genau dies freiwillig gemacht – für die Forschung. Die Nasenklemme hat sie gezwungen, beim Schlafen durch den Mund zu atmen. Mehrere Nächte haben sie mal mit und mal ohne Nasenklemme geschlafen und dabei eine massgefertigte Apparatur getragen, mit der die Forscher den pH-Wert im Mund gemessen haben.

Saurer Mund fördert Karies

Selbst wenn sie vielleicht nicht sonderlich gut geschlafen haben – dank diesen Freiwilligen konnten die Forscher zei-

gen, dass Mundatmung im Schlaf ein Risiko für die Zahngesundheit ist. Anders als bei der Nasenatmung fiel der pH-Wert bei erzwungener Mundatmung auf durchschnittlich 6,6, in einzelnen Fällen auf bis zu 3,6. Ein pH-Wert unter 5,5 im Mund gilt als ungesättigt und kann Karies auslösen. Saure Mundbedingungen begünstigen, dass sich im Mund ein schädlicher Biofilm bildet. Wer weiss, dass er im Schlaf durch den Mund atmet, sollte seinen Zahnarzt daher darauf ansprechen. Dieser kann beurteilen, ob die Mundhygiene anzupassen ist oder ob andere Massnahmen nötig sind.

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Olivier Marmy/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Rahel Brönnimann Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli AG, Bern Copyright SSO