

Mundgesundheit in der Pflegeberatung

BEDEUTUNG- PRÄVENTION-LEBENSQUALITÄT



Aufgaben der Mundhöhle

- Nahrungsaufnahme
- Verdauungsbeginn
- Sprechen und Mimik
- Schutzfunktion durch Speichel und Schleimhäute
- Einfluss auf Wohlbefinden und soziale Teilhabe

Samira Heinrich & Lilli Remmert
PRT – Pflegeberatung mit Rat & Tat

Mundgesundheit im Alter



Gesunder Mund im Alter



- 🦷 Zähne: sauber, intakt
- 🦷 Zahnfleisch: rosig, fest, ohne Entzündungen
- 💧 Mundschleimhaut: feucht, glatt, ohne Verletzungen
- 🌬️ Atem: frisch

Erkrankter Mund im Alter



- 🦷 Zähne: Karies, Defekte, Zahnverlust
- ❌ Zahnfleisch: gerötet, geschwollen, Blutung
- ❌ Mundschleimhaut: trocken, gereizt, Verletzungen
- ❌ Atem: unangenehm (Mundgeruch)



Zahnbeläge (Plaque) und Zahnstein



Zahnfleischentzündung (Gingivitis)



Parodontitis



Mundgeruch (Halitosis)



Druckstellen durch Prothesen



Prothesenstomatitis (Entzündung)



schlechte Mundhygiene



zuckerreiche Ernährung



Rauchen



Stress



bestimmte Erkrankungen (z. B. Diabetes)



Medikamente

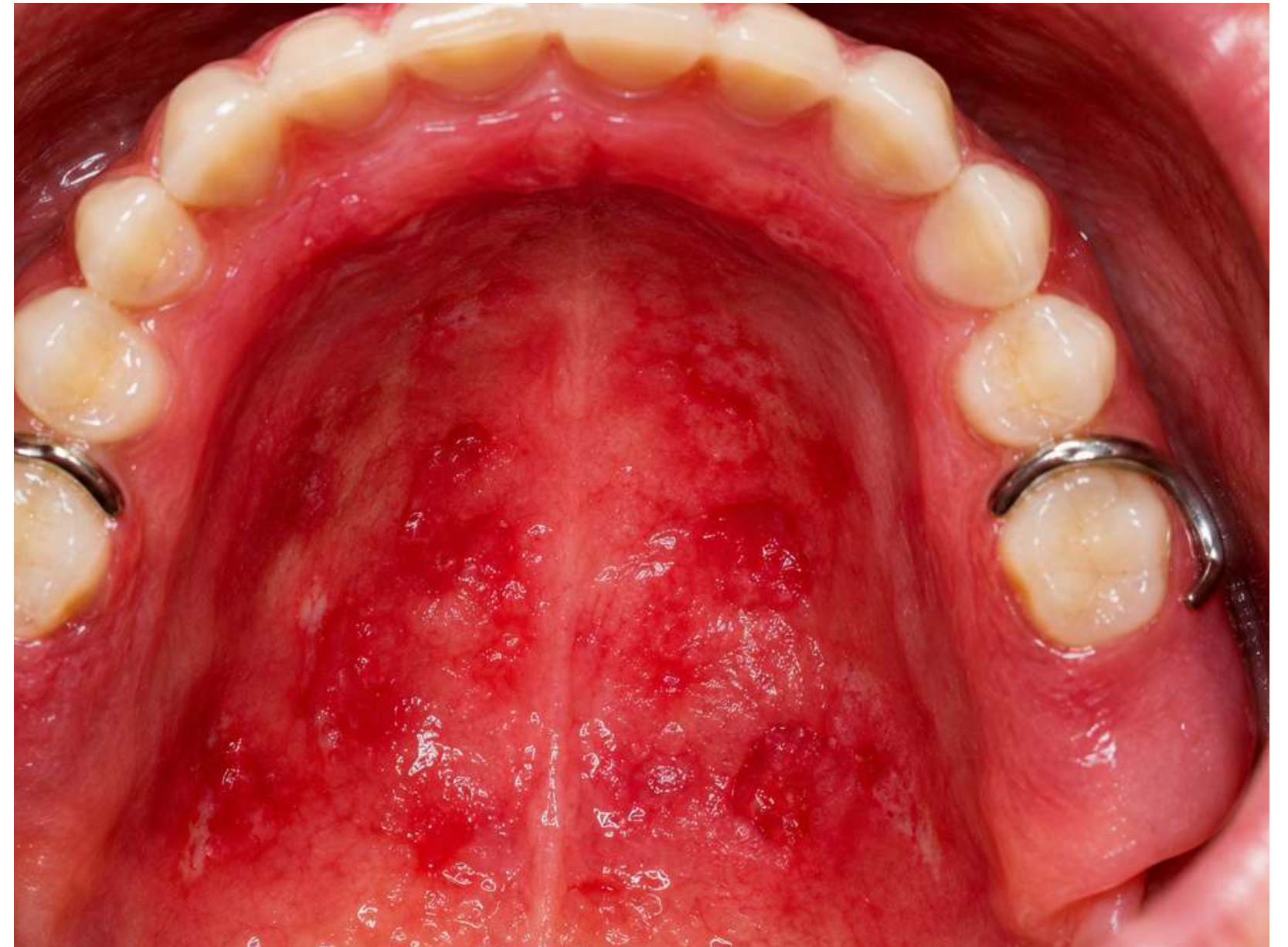


Mundtrockenheit

Druckstelle



Prothesenstomatitis



Aufbau und Funktion der Mundhöhle

Bestandteile

- Zähne
- Zunge
- Schleimhäute
- Speicheldrüse

Funktionen des Speichels

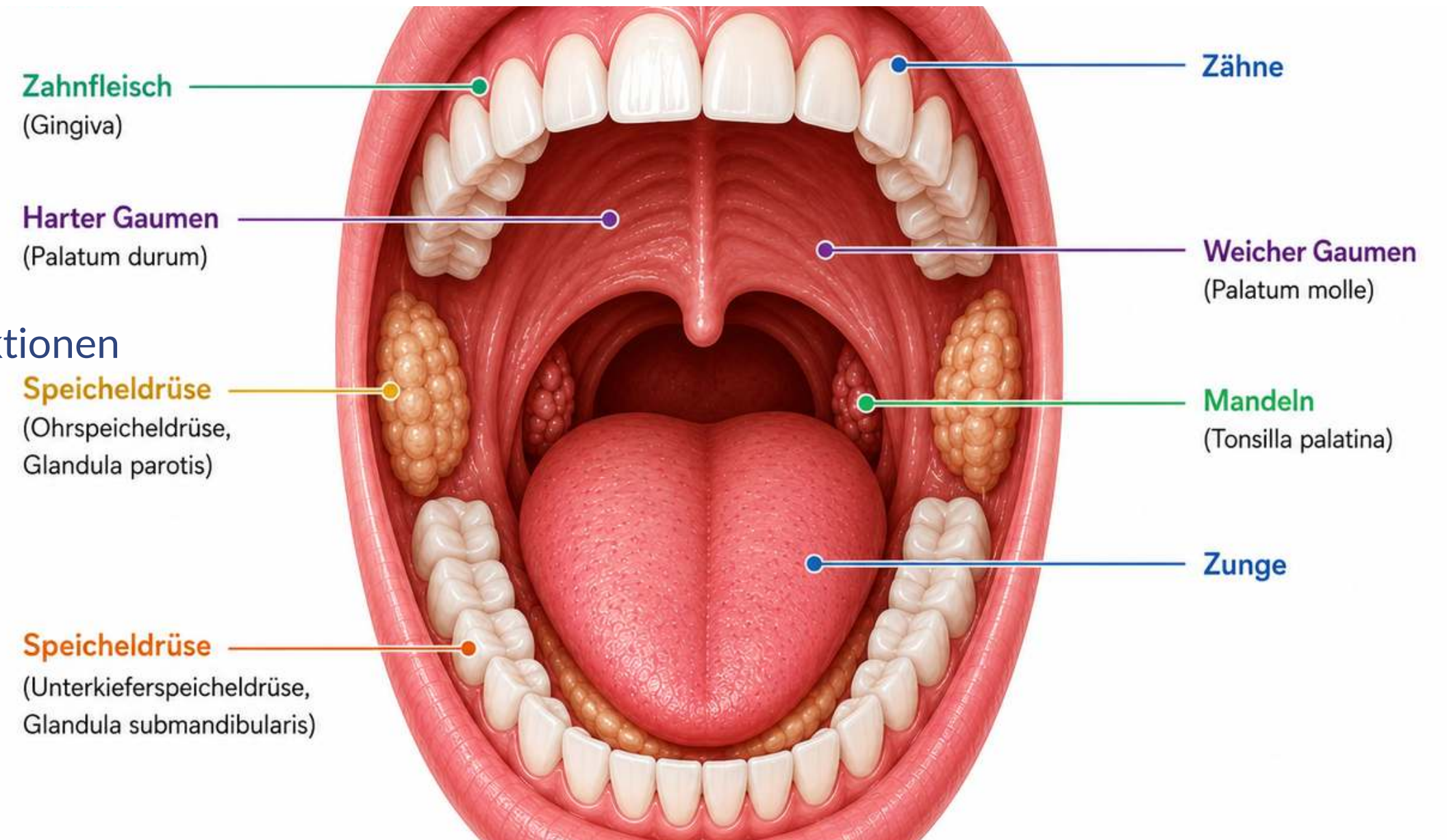
- schützt die Schleimhäute
- Unterstützung von Schlucken und Verdauung
- reduziert die Keimbelastung in der Mundhöhle
- remineralisiert Zähne
- neutralisiert Säuren

Folgen von Mundtrockenheit

- Schmerzen
- Schluckprobleme
- Kariesrisiko steigt
- Infektionen

Wichtig

Mundtrockenheit erhöht das Risiko für Karies, Infektionen und Schluckbeschwerden.



Zahnschema und Aufbau der Zähne

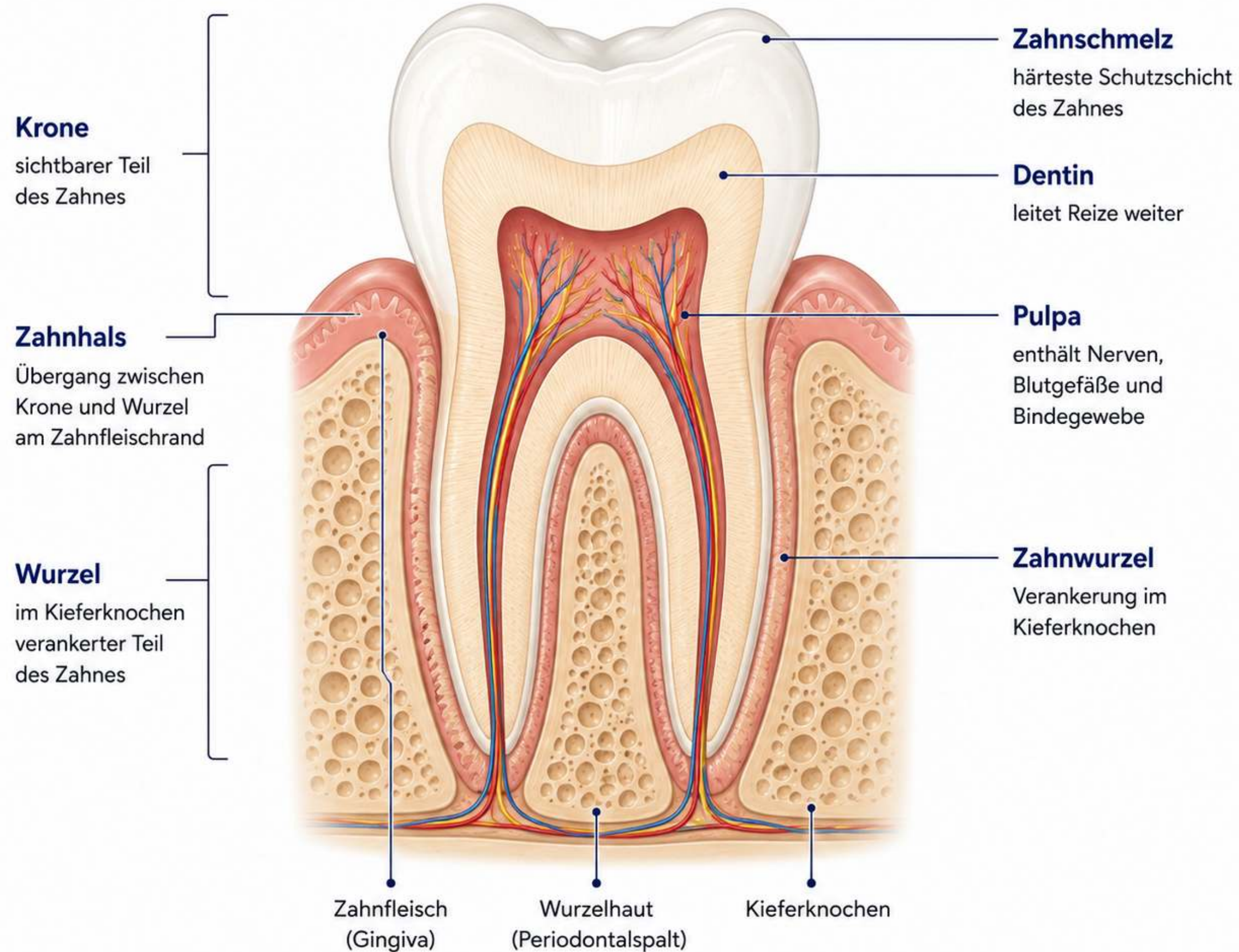
FDI-Zahnschema (Erwachsene)

rechts								links							
18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28
48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38
1-3 Schneidezähne & Eckzahn								4-5 Prämolaren 6-8 Molaren							

Aufbau eines Zahnes

- Zahnkrone sichtbarer Teil des Zahnes
- Zahnwurzel Verankerung im Kiefer
- Zahnschmelz Schutzschicht des Zahns
- Dentin leitet Reize weiter
- Pulpa enthält Nerven und Gefäße
- Parodontium stabilisiert den Zahn

Aufbau eines Zahnes



Auffälligkeiten im Mund

Häufige Auffälligkeiten

- Beläge (Plaque) und Zahnstein
- Zahnfleischentzündung (Gingivitis)
- Mundgeruch (Halitosis)
- Druckstellen durch schlecht sitzende Prothesen
- Prothesenstomatitis

Warnzeichen bei Pflegebedürftigen

- Schmerzen beim Essen
- Nahrungsverweigerung
- Gewichtsverlust
- erschwerte Mundöffnung
- auffälliger Mundgeruch

Veränderungen der Mundschleimhaut

- Rötungen
- Schleimhautläsionen
- orale Candidose (Pilzinfektion)
- Rhagaden (Einrisse der Mundwinkel)
- Aphten

!WICHTIG!

- Regelmäßige Mundinspektionen
- Veränderungen dokumentieren
- zahnärztliche Abklärung veranlassen

Die 5 Entzündungszeichen

Körperreaktion auf eine Schädigung im Gewebe



1

Rötung
(*Rubor*)

Durch vermehrte Durchblutung wirkt das Gewebe gerötet.



2

Überwärmung
(*Calor*)

Das betroffene Gewebe fühlt sich wärmer an.



3

Schwellung
(*Tumor*)

Flüssigkeitseinlagerung führt zu einer sichtbaren Schwellung.



4

Schmerz
(*Dolor*)

Durch die Entzündung werden Schmerzreize ausgelöst.



5

Funktions-einschränkung
(*Functio laesa*)

Die normale Funktion des betroffenen Gewebes ist eingeschränkt.



Wichtig: Die 5 Entzündungszeichen treten nicht immer alle gleichzeitig und in gleicher Stärke auf.

Häufige Auffälligkeiten im Mund

Früh erkennen – gezielt handeln



Zahnstein (Konkremente)

Verkalkte Beläge am Zahn, häufig am Zahnfleischrand.



Merkmale

- harte, gelblich bis bräunliche Beläge
- haften fest auf der Zahnoberfläche
- können Zahnfleischentzündungen begünstigen
- Entfernung nur durch professionelle Zahnreinigung



Gingivitis (Zahnfleischentzündung)

Entzündung des Zahnfleisches, meist durch Plaque verursacht.



Merkmale

- Rötung und Schwellung des Zahnfleisches
- Bluten beim Zähneputzen oder Sondieren
- druckempfindlich
- bei guter Mundhygiene reversibel



Orale Candidose (Pilzinfektion)

Pilzinfektion durch Hefepilze (Candida), häufig bei geschwächtem Immunsystem.



Merkmale

- weißliche, abwischbare Beläge
- Rötung der darunterliegenden Schleimhaut
- häufiges Brennen oder Schmerzen
- begünstigt durch Mundtrockenheit, Antibiotika oder Immunschwäche

Pilz im Mund



Gingivitis



Ernährung und Mundgesundheit

Zahngesunde Ernährung

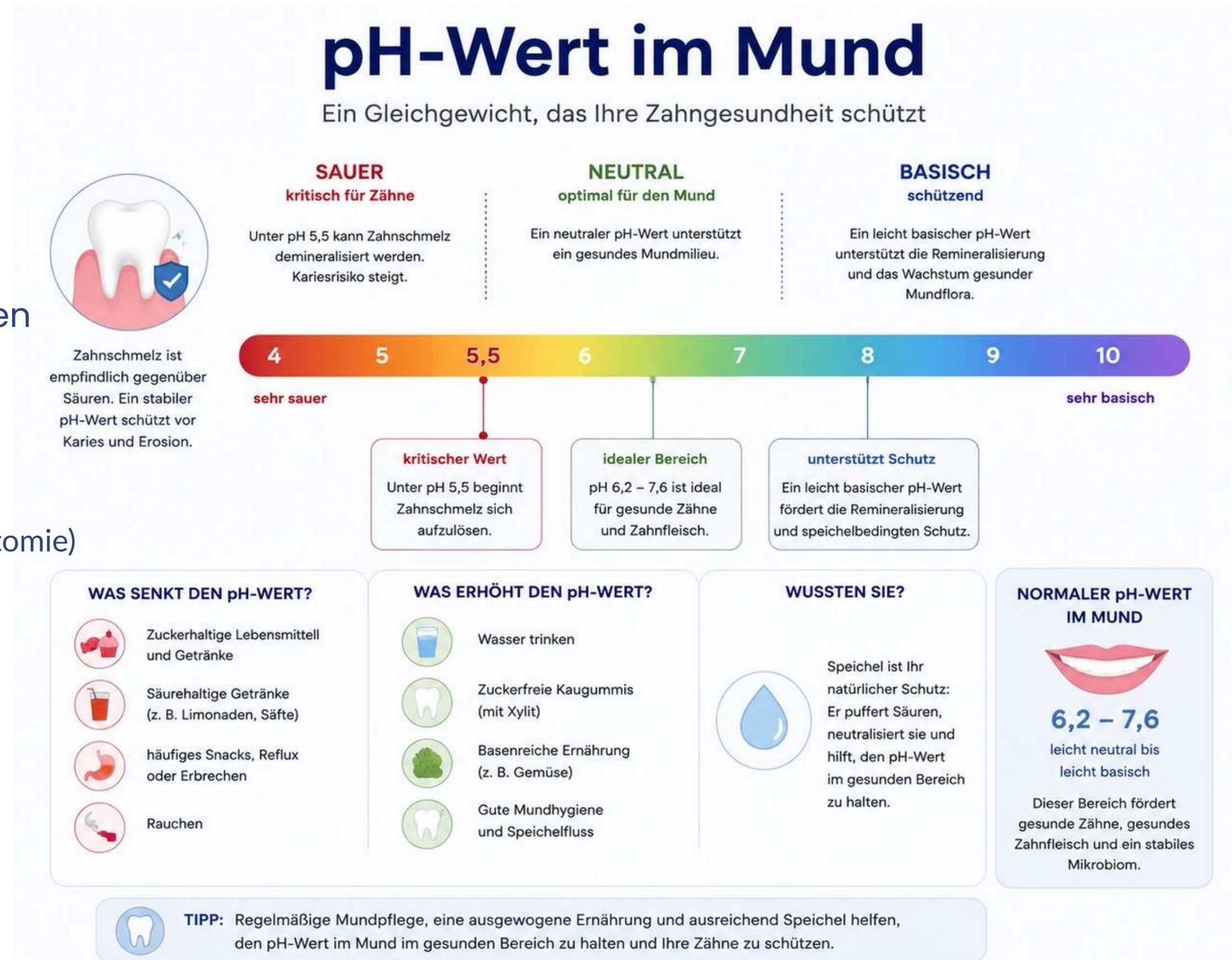
- Selten Süßes
- ausreichend Wasser trinken
- ausgewogene Ernährung
- zuckerarme Zwischenmahlzeiten

Risiken bei Pflegebedürftigen Menschen

- Mangelernährung
- hochkalorische Ernährung
- reduzierte Flüssigkeitsaufnahme
- erschwerte Nahrungsaufnahme
- erhöhtes Risiko für Mundtrockenheit (Xerostomie)

Folgen schlechter Mundgesundheit

- Schmerzen
- Kauprobleme
- Gewichtsverlust
- eingeschränkte Lebensqualität



Mund und Allgemein Erkrankungen

Parodontitis als Risikofaktor

- chronische Entzündungen wirken systemisch
- Bakterien können in die Blutbahn streuen
- erhöhte Entzündungsbelastung im Körper

Mögliche Zusammenhänge



Diabetes mellitus

- 2-3-fach erhöhtes Risiko für Parodontitis
- erhöhtes Parodontitisrisiko
- erhöhte Entzündungen erschweren die Insulinresistenz
- Parodontitis verschlechtert die Blutzuckereinstellung
- ca. 75 % der Diabetiker leiden an Entzündungen der Mundschleimhaut



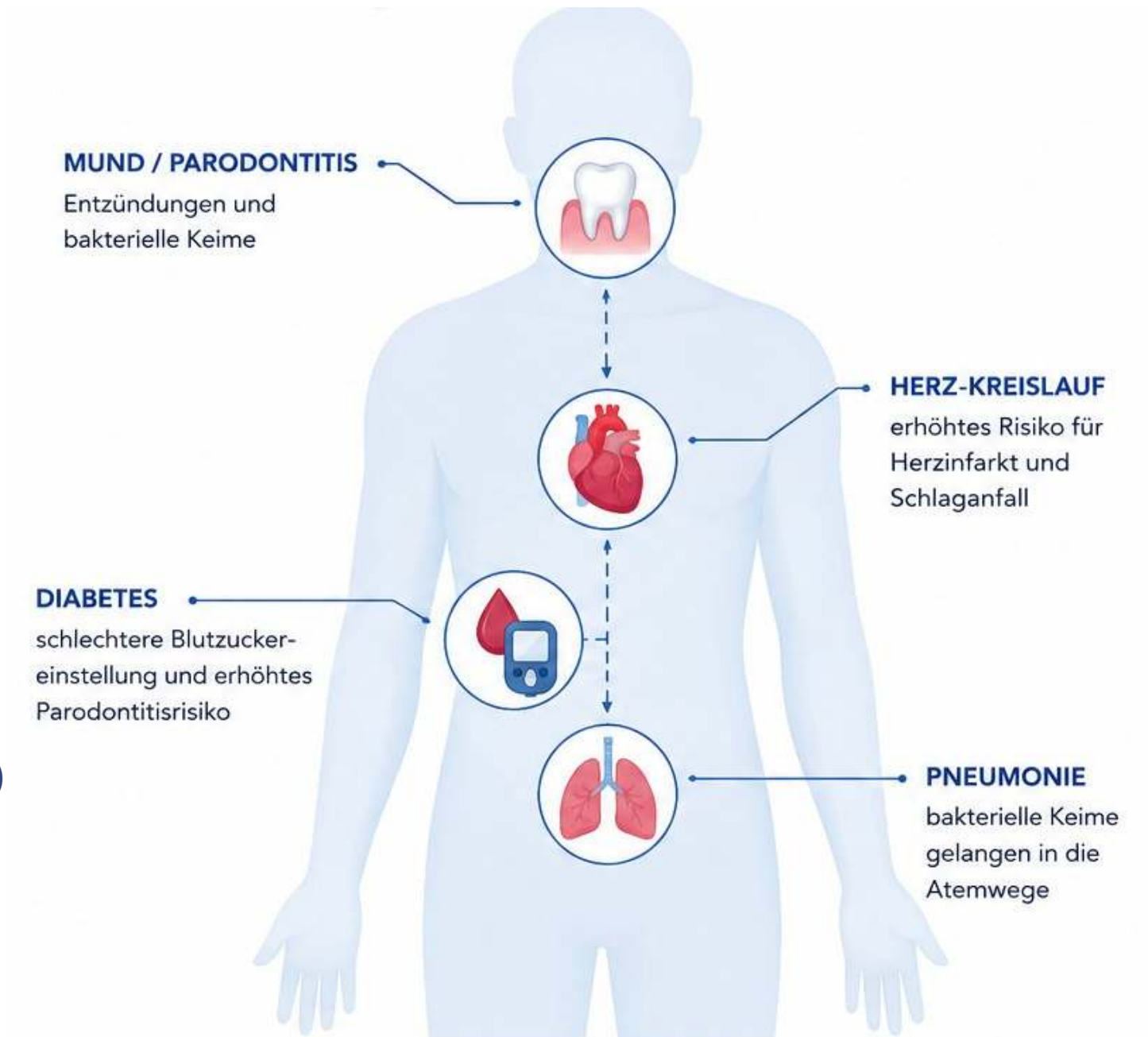
Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- chronische Entzündungen fördern Gefäßveränderungen
- erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall
- Studien zeigen ein bis zu 2,3-fach erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Komplikationen bei schwerer Parodontitis



Aspirationspneumonie

- orale Keime können aspiriert werden
- besonders gefährdet:
 - Menschen mit Dysphagie (Schluckstörung)
 - Menschen, die Bettlägerig sind
 - Menschen mit Demenz
- professionelle Mundpflege reduziert das Pneumonierisiko signifikant



Wichtig

- regelmäßige Mundpflege
- frühzeitiges Erkennen von Entzündungen
- interprofessionelle Zusammenarbeit

Demenz und Mundgesundheit

Herausforderungen bei der Mundpflege

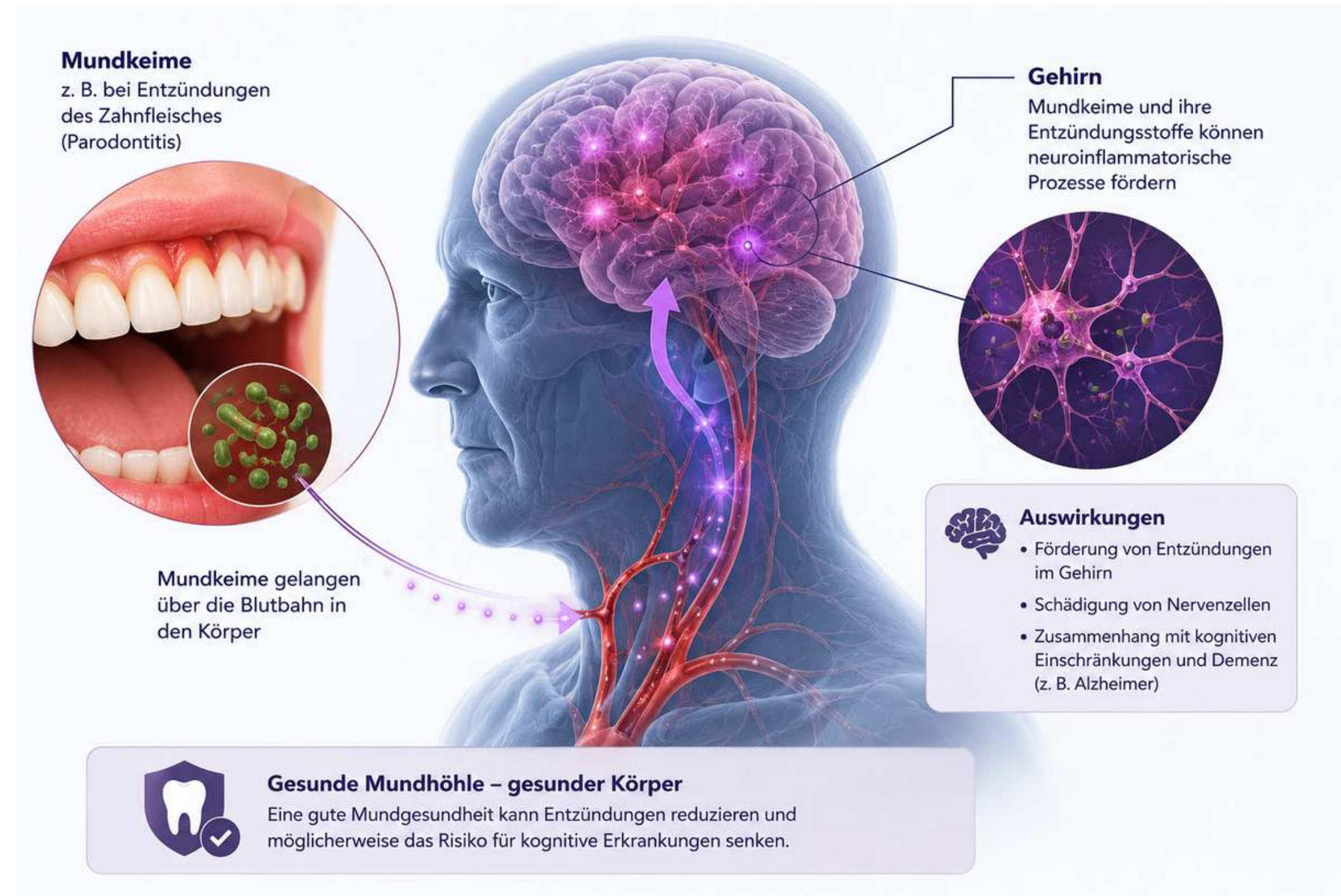
- eingeschränkte Kooperation
- Abwehrverhalten
- erschwerte Kommunikation
- reduzierte Schmerzwahrnehmung

Mundgesundheit und kognitive Gesundheit

- Chronische Entzündungen können neuroinflammatorische Prozesse fördern.
- Mundkeime können über die Blutbahn in den Organismus gelangen.
- Bei Demenzpatienten wurden orale Bakterien im Gehirngewebe nachgewiesen.
- Schlechte Mundgesundheit kann das Risiko für kognitive Einschränkungen erhöhen.

Unterstützende Maßnahmen

- ruhige Atmosphäre schaffen
- bekannte Rituale nutzen
- kurze einfache Sätze
- Hand über Hand Technik anwenden



Medikamente und Mundgesundheit

Medikamente mit besonderer Relevanz

Bisphosphonate

- Anwendung bei Osteoporose oder Knochenmetastasen

Risiken

- gestörte Wundheilung
- Kiefernekrosen nach Zahnextraktion
- erhöhtes Komplikationsrisiko
- besondere Nachsorge empfohlen

Methotrexat (MTX)

- Anwendung bei Rheumatoider Arthritis und Autoimmunerkrankungen

Risiken

- Schleimhautentzündungen
- Aphten
- erhöhte Infektionsanfälligkeit
- verzögerte Wundheilung

Warum ist der Zahnarzt wichtig?

- Zahnärztliche Kontrollen vor Therapiebeginn
- Sanierung entzündlicher Herde
- regelmäßige Mundinspektionen
- frühzeitiges Erkennen von Komplikationen

Vor zahnärztlichen Eingriffen beachten

- mögliche antibiotische Absicherung in Rücksprache mit dem Arzt besonders bei:
 - Immunsupprimierten Patienten
 - Bisphosphonattherapie
- erhöhtem Infektionsrisiko

KIEFERNEKROSE & WUNDHEILUNGSSTÖRUNG

Kiefernekrose (ONJ)

- Abgestorbenes Knochengewebe im Kiefer
- Häufig unter Bisphosphonat-Therapie
- Beschwerden: Schmerzen, Schwellung, freiliegender Knochen, Infektionen
- Schlechte Durchblutung und verminderte Heilungsfähigkeit des Knochens



Wundheilungsstörung

- Verzögerte oder gestörte Heilung nach zahnärztlichen Eingriffen
- Erhöhtes Risiko unter Medikamenten wie MTX, Bisphosphonaten, Kortikosteroiden
- Folgen: längere Heilungsdauer, Infektionen, Gewebekomplikationen



Formen des Zahnersatzes

Warum sind zahnärztliche Versorgungungen wichtig?

Zahnärztliche Versorgungungen unterstützen:

- Kauen
- Ernährung
- Sprache
- Lebensqualität / Selbstwertgefühl

Festsitzende Versorgungungen

Kronen

- schützen stark geschädigte Zähne
- stabilisieren die Zahnschubstanz

Brücken

- ersetzen fehlende Zähne
- fest mit den Nachbarzähnen verbunden

Herausnehmbarer Zahnersatz

Teilprothesen

ersetzen einzelne fehlende Zähne
über Klammern oder Verbindungselemente
befestigt

Vollprothesen

Ersatz aller Zähne eines Kiefers
Halt über Schleimhaut, Speichel und
Kieferkamm

Implantatgetragene Versorgung

verbessert den Halt von Prothesen
höhere Stabilität und Kaufunktion



Krone



Brücke



Teilprothese



Vollprothese



Implantat

Pflegemittel bei Pflegebedürftigen

Herausforderungen in der Mundpflege

- eingeschränkte Motorik
- Mundtrockenheit
- erhöhtes Risiko für Beläge und Entzündungen
- erschwerte Mundöffnung oder Abwehrverhalten

Hilfsmittel

- Zahnbürste
- Fluoridhaltige Zahnpasta
- Interdentalbürsten
- Zungenreiniger
- Lippenpflege

Spezielle Hilfsmittel

Mundöffner

- bei eingeschränkter Mundöffnung
- erleichtert sichere Mundpflege

Schaumstoffbürsten

- zur Befeuchtung und Schleimhautpflege

Dreikopfzahnbürste

- erleichtert die Reinigung
- hilfreich bei eingeschränkter Kooperation



Unterstützte Mundpflege

Ziele der Mundpflege

- Mundgesundheit erhalten
- Wohlbefinden fördern
- Infektionen vorbeugen
- Selbstständigkeit unterstützen

Grundsätze

- Ressourcen erhalten
- individuelle Gewohnheiten berücksichtigen
- respektvolle Kommunikation
- sichere Positionierung

Durchführung

- Gute Beleuchtung
- Schritt für Schritt Anleitung
- langsame und ruhige Durchführung

Bei eingeschränkter Kooperation

- Validation
- Hand über Hand Technik
- Pausen ermöglichen
- keinen Zwang anwenden

1 Vorbereitung  • Materialien bereitlegen • Umgebung ruhig und gut beleuchtet gestalten • Handhygiene durchführen	2 Anleiten & informieren  • Vorgehen erklären • Vertrauen aufbauen • Einverständnis einholen	3 Positionierung  • Aufrechte, stabile Position • Kopf leicht nach vorne neigen • Kinn ggf. unterstützen	4 Zahnprothese entfernen  • Prothese vorsichtig herausnehmen • Aufbewahrung in Wasser oder Prothesenbox • Prothese später reinigen	5 Zahnzwischenräume reinigen  • Zahnzwischenräume mit Interdentalbürste oder Zahnseide reinigen • Vorsichtig vorgehen • Blutungen möglich, nicht beunruhigen
6 Zähne putzen  • Zahnbürste in 45° Winkel ansetzen • Außenflächen, Innenflächen und Kauflächen reinigen • Systematisch vorgehen	7 Zunge reinigen  • Zungenschaber oder weiche Zahnbürste verwenden • Von hinten nach vorne • Würgereiz beachten	8 Mund ausspülen  • Mit Wasser ausspülen • Speichel ausspucken lassen • Mund mit Komresse abwischen	9 Prothese reinigen und einsetzen  • Prothese mit Bürste und Wasser reinigen (keine Zahnpasta) • Gründlich abspülen • Wiedereinsetzen	10 Abschluss  • Lob und positive Rückmeldung • Material entsorgen und aufräumen • Beobachtungen dokumentieren



WICHTIG



Ruhig und respektvoll



Individuell anpassen



Regelmäßig durchführen



Veränderungen beobachten

Mundpflege im Bett

Wann notwendig?

- Bettlägerigkeit
- eingeschränkte Mobilität
- hohes Sturzrisiko
- schwere Erkrankungen

Wichtige Maßnahmen

- Oberkörperhochlagerung
- gute Beobachtung
- Aspirationsprophylaxe

langsame Durchführung

Beobachtung

- Beläge (Plaque)
- Schleimhautveränderungen
- Mundtrockenheit
- Druckstellen

Hilfsmittel

- Absaugzahnbürste
- Mundöffner
- Schaumstoffbürste

Hilfsmittel für Bettlägerigkeit

Bei Bettlägerigkeit ist die richtige Auswahl an Hilfsmitteln wichtig, um eine sichere, effektive und angenehme Mundpflege zu gewährleisten.

GRUNDLEGENDE HILFSMITTEL

	Nierenschale Auffangen von Wasser und Sekreten
	Taschenlampe Für gute Beleuchtung der Mundhöhle
	Kompressen oder Tupfer Zur Reinigung und zum Abtrocknen
	Mundpflegestäbchen Zur sanften Reinigung von Zähnen und Schleimhaut
	Absaugmöglichkeit Reduziert das Aspirationsrisiko bei Sekret oder Flüssigkeit
	Lippenpflege Schützt und pflegt trockene Lippen



LAGERUNG & SICHERHEIT

	Oberkörperhochlagerung Mindestens 30–45° zur Sicherstellung der Atmung und zur Vermeidung von Aspiration
	Handtuch als Nässechutz Schützt Kleidung und Bett vor Nässe
	Gute Beleuchtung Ermöglicht bessere Sicht und sorgfältige Mundpflege
	Aspirationsprophylaxe beachten Langsam und behutsam vorgehen, Sekret ggf. absaugen

BESONDERS GEEIGNETE HILFSMITTEL

 Schaumstoffbürsten • besonders weich • schonend bei empfindlicher Schleimhaut • zur Befeuchtung der Mundhöhle geeignet	 Mundöffner • hilfreich bei eingeschränkter Mundöffnung • erleichtert die sichere Durchführung der Mundpflege	 Absaugzahnbürsten • integrierte Absaugfunktion • reduziert das Aspirationsrisiko • ideal bei Dysphagie oder starker Sekretbildung
---	---	--

**WICHTIG**

**Sicherheit gewährleisten**
Ruhig arbeiten und Patient*in stets beobachten.

**Würde erhalten**
Respektvoll und einfühlsam handeln.

**Regelmäßige Kontrolle**
Mundhöhle regelmäßig inspizieren und Veränderungen dokumentieren.

Prothesenpflege

Bedeutung der Prothesenpflege

- Vermeidung von Druckstellen
- Reduktion der Keimbelastung in der Mundhöhle
- Erhalt der Kaufunktion
- Verbesserung des Tragekomforts

Reinigung

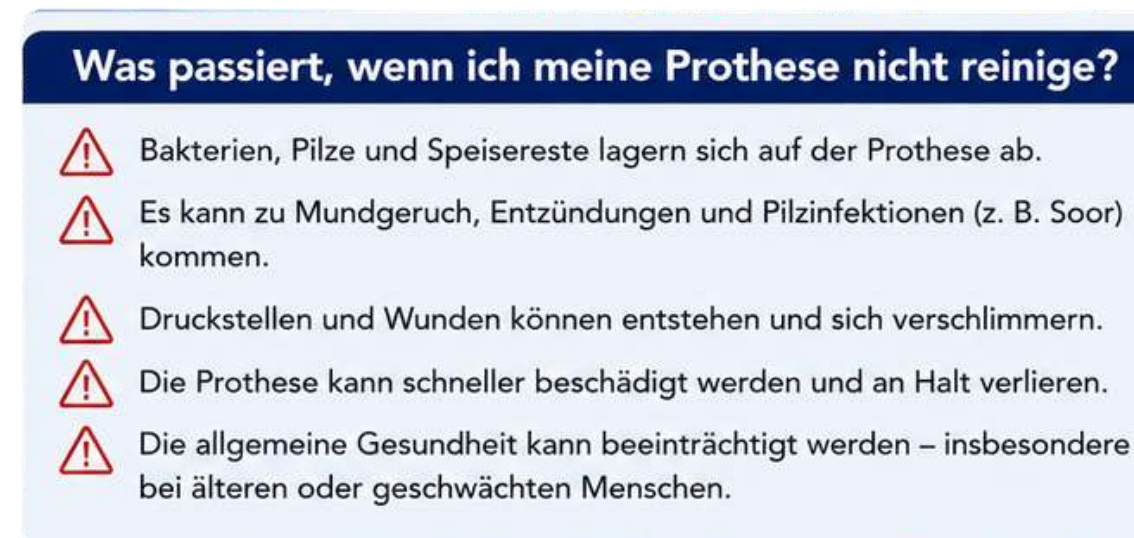
- täglich reinigen
- unter fließendem Wasser säubern
- spezielle Prothesenbürste verwenden
- Keine aggressive Zahnpasta

Aufbewahrung

- Trocken und geschützt lagern
- Prothesendose verwenden
- Verwechslungsgefahr vermeiden

Worauf muss geachtet werden ?

- Druckstellen
- schlechter Halt
- Beläge (Plaque)
- Mundgeruch
- Schleimhautveränderungen



Prothesen die NICHT gepflegt werden



Der Mund beeinflusst mehr als nur die Zähne

Aktuelle Studien zu Alzheimer, Parkinson und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Greifswalder SHIP-Studie (Deutschland)
Zusammenhang zwischen Parodontitis und:

- Demenz
- Herzinfarkt
- Schlaganfall

Entzündungen im Mund beeinflussen den gesamten Organismus

Demenz & Parodontitis
King's College London / Deutsches Ärzteblatt

- schnellerer geistiger Abbau bei Parodontitis
- bakterielle Entzündungen fördern neurodegenerative Prozesse
- Porphyromonas gingivalis im Fokus der Forschung
- Zusammenhang zwischen Mundentzündungen und Alzheimer möglich

- **Parkinson & Mundgesundheit**
- **Studie der Universität Birmingham (2022)**
Menschen mit Parkinson zeigten häufiger:
 - schlechte Mundgesundheit
 - Parodontitis
 - Zahnverlust
 - Mundtrockenheit
- Besonders problematisch:
 - Tremor
 - reduzierte Feinmotorik
 - erschwerte Mundpflege
- **Erkenntnis:**
 - Neurologische Erkrankungen erhöhen das Risiko für orale Erkrankungen deutlich.

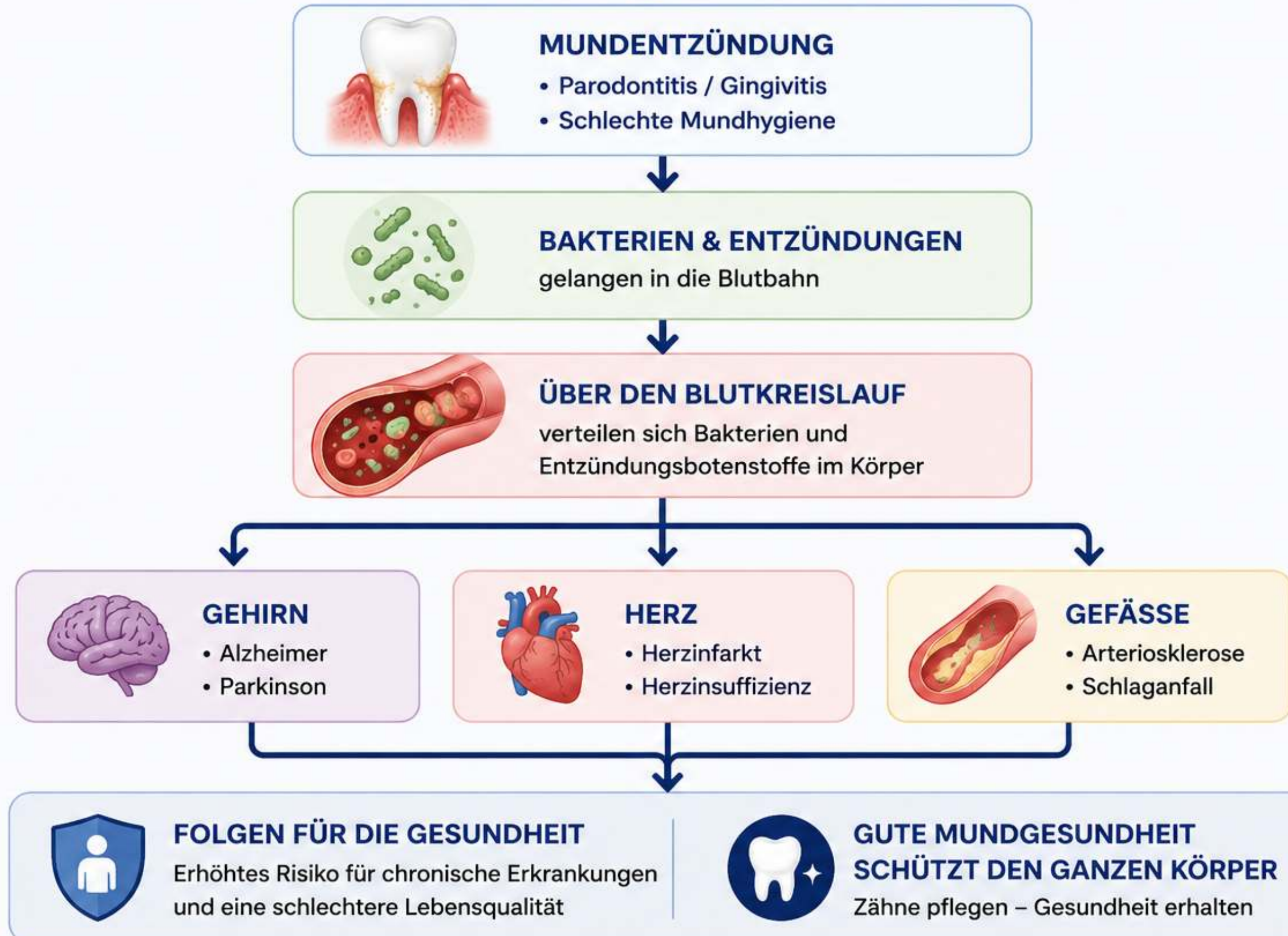
- **Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V)**
- Pflegebedürftige zeigen häufiger:
 - Zahnverlust
 - Parodontitis
- schlechte Mundhygiene
- besonders betroffen:
 - Menschen mit Demenz
 - multimorbide Patienten
- Mundpflege ist wichtiger Teil der Gesundheitsversorgung

- **Herzinfarkt & Schlaganfall**
Atherosclerosis Risk in Communities Study (ARIC)
- Die US-Langzeitstudie zeigte:
 - Menschen mit schwerer Parodontitis hatten:
 - ein deutlich erhöhtes Risiko für Schlaganfälle
 - häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - erhöhte Entzündungswerte im Blut
- **Vermutung:**
 - Bakterien und Entzündungstoffe aus dem Mund beeinflussen Gefäße und Blutkreislauf.
 - Zusammenhang zwischen Parodontitis und vaskulären Erkrankungen wahrscheinlich.

Der Mund beeinflusst mehr als nur die Zähne

Aktuelle Studien zu Alzheimer, Parkinson und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Zusammenhang auf einen Blick



Fallbeispielen aus der Pflegeberatung

Ausgangssituation

Frau Müller, 82 Jahre

- Diabetes mellitus Typ 2
- leicht demenziell verändert
- Teilprothese im Unterkiefer
- Mundtrockenheit durch Medikamente
- verweigert teilweise die Mundpflege

Beobachtungen

- Mundgeruch
- Beläge auf der Prothese
- Druckstelle im Unterkiefer
- erschwerte Nahrungsaufnahme
- Gewichtsverlust

Mögliche Risiken

- Parodontitis
- orale Candidose
- Mangelernährung
- Aspirationspneumonie
- Verschlechterung der Allgemeingesundheit

Aufgaben der Pflegeberatung

- Angehörige anleiten
- geeignete Hilfsmittel empfehlen
- regelmäßige Mundinspektionen fördern
- Besuch bei einem Zahnarzt empfehlen
- Mundpflege in die Tagesstruktur integrieren



Gemeinsam für mehr Mundgesundheit

