

# „ERST EINMAL VERTRAUEN HERSTELLEN“

**Praktische Aspekte der Mundpflege.** Eine adäquate Mundpflege gestaltet sich bei älteren Menschen häufig schwierig. Dentalhygienikerin Jacqueline Boss gibt im Interview hilfreiche Tipps zur praktischen Durchführung und zur Verwendung von Hilfsmitteln.

**Interview mit Jacqueline Boss**



Foto: M. Glauser

**Frau Boss, wie laufen Ihre Behandlungen von Heimbewohnern typischerweise ab?**

Die Situationen sind sehr unterschiedlich, da ich manche Bewohner im Bett vorfinde und andere im Rollstuhl. Erst einmal ist es wichtig, Vertrauen herzustellen. Ich spreche immer auf Augenhöhe mit dem Bewohner. Wenn jemand zum Beispiel im Rollstuhl sitzt, gehe ich in die Hocke. Ich erkläre ruhig und deutlich, wer ich bin und dass ich gerne mal in den Mund schauen möchte. Ich frage auch nach Schmerzen oder spezifischen Problemen. Ich dokumentiere dann, was ich im Mund vorfinde – beispielsweise ob die Person eine Total- oder Teilprothese trägt sowie den Zustand der Zähne, des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut.

**Wie lange dauert eine solche Behandlung?**

Die Behandlungsart und -dauer hängt sehr von der Zusammenarbeit und dem Allgemeinzustand des Patienten ab. Oft muss ich mich auf das Wichtigste begrenzen. Denn die Fähigkeit, lange den Mund offen zu halten, nimmt im Alter ab, häufig kommen Schluckbeschwerden hinzu. Zudem ist es für die Betroffenen manchmal schwierig, den Kopf lange still zu halten. In solchen Fällen arbeite ich mit Nackenkissen. Es sind jeweils kurze Arbeitsschritte, die ich ausführe, und ich lege regelmäßige Erholungspausen für den Patienten ein. Wenn ich beispielsweise feststelle, dass die Person unruhig wird und die Mitarbeit abnimmt, höre ich auf. Lieber bestimme ich in Kürze einen neuen Termin, um die Arbeit dann fortzuführen.

**Bei der Mundpflege ergeben sich häufig zahlreiche Schwierigkeiten. Was sind generelle Tipps, die Sie Pflegenden geben können?**

Wichtig ist, dass Pflegenden wissen, was im Mund der Patienten vorhanden ist und welche Einschränkungen vorliegen. Es sollte Standard sein, dass bei jedem Heimeintritt ein Mund- und Zahnstatus erhoben wird. Dies sollte am besten über eine zahnmedizinische Fachperson erfol-



**Jacqueline Boss ist diplomierte Dentalhygienikerin HF und Mitglied im Zentralvorstand des Berufsverbands Swiss Dental Hygienists, wo sie für das Projekt „Mundhygiene in der Pflege“ verantwortlich ist. Die 49-jährige Schweizerin hat sich mit einer mobilen Behandlungseinheit selbstständig gemacht und betreut damit Heimbewohner, bei denen die Mundhygiene erschwert ist. Zudem gibt sie Kurse in Alterszahnpflege speziell für Pflegefachpersonen.**



**Ich ermuntere das Pflegepersonal immer wieder, sich gegenseitig die Zähne zu putzen und auf diese Weise Erfahrungen zu sammeln**

gen. Diese kann den Pflegenden dann auch spezifisch Auskunft geben, welche Art der Mundhygiene und welche Hilfsmittel sinnvoll sind. Bei meinen Weiterbildungen stelle ich oft fest, dass sich viele Pflegenden mit der Mundpflege schwer tun. Die Notwendigkeit einer fachgerechten Mundpflege und die Zusammenhänge der Mundhygiene mit allgemeinen Erkrankungen sind vielen nicht klar. Wenn es gelingt, Pflegenden zu sensibilisieren, steigt die Bereitschaft, Patienten und Bewohnern eine optimale Mundpflege bieten zu wollen. Und dann ist Üben, Üben, Üben die beste Voraussetzung, um sich bei der Mundpflege sicher zu fühlen – denn die will gelernt sein. Ich ermuntere das Pflegepersonal immer wieder, sich gegenseitig die Zähne zu putzen, einander Rückmeldungen zu geben und auf diese Weise Erfahrungen zu sammeln.

**Es gibt zahlreiche Hilfsmittel, die die Mundpflege älterer Menschen vereinfachen sollen. Welche sind aus Ihrer Sicht wirklich sinnvoll?**

Es ist immer schwierig, allgemeine Empfehlungen zu geben, da die Situationen sehr unterschiedlich sind und Mundhygieneprodukte auf die individuellen Bedürfnisse angepasst sein müssen. Grundsätzlich gilt je-

doch, dass eine Zahnbürste mit weichen Nylonborsten und abgerundeten Borstenden verwendet werden sollte. Der Griff sollte handlich sein und der Bürstenkopf klein und abgerundet. Des Weiteren ist eine fluoridhaltige Zahnpasta wichtig. Denn Menschen, die verschiedene Medikamente einnehmen, leiden oft unter Mundtrockenheit. Die Spülfunktion und Neutralisation durch den Speichel fallen weg, und es kann relativ schnell zu kariösen Läsionen kommen. Hier ist es sinnvoll, die Zähne mit einer Zahnpasta mit hohem Fluoridgehalt zu reinigen, zum Beispiel mit Duraphat Zahnpasta von Colgate.

**Auf dem Markt gibt es sogenannte Fluoridgelees. Welchen Nutzen bieten diese?**

Fluoride lagern sich im Zahnschmelz ein. Dadurch wird der Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Säurewirkung. Fluoride fördern zudem die Remineralisation des Zahnschmelzes. Außerdem haben Fluoride eine Wirkung auf die Bakterien. Sie hemmen die Säurebildung, die verantwortlich ist für die Entstehung von Karies, und die Plaque-Neubildung, die zu Zahnfleischentzündungen führen kann. Fluoridgelees werden wöchentlich angewendet.

## ÜBERSICHT: AUSWAHL VON HILFSMITTELN ZUR MUND- UND ZAHNPFLEGE

|   |   |
|---|---|
|    | <p><b>Angepasste Zahnbürste</b><br/>Mundhygieneprodukte müssen grundsätzlich auf die individuellen Bedürfnisse angepasst sein. Bei pflegebedürftigen Menschen sollten Zahnbürsten mit weichen Nylonborsten und abgerundeten Borstenenden verwendet werden. Der Griff sollte handlich sein und der Bürstenkopf klein und abgerundet.</p>   |
|    | <p><b>Dreikopfbürste</b><br/>ungenügende Reinigung im Zahnhalsbereich - nicht empfehlenswert!</p>   |
|    | <p><b>Fluoridhaltige Zahnpasta</b><br/>Menschen, die verschiedene Medikamente einnehmen, leiden oft unter Mundtrockenheit. Die Spülfunktion und Neutralisation durch den Speichel fallen weg, und es kann relativ schnell zu kariösen Läsionen kommen. Deshalb ist es wichtig, eine Zahnpasta mit hohem Fluoridgehalt zu verwenden. Geeignet ist zum Beispiel Duraphat Zahnpasta von Colgate.</p> |
|    | <p><b>Mundbefeuchter</b><br/>Beim häufigen Problem der Mundtrockenheit helfen spezielle Mundbefeuchter, wie die Aldiamed Mundspülung oder das Aldiamed Gel. Auch ein Spray wie der Emofluor Mundbefeuchter eignet sich.</p>   |
|  | <p><b>Dentalswabs</b><br/>Dentalswabs eignen sich sehr gut als Träger für Gels oder Sprays. Gerade in der Palliativpflege kann dies zur Befeuchtung des Mundraums hilfreich sein. Auch Wattestäbchen sind geeignet.</p>   |
|  | <p><b>Zungenreiniger</b><br/>Zur Zungenpflege eignen sich spezielle Zungenreiniger. Auf die Noppen dieses Hilfsmittels wird eine erbsengroße Menge der Zahnpasta aufgetragen. Die Reinigung erfolgt mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen von hinten nach vorne.</p>   |
|  | <p><b>Interdentalbürstchen</b><br/>Zur Reinigung von Zahnzwischenräumen eignen sich besonders Interdentalraumbürstchen, die es in verschiedenen Durchmessern und Größen gibt.</p>   |
|  | <p><b>Chlorhexidin-haltige Spüllösungen, Sprays oder Gels</b><br/>Spüllösungen, Sprays oder Gels mit Chlorhexidin können die Mundpflege schwerkranker Menschen sinnvoll unterstützen. Chlorhexidin besitzt ein breites antibakterielles Wirkspektrum. Es erzielt eine sofortige Wirkung, hat aber auch einen Speichereffekt von mehreren Stunden.</p>   |
|  | <p><b>Lippenpflege mit Vaseline oder Merfensalbe</b><br/>Für die Lippenpflege sollte Vaseline oder Merfensalbe verwendet werden.</p>  |
|  | <p><b>Gel zur Behandlung von Mundschleimhautentzündungen</b><br/>Bei Mundschleimhautverletzungen sind Gels, wie zum Beispiel Plak out Gel oder Corsodyl Gel von Vorteil, da sie relativ einfach appliziert werden können und lange am Ort bleiben.</p>  |

**Sie sprachen das häufige Problem der Mundtrockenheit an. Welche Maßnahmen helfen hier noch?**

Es kann die Aldiamed Mundspülung oder das Aldiamed Gel angewendet werden. Diese bewirken in den meisten Fällen eine deutliche Linderung. Auch ein Spray wie der Emofluor Mundbefeuchter eignet sich. In vielen Fällen ist es sinnvoll, die Substanzen mit Wattestäbchen oder Dentalswabs zu applizieren. Beide Produkte eignen sich sehr gut als Träger für Gels oder Sprays. Gerade in der Palliativpflege kann dies zur Befeuchtung des Mundraums hilfreich sein. Der Vorteil ist zudem, dass für das Pflegepersonal die Verletzungsgefahr durch einen Biss reduziert wird.

**Stichwort Palliativpflege – welche Strategie hilft bei schwerstkranken und sterbenden Patienten?**

In erster Linie muss man herausfinden, in welcher Position der Patient am besten zu behandeln ist und zu welchem Zeitpunkt es am einfachsten ist, die tägliche Mundpflege durchzuführen. Zur Erleichterung des Zähneputzens kann eine spezielle Dreikopfbürste dienen. Mit dieser besteht die Möglichkeit, die drei Flächen – Außen-, Innen- und Kauflächen – gleichzeitig zu reinigen. Manchmal gelingt jedoch eine Reinigung mit einer elektrischen Zahnbürste besser. Das ist situationsabhängig. Zudem können Spüllösungen, Sprays oder Gels mit Chlorhexidin sinnvoll sein.

**Welche Vorteile bieten diese?**

Chlorhexidin besitzt ein breites Wirkspektrum gegenüber grampositiven und gramnegativen Bakterien und gegen einige Pilzarten. Es erzielt eine sofortige Wirkung, hat aber auch einen Speichereffekt von mehreren Stunden. Zudem entstehen keine Resistenzen. Eher selten kann es zu allergischen Reaktionen kommen. Weitere Nebenwirkungen können Geschmacksirritationen und Zahnverfärbungen sein.

**Welchen Nutzen haben Lemon Sticks?**

Lemon Sticks enthalten Glycerin und eignen sich nicht, da sie die

Mundschleimhaut zusätzlich austrocknen.

**Wie sieht es mit herkömmlichen Mundspülungen wie Odol oder Listerine aus?**

Odol ist mentholhaltig und deshalb nicht geeignet bei Mundtrockenheit. Zudem enthält es keine Wirkstoffe zur Bakterienreduktion. Studien haben gezeigt, dass die im Listerine enthaltenen ätherischen Öle eine unspezifische Wirkung gegen Bakterien haben und so zu einer Reduktion der Keime führen. Allerdings empfinden viele Menschen Listerine als stark, scharf und unangenehm auf der Schleimhaut.

**Was ist bei palliativen Patienten noch wichtig?**

In der Palliativpflege ist es besonders wichtig, dass die Schleimhäute mehrmals täglich mit getränkten Gazetupfern gereinigt und befeuchtet werden. Es ist zweitrangig, mit was der Gazetupfer getränkt wird – geeignet ist jedoch in jedem Fall ungesüßter Tee wie zum Beispiel Salbeitee. Gazetupfer mit Speiseöl oder Butter dienen auch der Entfernung von Krusten im Gaumen. Nicht vergessen werden sollte auch die Lippenpflege.

**Womit sollte diese am besten erfolgen?**

Geeignet sind Vaseline und Merfensalbe. Das ist eine desinfizierende Wundsalbe mit Vitamin A.

**Was hilft, wenn der Patient selber den Mund nicht mehr öffnen kann?**

Hier hilft die sogenannte Open-Wide-Mundstütze. Sie ermöglicht der Pflegeperson, mit der einen Hand den Kopf und den Unterkiefer zusätzlich zu stützen und mit der anderen Hand die Mundreinigung durchzuführen.

**Was kann man tun, wenn herkömmliches Zähneputzen gar nicht mehr möglich ist?**

Dann sollte einmal pro Tag ein Chlorhexidin-haltiges Gel aufgetragen werden – entweder mit dem Finger, einem langem Wattestäbchen, einem Dentalswab oder mit Gaze.

**Wie sollten Zahnzwischenräume gereinigt werden?**

Bei älteren Menschen sind die Zahnzwischenräume eher groß und es bleiben viele Essensreste und Bakterienbeläge liegen. Zur Reinigung eignen sich besonders Interdentalraumbürstchen, die es in verschiedenen Durchmessern und Größen gibt. Aber auch hier gilt, dass sie richtig angewendet werden müssen – ansonsten besteht Verletzungsgefahr. Interdentalraumbürstchen müssen dem Zwischenraum angepasst sein. Sie werden waagrecht eingeführt und der Widerstand darf nicht zu groß, aber auch nicht zu gering sein.

**Ist Zahnseide geeignet, um Zahnzwischenräume zu reinigen?**

Nein, Zahnseide ist ein Hilfsmittel, das für ältere Menschen weniger geeignet ist.

**Wann sollten Gels und Salben zur Anwendung kommen?**

Vor allem bei Mundschleimhautverletzungen sind Gels, wie zum Beispiel Plak out Gel oder Corsodyl Gel von Vorteil, da sie relativ einfach appliziert werden können und lange am Ort bleiben.

**Wie sollte die Zungenpflege erfolgen?**

Zur Zungenpflege eignen sich spezielle Zungenreiniger. Auf die Noppen dieses Hilfsmittels wird eine erbsengroße Menge der Zahnpasta aufgetragen. Die Reinigung erfolgt mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen von hinten nach vorne. Das ist eine sinnvolle Maßnahme bei Mundgeruch, denn die Ursache von Mundgeruch liegt fast immer bei Zungenbelag. Insofern kann mit kleinem Aufwand viel bewirkt sowie die Lebensqualität effektiv gefördert werden. Das ist auch das wesentliche Ziel der Mundpflege.

**Frau Boss, vielen Dank für dieses Gespräch.**

*Das Interview führte  
Stephan Lücke.*