

# Wie putze ich Mama die Zähne?

**Viele Menschen betreuen Angehörige zuhause. Oft benötigen diese auch Unterstützung bei der Mundhygiene. LÜCKENLOS informiert, wie Sie Pflegebedürftigen beim Zähneputzen helfen.**

Wenn Menschen pflegebedürftig werden, brauchen sie nicht nur bei den Mahlzeiten und der Körperpflege Unterstützung – auch die eigenständige, regelmäßige und ausreichend gründliche Mundhygiene ist oft nicht mehr gewährleistet. Gesunde Zähne sind aber auch im Alter sehr wichtig: Nur mit einem gepflegten Gebiss und Zahnersatz können Senioren problemlos essen, schmerzfrei kauen und sich verständlich artikulieren. Doch den meisten Pflegebedürftigen fällt es zunehmend schwerer, ihre Zähne und Prothesen gut zu putzen. Das hat verschiedene Gründe: So lässt die motorische Ge-

schicklichkeit nach, die komplexen Putzbewegungen mit der Zahnbürste werden immerschwieriger. Auch die abnehmende Sehkraft macht es nicht leichter. Bei Menschen mit einer Demenzerkrankung kommt hinzu, dass sie das Zähneputzen schlicht und einfach vergessen.

## **Beide Seiten brauchen Mut**

Einem erwachsenen Menschen bei der Zahnpflege zu helfen oder sie ihm sogar gänzlich abzunehmen, ist für beide Seiten schwer. Denn der Mund ist ein sensibler Bereich, hier muss eine besondere Hemmschwelle überwunden werden. Als Angehöriger brauchen Sie dabei etwas Fingerspitzengefühl. Sprechen Sie am besten zunächst mit Ihrem Zahnarzt – er wird Ihnen gerne beratend zur Seite stehen und Sie gegebenenfalls auch mit einem Hausbesuch unterstützen.

Soweit Ihr Angehöriger die Zahnpflege noch selbst übernehmen kann, sollten Sie versuchen, diese Selbstständigkeit solange wie möglich aufrechtzuerhalten. Schauen Sie zunächst nur zu und putzen Sie an den Stellen nach, die nicht mehr zufriedenstellend gereinigt werden. Ein Vergrößerungsspiegel ermög-

licht es der pflegebedürftigen Person, sich selbst besser zu sehen. Besorgen Sie außerdem einen Griffverstärker für die Zahnbürste, er erleichtert die Handhabung. Wenn Sie feststellen, dass auch damit die Zahnbeläge nicht mehr entfernt werden, kann ein Wechsel zu einer Dreikopfbürste helfen: Sie putzt gleich drei Zahnflächen auf einmal. Die Dreikopfbürste wird so auf die Zähne gesetzt, dass sie mit ihren seitlichen Borsten den gesamten Zahn umschließt. Dann mit leicht rüttelnden Bewegungen putzen.

## **Handschuhe helfen**

Wenn Sie jemandem bei der Mundhygiene helfen, sollten Sie grundsätzlich Einmalhandschuhe tragen – auch wenn Sie nur unterstützend eingreifen. Damit vermeiden Sie nicht nur die Übertragung von Bakterien, Sie vermitteln außerdem einen „klinischen“ Eindruck; er erleichtert Ihnen beiden den Eingriff in die Tabuzone Mundhöhle.

Sobald Sie das Zähneputzen übernehmen, stellen Sie sich seitlich hinter den Angehörigen, stützen dessen Hinterkopf an Ihrem Oberkörper, während Sie seinen Unterkiefer mit einem Arm festhalten. Auch Ihnen kann eine Dreikopfbürste die Arbeit erleichtern. Oder Sie benutzen eine elektrische Zahnbürste – falls Ihr „Patient“ sich damit anfreunden kann. Denken Sie auch an die Zahnzwischenräume. Zur vollständigen Zahnpflege gehört außerdem die tägliche Reinigung herausnehmbarer Prothesen. Die Dritten werden grundsätzlich außerhalb des Mundes geputzt. Verwenden Sie dafür eine Prothesenzahnbürste und ein mildes Reinigungsmittel. Spezielle Produkte bekommen Sie in der Droge-

rie oder Apotheke, Sie können die Dritten aber auch mit flüssiger Handseife oder einem Geschirrspülmittel säubern. Zahnpasta ist für Prothesen ungeeignet!

*Wertvolle Tipps für Menschen, die Angehörigen bei der Zahnpflege helfen, finden sich in mehreren Videos, die die Bundeszahnärztekammer und das Zentrum für Qualität in der Pflege im Internet bereitgestellt haben. Einfach YouTube aufrufen und das Suchwort „Mundgesundheit“ eingeben.*