

Checkliste

Für Patienten

- **Vorsorge beginnt zu Hause:** In den eigenen vier Wänden sollten Sie regelmäßig die Zähne, die Zunge und die Mundschleimhaut reinigen: „Ein sauberer Zahn wird selten krank!“ Auch ist es Prothesenträgern zu empfehlen, sich die Reinigung von Zahnprothesen vom Zahnarzt zeigen zu lassen und dann zu Hause dieses Wissen ausführlich anzuwenden.
- **Regelmäßiger Besuch beim Zahnarzt:** Mindestens zweimal im Jahr sollten Patienten sich beim Zahnarzt vorstellen, am besten werden die Termine gleichzeitig mit einer professionellen Zahn- und Prothesenreinigung verbunden. Durch die Kontrollen sichern Sie sich zudem den vollen Kostenzuschuss der Krankenkasse. Gerade bei älteren Patienten kann es manchmal sinnvoll sein, dass der Zahnarzt eine kürzere Zeitspanne zwischen den Kontrollsitzungen empfiehlt. Die allgemeine Gesundheit kann sich schnell verändern, andere Medikamente werden verschrieben und dies kann dann auch einen Einfluss auf die Mundgesundheit haben.
- **Wie geht es Ihnen?** Die Mundgesundheit- und die allgemeine Gesundheit gehören zusammen und beeinflussen sich im menschlichen Körper gegenseitig. Bei den regelmäßigen Kontrollen sollten Sie daher Ihren Zahnarzt immer auf dem Laufenden halten: Gibt es neue medizinische Diagnosen? Waren Sie im Krankenhaus? Nehmen Sie ein neues Medikament? Was macht Ihnen Kummer? Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Zahnarzt darüber!
- **Informieren Sie sich!** Nutzen Sie Zeitschriften und Ratgebersendungen im Fernsehen, um sich über den Erhalt Ihrer Mundgesundheit zu informieren. Auch im Internet finden sich viele Seiten und Foren, in denen Sie nützliche und aktuelle Tipps rund um die Mundgesundheit und den Zahnersatz erhalten. Falls Sie kein Internet haben, fragen Sie Kinder oder Enkel nach Unterstützung.
- **Individueller Zahnersatz für Sie:** Nicht jeder Zahnersatz, der aufgrund der vorhandenen Zähne für Sie geeignet wäre, passt auch zu Ihnen und Ihren Lebensgewohnheiten. Wer seine Hände und Finger nicht mehr uneingeschränkt bewegen kann, sollte sich bei der Wahl seines Zahnersatzes für eine leicht aus dem Mund herausnehmbare und einfach zu reinigende Variante entscheiden. Ihr Zahnarzt steht Ihnen bei der Suche nach einer geeigneten Versorgung mit Rat und Tat zur Seite.

Checkliste

Für Pflegepersonal

- **Bewusstsein entwickeln:** Mund- und Allgemeingesundheit gehören zusammen. Gepflegte Zähne und eine gute Mundflora tragen einen erheblichen Teil zur Allgemeingesundheit Ihrer Patienten bei. Dieses Wissen sollte bei der täglichen Pflege immer im Hinterkopf sein.
- **Gesunde Zähne – zufriedener Patient:** Gesunde Zähne und entzündungsfreies Zahnfleisch sind nicht nur für unser Allgemeinbefinden wichtig, sondern haben auch einen großen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Regelmäßige Mundhygiene und individuelle Prophylaxe trägt daher auch zur psychischen Gesundheit der Patienten bei. Mit einer guten Kaufunktion sind sie gleichzeitig auch besser vor Mangelerscheinungen aufgrund von einseitiger Ernährung geschützt.
- **Saubere Sache:** Neben der allgemeinen Körperhygiene sollte in der Pflegesituation auch die Mundhygiene zum Erhalt der Mundgesundheit konsequent durchgeführt werden.
- **Zahnersatz ist nicht gleich Zahnersatz!** Bei der Prothesenhygiene gilt es viele wichtige Details zu berücksichtigen. Immer mehr Zahnarztpraxen bieten daher spezielle Seminare und Schulungen für Pflegepersonal an. Mit der richtigen Technik können Sie daher nicht nur Ihren Patienten etwas Gutes tun, sondern sparen auch Zeit bei der täglichen Pflege.
- **Alles klar?** Wenn der Zahnersatz wackelt oder die Prothese drückt, wird Essen oder Reden oftmals zur Qual. Machen Sie es sich daher bei der täglichen Pflege zur Gewohnheit, den Mund nach Druckstellen oder Läsionen abzusuchen. Im Zweifelsfall sollte immer ein Zahnarzt hinzugezogen werden. Früh erkannt, können die meisten Schwierigkeiten durch den Zahnarzt behandelt werden, bevor ernstere Erkrankungen entstehen.
- **Bleiben Sie hartnäckig:** Die Verlockung, schlecht sitzenden Zahnersatz einfach nicht mehr zu benutzen ist groß. Achten Sie auf das konsequente Einsetzen von Prothesen und die Reinigung derselben, wie auch auf die Mundhygiene generell. Ist etwas nicht in Ordnung sollte direkt ein Zahnarzt eingeschaltet werden.

Checkliste

Für Angehörige

- **Früh übt sich:** Je eher ältere Patienten mit der Reinigung und Pflege des Zahnersatzes vertraut gemacht werden, umso leichter fällt dieses auch, wenn sich der Gesundheitszustand des Patienten einmal verschlechtern sollte. Die zahnmedizinische Prophylaxehelferin kann im Rahmen einer professionellen Zahn- und Prothesenreinigung ältere Prothesenträger gezielt schulen.
- **Vorsorge ist besser als Nachsorge:** Erinnern Sie Ihre Angehörigen an die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt. Diese sollten die gleiche Priorität haben wie die Termine beim Hausarzt oder der Physiotherapie. Viele Praxen unterstützen ihre Patienten bei der Einhaltung der Intervalle durch telefonische, postalische oder digitale Erinnerungen. Richten Sie diesen Service auch für Ihre Angehörigen ein.
- **Was gibt es Neues?** Informieren Sie den behandelnden Zahnarzt bei jedem Besuch über den aktuellen Gesundheitszustand des Pflegebedürftigen. Haben sich Änderungen in der Medikation ergeben? Wurde ein neuer Facharzt konsultiert? Da Mund- und Allgemeingesundheit in enger Verbindung stehen, helfen die Informationen auch dem Zahnarzt bei der Therapieentscheidung.
- **Lassen Sie sich beraten:** Insbesondere bei älteren Patienten macht eine gute Beratung durch den Zahnarzt einen großen Teil des Behandlungserfolges aus. Achten Sie daher darauf, dass genügend Zeit für die Beantwortung aller Fragen bleibt – ob durch Zahnarzt oder Helferin: Wichtig ist, dass Sie und Ihr Angehöriger sich gut beraten und gut versorgt fühlen sowie praktikable Lösungen gesucht werden.
- **Seien Sie aufmerksam:** Schmerzen beim Kauen? Zahnfleischbluten? Drückt die Prothese? Probleme mit der Prothese können zu einem veränderten Essverhalten und damit zu einer einseitigen Ernährung führen. Kontrollieren Sie daher regelmäßig das Essverhalten Ihres Angehörigen, damit Sie bei Bedarf schnell gegensteuern können.
- **Übung macht den Meister:** Der richtige Umgang und die optimale Pflege von Zahnersatz lassen sich trainieren – langfristige Erfolge werden vor allem dann erzielt, wenn der Patient bei der Pflege zunächst angeleitet wird – zum Beispiel von einer zahnmedizinischen Prophylaxeassistentin, die den Lebensalltag von Senioren kennt und die die besonderen Bedürfnisse von älteren Patienten im Blick hat. Auch der Einsatz eines Ergotherapeuten zur Wiedergewinnung motorischer Fähigkeiten kann sich positiv auf die Mundhygiene und das allgemeine Wohlbefinden auswirken.
- **Individueller Zahnersatz für individuelle Patienten:** Nicht jeder Zahnersatz, der medizinisch möglich ist, passt auch zu jedem Patienten. Die Entscheidung für einen bestimmten Zahnersatz sollte daher in Abhängigkeit von allgemeinmedizinischen Faktoren wie der Selbstständigkeit und der Feinmotorik getroffen werden. Besprechen Sie diese Entscheidung mit dem behandelnden Zahnarzt.

Checkliste

Für Zahnärzte

- **Gute Verkehrsanbindung, ebenerdiger Zugang, kurze Wartezeiten:** Es gibt einige Punkte, die älteren Patienten bei ihrem Zahnarztbesuch besonders wichtig sind. Dazu gehört zum Beispiel auch freundliches und geduldiges Praxispersonal, das akustisch gut zu verstehen ist und ein Zahnarzt, der schwierige Fachsprache mit einfachen Worten oder einer Zeichnung verdeutlichen kann. Weil sich die Wünsche von Senioren oftmals gar nicht so sehr von denen der Jüngeren unterscheiden, können Sie mit einfachen Verhaltensregeln gleichzeitig auch bei Ihren restlichen Patienten punkten.
- **Chronische Krankheiten, regelmäßige Medikation:** Fragen Sie ältere Patienten oder deren Angehörige in kurzen Zeitabständen nach dem aktuellen Gesundheitszustand und evtl. neuen Diagnosen sowie Medikamenten von Haus- oder Facharzt.
- **Zahnersatz... und dann?** Erfahrungsgemäß nehmen Feinmotorik und Selbstständigkeit des Patienten im Alter ab. Daher sollte bei der Therapieplanung vorausschauend gedacht werden, damit der Patient und seine Pflegenden auch dann mit dem Zahnersatz gut zurechtkommen, wenn sich sein allgemeiner Gesundheitszustand verschlechtern sollte.
- **Hausbesuche:** Auch wenn Ihre Praxis günstig gelegen und barrierefrei ist – nicht immer ist es älteren Patienten möglich, selbstständig zum Zahnarzt zu gehen. Nehmen Sie Ihren Patienten den Weg ab und bieten Sie regelmäßige Hausbesuche in Senioren- oder Pflegeheimen an.