

Tägliche Mundpflege

- **Zweimal täglich zwei Minuten** putzen, am besten morgens und abends.
- **Zahnpasta mit Fluorid**, eine erbsengroße Menge reicht. Danach **nicht mit Wasser nachspülen** – dann bleibt das Fluorid länger an den Zähnen.
- **Weiche Zahnbürste**. Bei schwacher Hand helfen Zahnbürsten mit dickem Griff oder Griffverstärker. Eine elektrische Zahnbürste kann gut reinigen – manche Menschen stört aber das Geräusch oder die Vibration.
- **Eine feste Reihenfolge** hilft, nichts zu vergessen: erst die Kauflächen, dann die Außenseiten, zuletzt die Innenseiten.
- **Zahnzwischenräume** regelmäßig, mehrmals in der Woche, reinigen. Am besten eignen sich Zahnzwischenraum-Bürstchen mit weichen Borsten. Mit Zahnseide verletzt man das Zahnfleisch leichter.
- **Zunge** mit einem Zungenreiniger von hinten nach vorn reinigen, aber nicht zu tief in den Mund – sonst kommt ein Würgereiz.
- **Haltung**: Kopf oder Oberkörper leicht nach vorn geneigt. So läuft weniger in den Rachen, und die Gefahr, sich zu verschlucken, sinkt. Mehr unter Schluckstörung.
- **Hinschauen**: Bei der Mundpflege einmal in den Mund schauen – auf Rötungen, Beläge, Druckstellen und Wunden.

Zahnprothese pflegen

- **Täglich reinigen**: mit einer Prothesenbürste und Zahnpasta unter leicht fließendem Wasser.
- **Ein Handtuch ins Waschbecken legen** – dann zerbricht die Prothese nicht, wenn sie herunterfällt.
- **Dreimal pro Woche intensiv reinigen** mit einer Reinigungstablette oder einem Reinigungsschaum, danach gründlich abspülen. Prothesenreiniger sind nicht für die eigenen Zähne geeignet.
- **Über Nacht**: die gereinigte Prothese trocken in einer offenen Prothesendose aufbewahren. Nie in ein Papiertuch wickeln.
- **Teilprothesen** nur dann nachts im Mund lassen, wenn die Zahnärztin oder der Zahnarzt das empfohlen hat.
- **Mindestens einmal im Jahr** die Prothese in der Zahnarztpraxis professionell reinigen lassen.
- **Bevor die Prothese wieder eingesetzt wird**, den Mund ansehen: Druckstellen, Rötungen oder Beläge?

⚠ Wann zum Zahnarzt?

Zeitnah abklären lassen: Schmerzen, Rötungen, Schwellungen, Blutungen, Druckstellen, gelbliche Beläge, Krusten, häufig eingerissene Mundwinkel, lockere Zähne, Mundtrockenheit, starker Mundgeruch, Geschmacksverlust, anhaltende Probleme beim Kauen oder Schlucken und eine Prothese, die schlecht sitzt.

Jede Veränderung der Mundschleimhaut, die länger als zwei Wochen besteht, abklären lassen – zum Beispiel ein weißer oder grauer Fleck, der sich nicht abwischen lässt, oder eine wunde Stelle, die nicht abheilt. Dahinter kann auch ein Mundhöhlenkrebs stecken. Solche Stellen werden leicht für eine Druckstelle oder einen Biss gehalten. Auch eine Prothese, die plötzlich schlechter sitzt, kann ein Hinweis sein.

Noch am selben Tag ärztlich oder zahnärztlich ansehen lassen: eine dicke Wange oder Schwellung am Kiefer mit Fieber, oder wenn sich der Mund kaum noch öffnen lässt. Hört eine Blutung nach einer Zahnbehandlung trotz Draufbeißen auf einen Tupfer nicht auf, die Praxis oder den zahnärztlichen Notdienst anrufen – vor allem bei Blutverdünnern.

Sofort 112, wenn zur Schwellung Atemnot oder Schluckbeschwerden kommen oder die Schwellung zum Auge oder zum Hals zieht – und wenn jemand eine Prothese oder ein Stück davon verschluckt hat und hustet oder schlecht Luft bekommt.

Was die Krankenkasse bei Pflegegrad zahlt

Wer einen Pflegegrad hat oder Leistungen der Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen bekommt, hat nach § 22a SGB V Anspruch auf zusätzliche zahnärztliche Vorsorge. Nach der Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses gibt es **einmal pro Kalenderhalbjahr** (Januar bis Juni und Juli bis Dezember):

- **Mundgesundheitsstatus**: Die Zahnarztpraxis erfasst, wie gut Zähne, Zahnfleisch, Mundschleimhaut und Zahnersatz gepflegt sind.
- **Individueller Mundgesundheitsplan**: Er hält fest, welche Pflege nötig ist, wie oft und ob der Mensch das selbst schafft, Hilfe braucht oder die Pflege ganz übernommen werden muss.
- **Mundgesundheitsaufklärung**: eine Anleitung zur Pflege von Zähnen, Zahnfleisch und Prothese – auch für Angehörige und Pflegekräfte.
- **Entfernung von Zahnstein** (harte Zahnbeläge).

