

# Die Pflege von Mund und Zähnen

Informationen für Bewohner,  
Familien und Betreuer



Schlechte Zähne, schlecht sitzende Gebisse oder ein wunder Mund können Gesundheitsprobleme verursachen.

Sie können Gewicht verlieren, wenn Sie beim Essen Schwierigkeiten oder Schmerzen haben.

Probleme können an Zähnen, Gebiss, Mund, Zunge, Lippen oder Gaumen auftreten.

Probleme an Mund und Zähnen können verhindert werden.

## Anzeichen für Probleme an Mund oder Zähnen

- Mund, Zunge, Gaumen oder Zähne schmerzen.
- Das Gebiss ist gebrochen oder sitzt schlecht.
- Sie haben beim Essen Schwierigkeiten.
- Sie haben beim Sprechen Schwierigkeiten.
- Ihr Mund ist trocken.
- Sie haben weiße Flecken, Wunden oder Blutungen im Mund.
- Sie riechen aus dem Mund.

## Wie man Mund und Zähne pflegt

- Reinigen Sie Mund und Zähne zweimal am Tag, morgens und abends – das Personal kann Ihnen dabei helfen.
- Verwenden Sie für die eigenen Zähne Zahnpasta mit Fluorid und eine weiche Bürste.
- Verwenden Sie für das Gebiss Seife und eine weiche Zahnbürste. Zahnpasta kann es zerkratzen.
- Nehmen Sie das Gebiss nachts heraus, reinigen Sie es und legen Sie es in kaltes Wasser. Das gibt Ihrem Gaumen Zeit, sich auszuruhen.
- Putzen Sie Ihre Zunge und den Gaumen, um beides sauber und gesund zu halten.
- Speichel hält Ihren Mund gesund. Falls Ihr Mund trocken ist, trinken Sie öfter kleine Schlucke Wasser. Sie können das Personal auch nach einem Speichellersatz fragen.
- Nehmen Sie weniger gezuckerte Speisen und Getränke zu sich.
- Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Ihr Mund schmerzt, wund ist oder weiße Flecken aufweist.

## Bitten Sie um einen Zahnarztbesuch, falls

- Sie noch natürliche Zähne haben
- Sie beim Kauen im Mund Schmerzen haben
- Sie Füllungen verloren haben oder aus anderen Gründen einen Zahnarzt aufsuchen müssen
- Sie es wegen Ihrer Zähne vermeiden, zu lachen oder zu lächeln
- Sie wegen Ihrer Zähne Mahlzeiten unterbrechen müssen
- Ihre Zähne Sie daran hindern, sich zu entspannen.

### Zusammenarbeit

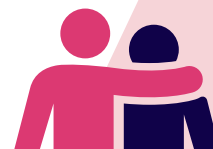
Sie und Ihre Familie sind wichtige Mitglieder des Pflegeteams. Sie wissen selbst, was für Sie normal ist.

Teilen Sie es dem Personal mit, falls Sie Probleme an Mund oder Zähnen feststellen oder beim Essen Schwierigkeiten haben. Warten Sie nicht ab, ob es wieder besser wird – es ist immer besser, sich frühzeitig Hilfe zu holen.

Die Zusammenarbeit mit dem Pflegepersonal hält Sie gesund. Sprechen Sie mit dem Personal und stellen Sie Fragen. Es braucht Ihre Hilfe, um Ihnen die beste Pflege geben zu können.

### Fragen an das Pflegepersonal

- Reinige ich meinen Mund und das Gebiss richtig?
- Kann ich bitte einen Zahnarzt aufsuchen?
- Machen meine Medikamente den Mund trocken?



**Disclaimer:** Diese Gesundheitsinformationen dienen lediglich allgemeinen Zwecken. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt oder einen anderen Sachverständigen, um sicherzustellen, dass diese Informationen für Sie die richtigen sind.

Um diese Publikation in einem zugänglichen Format zu erhalten, senden Sie eine E-Mail an [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Autorisiert und veröffentlicht von: Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health and Human Services, Februar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5  
Verfügbar über <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>