

**GESUND IM MUND** Kommt der Zahnarzt zum Patienten, wenn der es nicht mehr in die Praxis schafft? Was wissen Pflegekräfte über Mundhygiene? Wie es gelingen kann, auch im Alter noch zuzubeißen.

# Der Zahn der Zeit

Durch qualifizierte Mundhygiene mehr Lebensqualität für Pflegebedürftige und auch Betreuer

Schon Kindergartenkinder lernen den Umgang mit der Zahnbürste. Doch wie steht es mit der Mundhygiene im Alter, wenn Heimbewohner auf die Hilfe von Pflegekräften angewiesen sind?

IRIS HUMPENÖDER

„Wie soll ich die denn rausbekommen?“ Valentina Stoll ist seit 17 Jahren Altenpflegerin. Aber so eine Prothese ist ihr noch nie untergekommen. Riegel, die im Zahnersatz verschwinden? „Da kommsch doch gar net draut!“

„Es gibt nichts, was es bei Zahnprothesen nicht gibt“, entgegnet ihr der Ulmer Zahnarzt Ulrich Schmidgall und zeigt am Übungs-Kunstkopf, wie der Verankerungsmechanismus funktioniert. „Durch kleine Rüttelbewegungen lässt sich die Prothese abnehmen.“

Dass Zahnärzte Pflegekräfte anleiten, wie sie Prothesen richtig entfernen, reinigen und wieder einsetzen, ist keine Selbstverständlichkeit. „Jahrzehntlang ist die Mundhöhle ein finstres, schwarzes Loch geblieben, eine Bazillenschleuder“, sagt Zahnarzt Horst Gebhardt aus Bernstadt. Ihm und seiner Erfahrung ist es zu verdanken, dass Licht ins schwarze Loch kommt. Gebhardt hat 25 Jahre lang auch Patienten in einem Altenheim betreut. Und dabei Grausames gesehen. Dass Zahnersatz vertauscht wurde, mag für die Betroffenen schlimm gewesen sein. Aber wie muss es wohl demjenigen ergangen sein, dessen Prothese acht Jahre lang nicht herausgenommen wurde?

Vielleicht kannten die Pflegekräfte ja den Verriegelungsmechanismus nicht. Vielleicht hatten sie sich aber auch nicht getraut, dem alten Menschen in den Mund zu fassen, weil sie das in ihrer Ausbildung nicht gelernt haben. Zeit, über diese Fragen nachzudenken, hatte

## „Die Mundhöhle ist ein finstres, schwarzes Loch“

Gebhardt, als er nach einem Motorradunfall im Krankenhaus lag. Er erzählte seine Erlebnisse einem jungen Kollegen, der damals noch an der Uni-Zahnklinik Ulm arbeitete.

Elmar Ludwig hörte nicht nur zu, er gründete mit Gebhardt und 15 weiteren Kollegen 2005 einen Initiativkreis Alterszahnheilkunde Ulm/Alb-Donau. Mittlerweile beteiligen sich bereits 50 Zahnärzte aus der Region an dem Projekt. Mit am Tisch saßen von Anfang an Vertreter der Gesundheitsämter und Daniela Wild, Pflegedienstleiterin im Elisabethenhaus Ulm. So lernten auch die Zahnärzte noch dazu. Dass es nicht „füttern“ oder „Bettgitter“ heißt etwa, sondern „Essen reichen“ und „Bettseitenstütze“.

In vielen ehrenamtlichen Stunden wurden Materialien zusammen-



Ihre Implantate putzt Charlotte Haug, Bewohnerin des Elisabethen-Seniorenzentrums in Ulm, noch selbst. Aber für die Teilprothese braucht die 92-Jährige Hilfe. Wie diese aussehen kann, zeigt Zahnarzt Elmar Ludwig dem Pflege-Praktikanten Constantin Badouin (Foto links). Zuvor üben die Pflegekräfte aber an speziellen Kunst-Köpfen (Bild rechts oben, mit Zahnarzt Uli Schmidgall) und putzen sich gegenseitig schon mal die Zähne – auch, um Hemmungen abzubauen.

getragen, Schulungsfilm für die Pflege-Ausbildung gedreht. Auch die Landes Zahnärztekammer (LZK) Baden-Württemberg bis zu 50 000 Euro investierte sie in den „Umbau“ von 40 Übungsköpfen, die die Uni Tübingen gespendet hatte. Inzwischen hat die LZK sogar ein Infrastrukturprogramm ins Leben gerufen. Ein wichtiger Punkt darin: Senioren- und Behindertenbeauftragte als Ansprechpartner für jeden Landkreis und Betreuungszahnärzte für jede Pflegeeinrichtung.

„Was sagen Sie mir, wenn sich Ihnen dieses Bild zeigt?“, fragt Ludwig in die Runde der Pflegekräfte, die an diesem Nachmittag im Seniorenzentrum Elisabethenhaus zusammengekommen sind. „Beim Dreier rechts unten ist das Zahnfleisch so komisch dunkelrot, Herr Ludwig“, antwortet ein junger Pfleger. Der Zahnarzt ist zufrieden. „Gut, denn jetzt weiß ich: Ich sollte bald mal im Elisabethenhaus vorbeischauen, weil die Bewohnerin eine schmerzhaft Zahnfleischentzündung haben könnte.“

„Wenn eine Prothese richtig sitzt, ist das für den älteren Menschen ein Stück Lebensqualität“, betont

Ludwig. „Und auch für Sie als Pflegekraft!“ Was er damit meint: Wenn Heimbewohner den Mund nicht aufmachen und vielleicht auch das Essen verweigern, können Schmerzen von einer schlecht sitzenden Prothese oder Zahnprobleme dahinterstecken. „Das wiederum ist für den Pflegenden keine angenehme Situation. Es macht ihm die Arbeit schwer. Er oder sie sollte also daran denken, dass hinter einer solchen Verweigerungshaltung eben auch Probleme in der Mundhöhle stecken können“, betont Ludwig.

„Wir müssen die Keime im Mund reduzieren, Infektionsprophylaxe betreiben“, sagt Horst Gebhardt. Ge-

langen Bakterien erst einmal in die Blutbahn, kann das schlimme Folgen haben – bis hin zum Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Sein Kollege Ludwig verdeutlicht: „Werden Beläge auf den Zähnen nicht entfernt, kann schon nach zwei Tagen Karies, nach drei Tagen eine Zahnfleischentzündung entstehen.“ Mundhygiene zweimal am Tag – „das wäre toll“, meint Ludwig. Der Zahnarzt weiß freilich, wie anstrengend die Arbeit im Pflegeheim ist, dass oftmals die Zeit drängt: „Es ist egal, wann am Tag die Mundhygiene einplant wird. Und es darf auch einmal schnell gehen. Aber das zweite Mal sollte wirklich gründ-

lich geputzt werden.“ Er ist überzeugt, dass das Thema „Mundhygiene“ in der Altenpflege noch an Bedeutung gewinnen wird: „Immer mehr ältere Menschen haben immer mehr eigene Zähne oder Implantate, die zeitaufwendig gereinigt werden müssen. Gebiss raus und ins Glas – das war einmal.“

Natürlich müsse man eine Hemmschwelle überwinden, wenn man einem Menschen in den Mund fassen muss, sagt Horst Gebhardt. „Es stimmt schon: Die Mundhöhle ist ein Intimbereich. Aber wir sollten uns dennoch klarmachen: Am anderen Ende des Verdauungstraktes wird auch gepflegt.“



Zuvor üben die Pflegekräfte aber an speziellen Kunst-Köpfen (Bild rechts oben, mit Zahnarzt Uli Schmidgall) und putzen sich gegenseitig schon mal die Zähne – auch, um Hemmungen abzubauen. Fotos: Lars Schwerdtfeger

NACHGEFRAGT

## Mundhygiene im Alter

Welche Schwierigkeiten kann die Mundhygiene im Alter machen? ELMAR LUDWIG: Gerade im Alter müssen Mundhöhle und Zähne sehr sorgfältig gepflegt werden. Der Speichelfluss lässt nach, oft bedingt durch eine Vielzahl von Medikamenten. Das kann sich negativ auf die Abwehr, auf Reparaturmechanismen und die Selbstreinigung der Zähne auswirken. Und wer sich nur noch eingeschränkt bewegen kann oder nicht mehr so gut sieht, dem fällt Mundhygiene schwer.

Was lässt sich dagegen tun? LUDWIG: Für eine ausreichende Kalzium- und Fluoridaufnahme sind Milchprodukte wichtig und eine entsprechende Zahnpasta. Auch zuckerfreie Lutschbonbons



Dr. Elmar Ludwig ist Referent für Alterszahnheilkunde der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg.

oder Kaugummi regen den Speichelfluss an. Wichtig ist es vor allem, die Schleimhäute der Mundhöhle immer wieder mit Wasser oder unge-süßtem Tee anzufeuchten.

Viele ältere Menschen können nicht mehr mit Zahnhäute hantieren oder sogar die Zahnbürste nicht mehr richtig halten. Was raten Sie? LUDWIG: Ist das Zahnfleisch zurückgegangen, sind Interdentalbürsten für die Reinigung der Zahnzwischenräume besser geeignet als Zahnhäute. Für herkömmliche Zahnbürsten gibt es breite Griffe, die man aufstecken kann. Auch eine elektrische Zahnbürste erleichtert möglicherweise die Mundhygiene.

Worauf müssen Menschen achten, die Zahnersatz tragen? LUDWIG: Das lässt sich nicht generell beantworten, weil Zahnersatz sehr individuell ist und unterschiedlich gereinigt werden muss. Wichtig ist, dies mit dem Zahnarzt zu besprechen. Regelmäßige Zahnarztbesuche sind für Prothesenträger ebenso wichtig wie für ältere Menschen ohne Zahnersatz. Der Zahnarzt kontrolliert und reinigt die Prothese professionell. Und er beobachtet die Mundschleimhaut. Denn es kann auch nach Jahren des Tragens noch zu Druckstellen kommen. ih

## Durch gezielte Vorsorge 65 Prozent weniger Schmerzen

2,34 Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig, 717 000 von ihnen werden in Heimen betreut.

65- bis 74-Jährige hatten 2005 im Vergleich zu 1997 durchschnittlich drei Zähne mehr im Mund. Dafür ist

die Zahl der Zahnbetterkrankungen um 23,7 auf 87,8 Prozent gestiegen und Wurzelkaries um fast 30 auf 45 Prozent.

Parodontitis-Patienten haben ein fünfmal erhöhtes Risiko für eine Lungenentzündung. Sie ist in Pflege-

heimen der häufigste Grund für eine Klinikeinweisung. Auch die Magenschleimhaut- und die Herzinnenhautentzündung hängen mit Zahnbetterkrankungen zusammen – ebenso kann dies beim Schlaganfall, Herzinfarkt und Diabetes der Fall sein.

Wie sich die Zahngesundheit von Bewohnern in Pflegeheimen verbessern lässt, zeigt das bayerische Modellprojekt „Teamwerk“. Mobile Prophylaxeteams führen in Heimen regelmäßig zahnmedizinische Vorsorge und Zahnreinigung durch. Die Pflege-

kräfte werden geschult, und für die zahnärztliche Versorgung vor Ort stehen „Patientenzahnärzte“ bereit. In einer Studie mit 500 pflegebedürftigen Senioren konnte „Teamwerk“ zeigen, dass sich durch gezielte Prävention bei 76 Prozent der Teilnehmer Zahnbelag und

Zahnfleisch deutlich verbesserten, dass 65 Prozent weniger Schmerzen im Mundbereich auftraten und um 70 Prozent weniger Zähne gezogen werden mussten. Die Gesundheitsausgaben wurden so innerhalb eines Jahres um knapp 70 000 Euro gesenkt. ih

## GUT ZU WISSEN

### Ungesunde Blasmusik

Häufiges bis chronisches saures Aufstoßen verursacht eine Entzündung der Speiseröhre (Refluxösophagitis), wodurch das Krebsrisiko steigt. Zu den Ursachen wurden bislang Rauchen, Alkohol, starkes Übergewicht und fettreiches Essen gezählt – nun kommt ein weiterer Faktor hinzu: Blasmusik. Damit ist nicht das Hören dieser Musik gemeint, sondern das Spielen eines Blasinstrumentes wie Saxophon oder Oboe. Wie laut der „Ärzte Zeitung“ eine italienische Studie die belegt haben. Vermutlich wird das Zwerchfell durch das Spielen von Blasinstrumenten stark beansprucht.

### Gewichtige Unfruchtbarkeit

Die Zeugungsfähigkeit des Mannes nimmt mit dem Alter ab. Dies könnte unter anderem durch ein höheres Körpergewicht im Alter bedingt sein. Denn Fettleibigkeit – aber auch Untergewicht – vermindern bereits bei jungen Männern die Fruchtbarkeit, wie Forscher des Uniklinikums Leipzig in

einer Studie belegen. Extremes Untergewicht, vor allem aber Übergewicht verringert demnach die Zahl der Spermazellen.

### Erlerntes Schmerzverhalten

Die Art und Weise, wie Erwachsene mit Schmerzen umgehen, könnte durchaus ein erlerntes Verhalten von den eigenen Eltern sein. Suzyen Kraljevic und ihre Kollegen vom University Hospital Split in Kroatien kamen in einer Studie zu dem Ergebnis, dass es innerhalb einer Familie ein spezifisches kognitives Verhaltensmuster bei der Schmerzbewältigung gibt. „In der Kindheit sind die Eltern das Rollenmodell, das von den Kindern imitiert wird. Es kann daher durchaus sein, dass Kinder bei ihrer Schmerzbewältigung soziale und kommunikative Instrumente nutzen, die sie bei ihren Eltern in vergleichbaren Situationen beobachtet haben. Familien entwickeln wahrscheinlich ein spezifisches erlerntes Muster zur Schmerzbewältigung“, lautet das Fazit von Kraljevic und ihren Kollegen.

### Kalzium für Knochen

Kalzium gilt als gut für die Knochen. Fast jede Broschüre zum Thema Osteoporose empfiehlt eine kalziumreiche Ernährung. Schon immer gibt es jedoch auch kritische Stimmen, die den Nutzen einer hohen Kalziumzufuhr infrage stellen. Antwort auf Fragen wie „Wozu und wie viel Kalzium braucht unser Körper?“ gibt die Broschüre „Kalzium – Aktuelle Empfehlungen“. Sie kann gegen 2,50 Euro in Briefmarken zzgl. eines mit 0,90 Euro frankierten Rückumschlages bestellt werden beim Kuratorium Knochengesundheit, „Kalzium“, Leipzig/Str. 6, 74889 Sinsheim.

### Am Essen ersticken

Auch an Lebensmitteln können sich Kleinkinder verschlucken. Besonders in der Zeit, in der das Essen von flüssig auf fest umgestellt wird. Davor warnt jetzt die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“. Gräten, Nüsse oder feste Obststücke bergen eine erhöhte Erstickengefahr.

## „Burnout“ gibt es offiziell nicht

Diagnoseschlüssel fehlt – Psychische Erkrankungen nehmen zu

**Burnout, Erschöpfung, depressive Verstimmung: Immer mehr Arbeitnehmer melden sich krank, weil sie psychisch angeschlagen sind.**

Die AOK Baden-Württemberg hat die Fehlzeiten ihrer Versicherten aufgrund psychischer Erkrankungen ausgewertet. Ergebnis: 9,8 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage im Jahr 2010 sind auf psychische Probleme zurückzuführen. 2009 waren es noch 9,2 Prozent.

Wie die AOK mitteilt, hat sie 2010 für Psychopharmaka rund 148 Millionen Euro ausgegeben, ein Drittel davon für Antidepressiva. Die Verordnungen sind im Zeitraum zwischen 2004 und 2009 bei Psychopharmaka um 5,5 Prozent gestiegen, für Antidepressiva sogar um mehr als 16 Prozent.

Frauen und Männer leiden gleichermaßen unter psychischen Erkrankungen, 55 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitsfälle haben Frauen betroffen, 45 Prozent Männer. Die Altersgruppen 40 bis 49 (28,5 Prozent aller Fälle) und 50 bis 59 (27,6 Prozent aller Fälle) sind am häufigsten in der Statistik vertreten. 17,9 bzw. 17,3 Prozent der Fälle kommen bei den 20- bis 29- und 30- bis 39-Jährigen vor. Im Schnitt fehlten die Erkrankten 23 Tage.

Wie viele Menschen aber tatsächlich unter Burnout – dem völligen Ausgebrannt sein – leiden, ist ungewiss: Die Diagnose „Burnout“ gibt es offiziell für Ärzte nicht – dafür existiert kein Diagnoseschlüssel, der den Krankenkassen gemeldet werden kann.

Das Syndrom setzt sich aus verschiedenen Diagnosen wie depressiven Episoden oder Erschöpfung zu-

sammen. „Oftmals bleiben erste Anzeichen unerkannt. Wenn häufig Erschöpfungszustände und innere Leere auftreten, nehmen sich viele Beschäftigte zunächst Urlaub und hoffen, so wieder in ihren normalen Alltag zurückkehren zu können“, erklärt die Psychotherapeutin Dr. Sabine Knapstein.

„Die Menschen stehen heute zunehmend unter Stress und Zeitdruck, müssen viele Rollen gleichzeitig erfüllen und leiden häufig an Existenzängsten. Häufig sind Personen betroffen, die sowohl privat als auch beruflich besonders hohe Ansprüche an sich selbst stellen“, erklärt Knapstein.

Im Anfangsstadium könnten sich die Menschen oft noch selbst helfen – etwa, indem sie Stress durch Entspannungstechniken abbauen. Danach aber schnelle professionelle Hilfe unerlässlich. eb