

Mundpflege ist zentral für das Wohlbefinden



Wenige Körperteile haben eine so starke Wirkung gegen aussen und gegen innen wie unser Mund. Hier entscheidet sich, ob wir uns wohl fühlen und ob andere gern in unserer Nähe sind. Es lohnt sich deshalb, Mundhöhle, samt Zähne, sorgfältig zu pflegen – gerade auch im Alter.

Nicht immer sind Beschwerden im Mund auf mangelnde Pflege zurückzuführen. Aber wer zu seinem Mund Sorge trägt und ihn pflegt, hält Probleme verschiedener Ursachen in Grenzen, und dies bis ins hohe Alter. Mangelnde Pflege hingegen führt fast immer zu Mundgeruch, Zahnfleischbluten, Schmerzen oder Kaubeschwerden. Dies gilt besonders auch für pflegebedürftige Menschen.

Krankheiten und nervliche Störungen, Medikamente, Mangelernährung und zu wenig trinken können zu Mundtrockenheit führen. Dies ist nicht nur die Ursache für Mundgeruch, sondern auch für Sprech- und Geschmacksstörungen, Schluckbeschwerden und Appetitverlust. Ist der Geschmackssinn beeinträchtigt, kann dies zu Appetitlosigkeit und dadurch wiederum zu Mangelernährung führen. Dies erhöht die Anfälligkeit für Folgekrankheiten wie Infektionen, Diabetes, rheumatische Beschwerden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem ist ein gut gepflegter Mund generell wichtig für das Wohlbefinden.

Die alltägliche Mundpflege

Es lohnt sich deshalb, auch im hohen Alter und bei Pflegebedürftigkeit auf eine gute Mundhygiene zu achten. Dazu gehören regelmässige zahnärztliche Kontrollen sowie die professionelle Zahnhygiene. Im Alltag sorgen die Betroffenen idealerweise selbst für saubere Verhältnisse im Mund. Können sie dies nicht mehr selbständig tun, dann schaffen sie es vielleicht noch mit ein wenig Hilfe. Mundpflege durch Dritte ist ein Eingriff in die Intimsphäre; nicht alle Menschen mögen es, wenn ihnen Dritte im Mund herum-

werkeln. Umfassende Mundpflege durch das Pflegepersonal sollte deshalb nur dann vorgenommen werden, wenn es nicht anders geht.

Mundpflege fängt mit einer ausgewogenen Ernährung und gründlichem Kauen an. Ausreichendes Trinken ist für die Mundhygiene ebenfalls Gold wert. Die Natur hat den Menschen mit einem weitgehend selbstreinigenden Mund ausgerüstet. Wir produzieren pro Tag zwischen 0,6 und 1,5 Liter Speichel, der die Schleimhäute laufend befeuchtet. Seine antibakterielle Wirkung hält Mikroorganismen in Schach – vorausgesetzt, der Mund ist gesund. Ist er es nicht, kann dies einen Teufelskreis auslösen: Der Mund reinigt sich nicht mehr selbst, es kommt zu Beschwerden, es wird nicht mehr gründlich gekaut, deshalb reinigt sich der Mund nicht mehr selbst. Für einen gesunden Mund müssen zudem die Rahmenbedingungen stimmen – Rauchen und viel Alkohol gehören nicht dazu.

Zur allgemeinen, täglichen Mundpflege gehört das Putzen der Zähne bzw. der Zahnprothese. Optimal ist, wenn die Zahnzwischenräume mit Zahnseide, Interdental-Bürstchen oder einer Munddusche gereinigt werden können. Eine Mundspülung mit Romulsin® Mundwasser ist angenehm und kräftigt das Zahnfleisch und die Schleimhäute.

Täglich Plaque entfernen

Doch eine Mundspülung ist kein Ersatz für Zahnbürste und Zahnpasta. Nur mit sorgfältigem Bürsten wird der Zahnbelag (Plaque) entfernt und das Zahnfleisch massiert. Plaque besteht aus Nahrungsrückständen, auf denen sich

Bakterien ansiedeln. Besonders bei häufigem Zuckerkonsum vermehren sich die Bakterien schnell. Sie nehmen aus dem Speichel Mineralstoffe auf, die schon nach wenigen Stunden Zahnstein bilden. Da dessen Oberfläche rauer ist als die Zahnoberfläche, begünstigt Zahnstein die Ansiedlung weiterer Bakterien. Diese bilden Säure, welche schliesslich die Zahnoberfläche angreift, was zu Karies führt. Zudem sind die Bakterien verantwortlich für Zahnfleischentzündungen, die unter anderem zu Zahnfleischschwund führen.

Gegen Plaque, die sich bereits zu Zahnstein verhärtet hat, kann nur noch mit Dentalhygiene etwas ausgerichtet werden. Damit es nicht so weit kommt, führt kein Weg am täglichen gründlichen Putzen vorbei. Bewährt hat sich die Romulsin® Zahnpaste. Sie enthält unter anderem antibakteriell wirkendes Teebaumöl, feinste Schlammkreide und Eukalyptus für ein frisches Gefühl im Mund. Dazu passt die natürliche Bambuszahnbürste mit weichen Borsten von Humble.

So viel Unterstützung wie nötig

Die spezielle Mundpflege umfasst weitere Pflegemassnahmen, die über die allgemeine Alltagsmundpflege hinausgehen. Sie dient der Vorbeugung und der Behandlung von Erkrankungen und Beschwerden im Mund- und Rachenraum. Hier sind die Betroffenen oft auf Unterstützung durch ausgebildete Pflegefachpersonen angewiesen. Doch auch hier gilt: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn Gefahr besteht, dass

Zahnpaste oder Mundwasser eingeatmet werden, oder wenn der Husten- oder Schluckreflex beeinträchtigt sind.

Menschen mit Langzeiterkrankungen und in Palliativpflege essen und trinken oft kaum mehr oder sie werden über eine Sonde ernährt. Häufig leiden sie unter Fieber, Lähmung des Gesichtsnervs, mangelndem Speichelfluss, Schluckstörungen oder nehmen Medikamente ein, die die Speichelproduktion beeinträchtigen. Die Folge ist oft Mundtrockenheit, die wiederum das Essen und Trinken erschwert und häufig der Ursprung weiterer Beschwerden ist.

Pflege für die Lebensqualität

In solchen Fällen richtet sich der Fokus darauf, die Symptome zu beseitigen oder zumindest zu lindern, so dass sich die Mundfeuchtigkeit wieder einpendeln kann. Mundspülungen sind zwar eine gute Sache, aber bisweilen nicht mehr möglich. Hier hilft ein Mundspray, der die Mundschleimhaut befeuchtet und pflegt. Romulsin® Mundpflege enthält lindernde Zutaten wie Aloe-Vera-Extrakt, Brennnessel-, Erdrauch- und Enziantinktur sowie Vitamin C.

Der Spray regt zugleich die Mundspeicheldrüsen an und hilft dem Körper, sich selbst zu helfen. In vielen Fällen regeln sich die Beschwerden so von selbst; die Betroffenen bekommen wieder Appetit und trinken mehr. Wo dies wegen Erkrankungen und Medikamenten nicht der Fall ist, sorgt die Mundpflege mindestens für eine bessere Lebensqualität.

Pflege und Schutz für die Lippen

Empfindlich und wichtig fürs Wohlbefinden ist nicht allein die Mundhöhle. Die Lippen und ganz besonders die Mundwinkel können austrocknen und einreissen. Im Winter sind die Lippen besonders in der trockenen Heizungsluft im Nu trocken, spröde und rissig. Im Sommer sind es Sonne und Wind, welche die Lippen ausdörren. Weil die Haut der Lippen viel dünner ist als die übrige Gesichtshaut und nur über wenige Talgdrüsen verfügt, ist es besonders wichtig, sie sorgfältig zu pflegen. Wer im Sommer oft im Freien ist, sollte darauf achten, einen Lippenstift oder Lippenbalsam mit Sonnenschutzfaktor zu benutzen.

Herkömmliche Lippencremes und -stifte verleihen zwar für den Moment ein angenehm feuchtes Gefühl. Auf die Länge trocknen sie die Lippen aber eher mehr aus. Romulsin® Lippen- und Nasenpflege hingegen pflegt, regeneriert und heilt dank Inhaltsstoffen wie Aloe Vera oder Hamamelis. Die Creme verhindert bei regelmässiger Anwendung spröde und rissige Lippen.

Kontaktieren Sie uns

