

ZahnRat 126

Mundhygiene bei Menschen mit Behinderungen



WIR ERKLÄREN
DIE PFLEGE
DER ZÄHNE:
Informationen in
leichter Sprache

» Seite 7

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes lebten Ende 2023 in Deutschland etwa 7,9 Millionen Menschen mit einer schweren Behinderung. Rund 15 von 100 dieser Menschen hatten eine geistige oder seelische Behinderung. Etwa 1,6 Millionen Menschen waren dabei besonders stark beeinträchtigt.

Wissenschaftliche Studien zur Zahngesundheit von Menschen mit Behinderungen sind zwar selten, zeigen aber ein klares Bild: Vor allem Menschen mit geistigen Behinderungen haben häufiger unbehandelte Karies oder mehr fehlende Zähne als andere.

Wie gut eine zahnärztliche Behandlung möglich ist, hängt stark davon ab, welche Art von Behinderung vorliegt und wie schwer sie ist. Das gilt auch für die tägliche Zahn- und Mundpflege zu Hause. Je nach Einschränkung kann diese Pflege leichter oder deutlich schwieriger sein – oft sind dabei auch Sie als Angehörige oder Betreuungspersonen gefragt. ■

Inklusive Zahnmedizin

Besondere Menschen mit besonderen Ansprüchen



Besuchen Sie uns im Internet oder folgen Sie uns auf Social Media!

www.zahnrat.de

www.facebook.com/zahnrat.de

www.instagram.com/zahn.rat



Patienteninformation der Zahnärzte

Wenn Betroffene selbst ihre Zähne putzen können



Warum ist Mundpflege besonders wichtig?

Menschen mit Behinderungen haben ein erhöhtes Risiko für Karies und Zahnfleischerkrankungen. Gründe dafür sind zum Beispiel:

- eingeschränkte Beweglichkeit der Hände,
- Koordinationsprobleme,
- Schmerzen.

Wenn zusätzlich eine geistige Beeinträchtigung oder eine Depression besteht, wird das Zähneputzen manchmal ganz vergessen oder verweigert. Umso wichtiger ist regelmäßige Unterstützung.

Selbstputzer

Wenn ein Mensch mit Behinderung dazu in der Lage ist und Motivation zur eigenen Mundpflege zeigt, sollte dies unbedingt gefördert werden. Selbstständigkeit zu erhalten oder zu stärken, ist ein wichtiger Beitrag zur Lebensqualität.

Wichtig: Unterstützung trotz Eigenständigkeit

Auch wenn eine Person ihre Zähne grundsätzlich selbst putzt, ist es sinnvoll, einmal täglich eine unterstützende Kontrolle oder Mithilfe anzubieten – vor allem bei:

- schwer erreichbaren Stellen,
- den Zahnzwischenräumen,
- eingeschränkter Konzentration oder Ermüdung.

Gerade die Reinigung der Zahnzwischenräume ist selbst für gesunde

Hilfsmittel für die selbstständige Mundpflege



Um das Zähneputzen zu erleichtern, können folgende Hilfsmittel sinnvoll sein:

- Griffverstärker für Handzahnbürsten, damit sie besser gehalten werden können,
- Zahnzwischenraumbürsten mit großem, rutschfestem Griff,
- elektrische Zahnbürsten, da sie weniger Kraft erfordern und effektiver reinigen können.

Gerade bei Menschen mit geistiger Behinderung, Autismus oder sensorischer Empfindlichkeit ist es wichtig, die elektrische Zahnbürste schrittweise einzuführen:

- zunächst nur an Hand oder Arm ausprobieren,
- mit niedriger Geschwindigkeit beginnen,
- Geräusche und Vibration langsam kennenlernen.

Elektrische Kinderzahnbürsten mit Musik können helfen, die Akzeptanz zu erhöhen. Zusätzlich können Schaumstoffüberzüge oder Griffverstärker die Vibrationen spürbar dämpfen.

Menschen oft schwierig. Dreikopfzahnbürsten erleichtern die Pflege aller Zahnflächen gleichzeitig und können besonders bei eingeschränkter Motorik hilfreich sein.

Die Reinigung mit der Dreikopfzahnbürste

Die Bürste mit sanftem Druck auf den hintersten Zahn aufsetzen und mit kleinen Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen von Zahn zu Zahn putzen. Sind die Zahnhälse besonders lang, sollte die Bürste beim Putzen abwechselnd leicht nach innen und außen gekippt werden.



Wenn andere das Zähneputzen übernehmen

Beim Zähneputzen helfen

Ohne gute Mundpflege verschlechtern sich Zähne und Zahnfleisch sehr schnell. Um Schmerzen zu beseitigen oder das Kauen überhaupt noch gut zu ermöglichen, sind dann oft aufwändige Behandlungen nötig, die für Menschen mit Behinderungen besonders belastend oder kaum möglich sind.

Bei anderen putzen

Am Anfang ist es für alle ungewohnt. Mit Geduld, Routine und Vertrauen kann sich jedoch ein gut funktionierendes „Zahnputz-Team“ entwickeln.

Hilfreiche Videos dazu finden Sie im Infokasten auf Seite 4.

Praktische Empfehlungen

- Zähne möglichst nach jeder Mahlzeit, mindestens aber abends nach dem letzten Essen putzen
- Hand- oder elektrische Zahnbürste mit kleinem Bürstenkopf verwenden
- Fluoridhaltige Zahnpasta einsetzen

Reinigung der Zahnzwischenräume und Mundspülungen

Zur täglichen Mundhygiene gehört auch die Reinigung der Zahnzwischenräume. Hierfür sind Zahnzwischenraumbürsten besonders geeignet, da sie in verschiedenen Größen erhältlich sind.

Ergänzend können spezielle Mundspülungen verwendet werden, sofern dies der Grad der Behinderung zulässt. Diese:

- enthalten Fluorid,
- wirken antibakteriell,
- sind entzündungshemmend.

Die Zahnarztpraxis berät, welche Produkte geeignet sind.

Prothesenpflege

Zahnprothesen müssen täglich sorgfältig gereinigt werden:

- mit einer speziellen Prothesenbürste und etwas Zahnpasta,
- zusätzlich können Prothesen kurzzeitig in Wasser mit Reinigungstablette gelegt werden.

Wichtig: Die Angaben zur Einwirkzeit des jeweiligen Herstellers sollten beachtet werden. Ein unnötig langes Liegen der Prothese in der Reinigungslösung sollte vermieden werden, weil das zu Bakterienansammlungen führen kann.

Abwehrendes Verhalten bei der Mundpflege

Angehörige und Betreuende wissen meist am besten, wie sie den betreuten Menschen erreichen können. Bei Abwehr:

- kann etwas fruchtige, gut schmeckende Zahnpasta auf die Lippe aufgetragen werden, um die Akzeptanz zu erhöhen,
- wenn der Mund nicht ausreichend geöffnet wird, kann vorübergehend ein sanftes Bestreichen der Zähne mit einer antibakteriellen Lösung ausreichen (z. B. mit Schaumstoffsticks).

Wichtig: Abwehrendes Verhalten kann auch ein Hinweis auf Zahnschmerzen sein und sollte immer zahnärztlich abgeklärt werden.

Nach der KAI-Methode putzen



Um keinen Zahn zu vergessen, empfiehlt sich die KAI-Methode:

Kauflächen (K):
waagrecht putzen

Außenflächen (A):
mit kreisenden Bewegungen vom Zahnfleisch zum Zahn

Innenflächen (I):
mit ausstreichenden Bewegungen reinigen



Prophylaxetipps für Menschen mit Handicap



Informationen, Ratgeber und Tipps für pflegende Angehörige und Betreuende

Die **Bundeszahnärztekammer** informiert auf ihrem Youtube-Kanal in mehreren Videos, wie das Thema Mund- und Zahnpflege auch bei Pflegebedürftigkeit und körperlichen Beeinträchtigungen bewältigt werden kann. Darüber hinaus finden sich im „Handbuch der Mundhygiene“ und im „Ratgeber Mundpflege“ zahlreiche Praxistipps für den Pflegealltag (www.bzaek.de).

Youtube-Kanal der Bundeszahnärztekammer



Handbuch der Mundhygiene
Zahn-, Mund- und Zahnersatzpflege für Menschen mit Unterstützungsbedarf



Mundpflege – Praxistipps für den Pflegealltag, ZQP-Ratgeber



Die interaktive **Lernplattform „Mundgesundheit in der Pflege“** bietet wissenschaftlich fundierte, aktuelle und kostenfreie Informationen sowie Handlungsempfehlungen zum Thema Mundgesundheit in der Pflege.

www.mund-pflege.net



Zahnsteinentfernung und Professionelle Zahnreinigung (PZR)

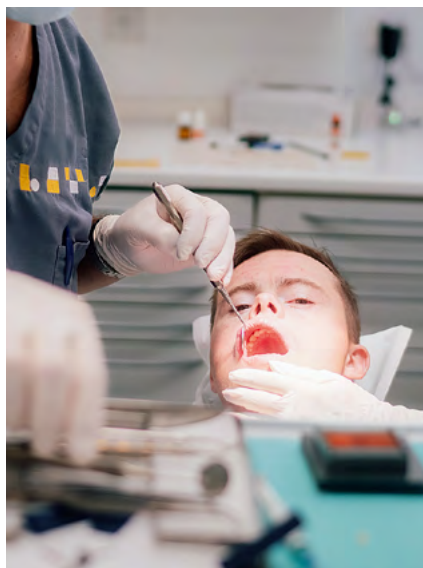
Gesetzlich versicherte, pflegebedürftige Menschen und Menschen mit Behinderungen haben ggf. Anspruch auf zusätzliche zahnärztliche Leistungen, z. B. Zahnsteinentfernungen. Mehr Informationen:

www.g-ba.de/downloads/17-98-4557/2018-06-05_G-BA_Patienteninformation_Mundgesundheit_bf.pdf



Besteht die Möglichkeit, dass eine professionelle Zahnreinigung durchgeführt werden kann, sollte diese unbedingt genutzt werden. Diese ist privat zu zahlen, wird aber oft anteilig von den Krankenkassen bezahlt.

Eine regelmäßige PZR ist eine große Unterstützung zur oft schwierigen häuslichen Zahnpflege. Schon verkürzte oder angepasste Sitzungen können einen wichtigen Beitrag zur Mundgesundheit leisten.



Der erste Zahnarzttermin

Grundlage jeder Behandlung ist die Zusammenarbeit zwischen Zahnarzt und Patient.

Die Fähigkeit zur Mitarbeit bestimmt:

- ob eine Untersuchung möglich ist,
- welche Behandlung durchgeführt werden kann,
- ob die Tagesform eine Behandlung zulässt oder Sie lieber einen neuen Termin vereinbaren möchten.

Ist eine Behandlung in der Praxis nicht möglich und eine Verbesserung der Mitarbeit nicht absehbar, kann Narkose notwendig werden. Oft zeigt bereits der erste Termin, wo und wie die bestmögliche Behandlung erfolgen kann.

Mundgesundheit nicht nur für die Zahngesundheit



Zahlreiche Studien zeigen, dass sich die Mundgesundheit stark auf den gesamten Körper auswirkt. Bakterien aus dem Mund können über die Blutbahn:

- das Herz,
- die Lunge,
- die Nieren,
- die Gelenke

erreichen und dort Entzündungen verursachen. Beispiele:

- erhöhtes Risiko für Herz- und Lungenerkrankungen
- deutlich erhöhtes Risiko für Rheuma
- Wechselwirkung zwischen Parodontitis und Diabetes

Gute Mundhygiene ist deshalb ein wichtiger Baustein für die allgemeine Gesundheit. Häusliche und professionelle Zahnreinigung sind deshalb enorm wichtig.

Mundtrockenheit

Speichel hat eine wichtige Schutzfunktion. Zu wenig Speichel erhöht das Risiko für Karies und Entzündungen deutlich.

Häufige Ursachen sind bestimmte Medikamente, zum Beispiel:

- Blutdruckmittel,
- Antidepressiva.

Sollte ein Wechsel des Präparats nicht möglich oder ratsam sein, können ei-



Mundtrockenheit

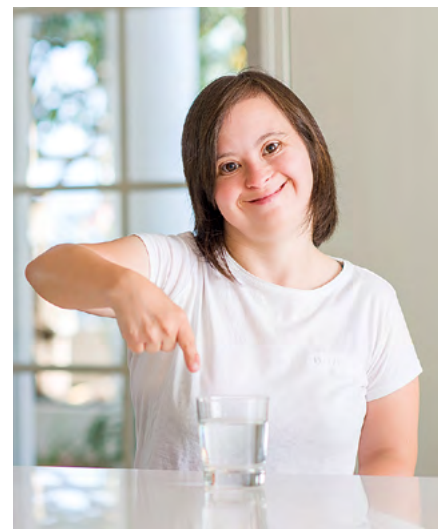




Film ansehen:
<https://r.zahnrat.de/1261>

nige Maßnahmen für Betroffene Linderung bringen. Neben der Befeuchtung der Mundschleimhaut durch ausreichendes Trinken kann dies auch mit einem Mundspray erreicht werden, sofern der Grad der Behinderung dessen Anwendung zulässt. Anstelle eines solchen mundbefeuchtenden Sprays, das man in Drogeriemärkten und Apotheken erhält, kann auch selbst in eine Sprayflasche eingefülltes Trinkwasser verwendet werden. Hierdurch wird das Symptom Mundtrockenheit gelindert.

Bei einer hochgradigen Mundtrockenheit kann Ihnen der behandelnde Arzt/Zahnarzt Rat geben, ob die Anwendung von Speichellersatz-Präparaten sinnvoll ist.



Gesunde, funktionsfähige Zähne sind Voraussetzung für:

- gutes Kauen,
- ausgewogene Ernährung.

Zucker- und säurehaltige Lebensmittel fördern Karies. Besonders schädlich sind:

- häufiges Naschen,
- dauerndes Trinken von Limonade, Eistee oder Fruchtsäften. Die in diesen Getränken enthaltene (Frucht-) Säure führt zu einem langsamen Verlust der Zahnhartsubstanz.

Empfehlungen:

- Zuckerhaltiges besser auf einmal essen, statt über den Tag verteilt
- öfter Mineralwasser oder ungesüßten Tee trinken

Fluorid in Zahnpasta stärkt die Zähne und schützt vor Säuren.

Da die Mundpflege bei aller Notwendigkeit je nach Krankheitsbild auch mit Risiken verbunden ist, sollte sie in den folgenden Situationen grundsätzlich mit dem Arzt/Zahnarzt besprochen werden:

Mundhygiene bei Schluckstörung und Aspirationsgefahr

Schluckstörungen und eine schlechte Mundhygiene sind die größten Risikofaktoren für eine Lungenentzündung bei Menschen mit Unterstützungsbedarf, verursacht durch die Bakterien im Zahnbelag, auf der Zunge und den Mundschleimhäuten. Auch eine Zahnfleischentzündung erhöht das Risiko für eine Lungenentzündung um ein Vierfaches im Vergleich zu Menschen mit gesundem Zahnfleisch. Fazit: Gute Mundhygiene senkt das Risiko für Lungenentzündungen.

Beim Putzen ist deshalb wichtig:

- aufrechte Sitz- und Kopfhaltung,
- Kinn leicht zur Brust neigen.

Mundhygiene bei Beatmung und Sondenernährung

Bei Beatmung treten oftmals Schluckstörungen auf, die auch hier das Risiko für eine Aspiration und Lungenentzündung erhöhen. Die Zahnreinigung sollte mit einer wenig schäumenden Zahnpasta und einer reduzierten Zahnpastamenge durchgeführt werden. Die Zähne und die Mundschleimhaut sollten anschließend mit einer feuchten Kompresse abgewischt werden.

Erfolgt die Ernährung über eine Sonde, kommt zwar keine Speise an die Zähne, aber die Zahnpflege darf trotzdem nicht ausfallen. Die Mundbakterien



produzieren auch ohne Nahrungszufuhr ihre Stoffwechselprodukte, die zum Erhalt der Mundgesundheit durch das Zähneputzen entfernt werden sollten. Bei Platzmangel aufgrund des Beatmungstubus sind kleine Kinderzahnbürsten oder eine Dreikopfbürste empfehlenswert. Mit einer rotierend-oszillierenden elektrischen Zahnbürste kann jeder Zahn mit den kleinen runden Bürstenkopf erreicht werden. Die Interdentalpflege sollte mit Interdentalbürstchen und Chlorhexidin-Gel erfolgen. Das Auswischen mit großen feuchten Mulltupfern vermeidet freies Wasser im Mundraum. Auch die Anwendung von antiseptischen Gelen oder Lösungen als Bestandteil der Mundpflege ist hilfreich, sollte aber vorab mit dem Arzt/Zahnarzt besprochen werden.

Die Zahnreinigung einmal am Tag steigert zudem das Wohlbefinden, weil einerseits verschiedene sensorische Reize gesetzt werden, die der Zungenbeweglichkeit und dem Schluckreflex zugutekommen, und zum anderen, weil ein frisches Mundgefühl entsteht.

Ernährungskreis der DGE

Er zeigt auf einen Blick, wie eine gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährung aussieht.

Wir erklären die Pflege der Zähne

Warum saubere Zähne wichtig sind

- Saubere Zähne bleiben gesund.
- Wir können gut essen und kauen.
- Der Mund riecht gut.
- Zähne und Zahn-Fleisch bleiben gesund.
- Wir brauchen unsere Zähne immer.

Was passiert ohne Zähne putzen

- Essens-Reste bleiben auf den Zähnen.
- Dort leben viele Bakterien.
- Bakterien machen Löcher im Zahn.
- Bakterien machen Zahn-Fleisch krank.
- Bakterien machen Zahn-Schmerzen und Mund-Geruch.

Zähne putzen jeden Tag

- Putze die Zähne morgens und abends.
- Putze am besten nach dem Essen.
- Benutze eine Zahn-Bürste.
- Benutze Zahn-Pasta mit Fluorid.
- Fluorid macht die Zähne stark und schützt vor Löchern.

Wie putze ich die Zähne

- Putze zuerst die Kau-Flächen.
- Putze dann die Außen-Flächen.
- Putze dann die Innen-Flächen.
- Putze alle Zähne langsam und gründlich.
- Kein Zahn darf vergessen werden.

Zwischen den Zähnen sauber machen

- Zwischen den Zähnen bleibt oft Schmutz.
- Die Zahn-Bürste kommt dort schlecht hin.
- Benutze Zahn-Zwischenraum-Bürsten oder Zahn-Seide.
- So bleiben die Zwischen-Räume sauber.

Hilfe beim Zähne putzen

- Manche Menschen brauchen Hilfe beim Putzen.
- Das ist in Ordnung.
- Eine andere Person kann helfen.
- Sie kann die Zahn-Bürste halten.
- Sie kann die hinteren Zähne putzen.
- Sie kann vor dem Spiegel helfen.
- Gemeinsam geht es oft besser.



Zahn-Arzt und Zahn-Pflege

- Zahn-Ärzte helfen, die Zähne gesund zu halten.
- Sie schauen die Zähne an.
- Manchmal reinigen sie die Zähne extra.
- Das heißt professionelle Zahn-Reinigung.
- Regelmäßige Besuche sind wichtig.

Saubere Zähne fühlen sich gut an

- Saubere Zähne tun nicht weh.
- Sie sehen gut aus.
- Sie fühlen sich gut an.
- Zähne putzen hilft dem Mund.
- Zähne putzen hilft dem ganzen Körper.

Gesundheit leicht verstehen – Gesundheitsinformationen in leichter Sprache (Ein Angebot von Special Olympics Deutschland)

Special Olympics Deutschland ist die deutsche Organisation der weltweit größten, vom Internationalen Olympischen Komitee offiziell anerkannten Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Sie bietet eine Website mit zahlreichen Gesundheitsinformationen in leichter Sprache an. Über die QR-Codes erreichen Sie die Seiten zum Thema Mund und Zähne und zum Thema Zahnarzt.



Informationen zum Thema
Mund und Zähne



Informationen zum Thema
Zahnarzt



Hinweis: Diese Seite ist bewusst in leichter Sprache verfasst. Mehr Informationen dazu erhalten Sie u. a. hier: www.leichte-sprache.de

ZahnRat 125
Ursachen und Ablauf einer Wurzelkanalbehandlung



Endodontie – den Schmerz an der Wurzel packen

Patienteninformation der Zahnärzte

Ursachen und Ablauf einer Wurzelkanalbehandlung

ZahnRat 124
Zahngesunde Ernährung • Kauintensive Kost • Intervallfasten



Ein Plus an Genuss
Das richtige Rezept für gesunde Zähne

Patienteninformation der Zahnärzte

Zahngesunde Ernährung • Kauintensive Kost • Intervallfasten

ZahnRat 123
Kiefer • Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) • Bruxismus



Von Knirschen bis Kopfschmerz
Wenn der Kiefer Stress macht

Patienteninformation der Zahnärzte

Kiefer • Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) • Bruxismus

ZahnRat 122
Zahnersatz • Ästhetik & Funktion • Behandlungsablauf



Kronen
Für ein Lächeln, das bleibt

Patienteninformation der Zahnärzte

Zahnersatz • Ästhetik & Funktion • Behandlungsablauf

ZahnRat 121
Kommunikation • Hypnose • Klopftherapie



Angst vorm Zahnarzt
Wie der Praxisbesuch erträglich wird

Patienteninformation der Zahnärzte

Kommunikation • Hypnose • Klopftherapie

ZahnRat 120
Unterstützende Parodontitis-Therapie • Professionelle Zahnreinigung



Alarm im Mund?
Behandlungserfolg nach Parodontitis sichern

Patienteninformation der Zahnärzte

Unterstützende Parodontitis-Therapie • Professionelle Zahnreinigung

Bestellungen

über **www.zahnrat.de** oder den Verlag
Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1 c, Diera-Zehren OT Nieschütz
Telefon 03525 71860
www.satztechnik-meissen.de
Versandkosten (zzgl. 7 % MwSt.)

Menge	Preis/Bestellung	Versand	Gesamt
10 Exemplare	2,90 €	2,60 €	5,50 €
20 Exemplare	5,80 €	3,50 €	9,30 €
30 Exemplare	8,70 €	5,00 €	13,70 €
40 Exemplare	11,60 €	8,00 €	19,60 €
50 Exemplare	14,50 €	8,50 €	23,00 €

Impressum

ZahnRat 126, Juni 2026

Herausgeber:

Landes Zahnärztekammer Sachsen
Landes Zahnärztekammer Brandenburg
Zahnärztekammer Niedersachsen
Zahnärztekammer und Kassenzahnärztliche
Vereinigung Sachsen-Anhalt
Landes Zahnärztekammer Thüringen

Verlag:

Satztechnik Meißen GmbH, Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen
Telefon 03525 71860, Telefax 03525 718612
E-Mail: zentrale@satztechnik-meissen.de, www.satztechnik-meissen.de

Verantwortlich i. S. des Presserechts:

Dr. Lutz Riefenstahl, Zahnärztekammer Niedersachsen

Autor:

Dr. Dorothee Riefenstahl

Redaktion:

Julia Treblin

Bildquellen:

SteffCunha/KI – stock.adobe.com (Titel), Seventyfour – stock.adobe.com (S. 2),
Dr. Wilhelm Bomfleuer (S. 2 unten), proDente e.V./Johann Peter Ki (S. 3),
proDente e.V. (S. 4/5), Krakenimages.com – stock.adobe.com (S. 5 unten),
Antipina – stock.adobe.com (S. 6 oben), New Africa – stock.adobe.com (S. 6
unten), Yistocking – stock.adobe.com (S. 7)

Anzeigen, Gesamtherstellung, Druck und Versand:

Satztechnik Meißen GmbH, Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen

Die Patienteninformation und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge
und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Bei allen Bezeich-
nungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung
männlich/weiblich/divers, auch wenn aus Gründen der leichteren Lesbarkeit
die männliche/weibliche Form steht.

© Landes Zahnärztekammer Sachsen