

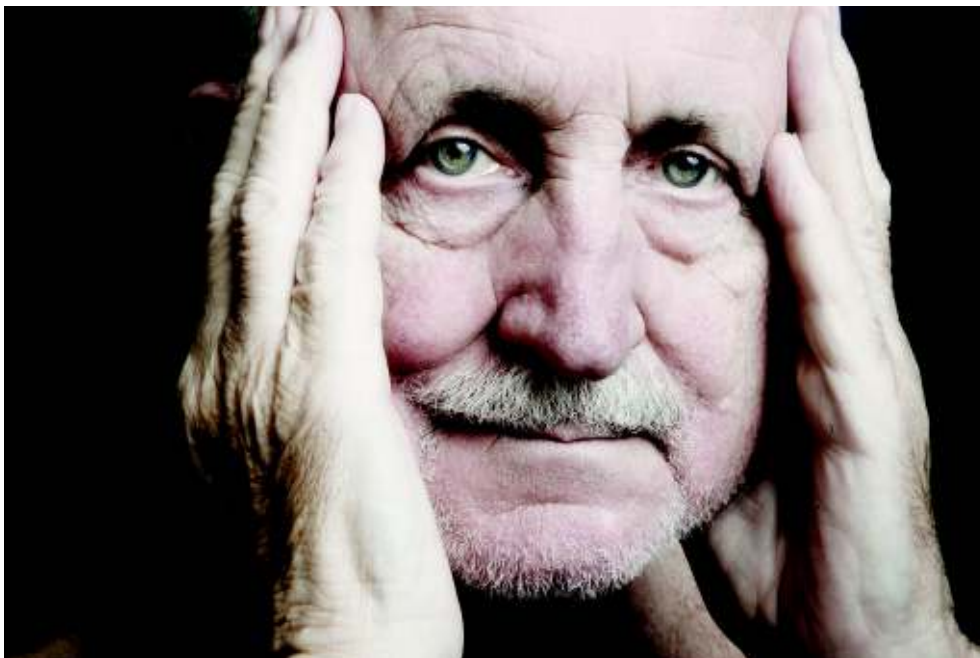
## Zahnpflege

### Im Alter wichtig

Heute haben viele ältere Menschen überkronte Zähne, Brücken und Zahnimplantate, die aufmerksamer Pflege bedürfen. Anders als früher stehen die „Dritten“ nicht mehr über Nacht im Reinigungsgefäß neben dem Bett. Doch nachweislich sinkt die Mundhygiene bei Senioren und Seniorinnen, die auf Pflege angewiesen sind, schon bald nach dem Umzug in ein Heim.<sup>1</sup>

Die verbreitete Folge sind Karies und Zahnfleischentzündungen. Beides geht mit Schmerzen und Mundgeruch einher, führt eventuell sogar zu Ernährungsmängeln, weil Betroffene Lebensmittel ablehnen, die stärkeres Kauen erfordern. Experten der Alterszahnheilkunde betonen, dass Pflegekräfte darin geschult werden müssen, besser für Mundhygiene zu sorgen und auch auf

Druckstellen oder Mundverletzungen durch schlecht sitzenden Zahnersatz zu achten.<sup>2</sup> Wichtig ist, dass auch die Angehörigen das Problem kennen, für regelmäßige Zahnarztbesuche und gute Mundpflege sorgen. Dringender Handlungsbedarf besteht zum Beispiel, wenn ältere Menschen kauintensive Lebensmittel meiden oder gar nicht essen. Verdächtig sind auch rissige Lippen, trockene Mundschleimhaut und ständige Mundbewegungen.



- 1 AOK Ulm-Biberach (2013) Mundhygiene bei Pflegebedürftigen wird unterschätzt. Pressemitteilung 6. Juni
- 2 Ludwig E [www.seniorfirst.de/wissenswertes/alterszahnheilkunde-experteninterview.html](http://www.seniorfirst.de/wissenswertes/alterszahnheilkunde-experteninterview.html) (Zugriff 11.12.)

## Lebensabend

### Pflegeheim auswählen

Ihren Lebensabend verbringen viele Menschen nicht in den eigenen vier Wänden, sondern in einem Pflegeheim. Bevor über diesen Schritt entschieden wird, gilt es sich zu informieren. Dabei hilft ein neuer Ratgeber der Verbraucherzentrale NRW. Er beschreibt die Vor- und Nachteile verschiedener Wohnformen, hilft mit Checklisten den persön-

lichen Eindruck von einem Heim festzuhalten und den Umzug zu planen. Außerdem wird erläutert, worauf beim Heimvertrag zu achten ist, woran man gute Pflegequalität erkennt und wie man die zu erwartenden Kosten kalkulieren kann. In dem Ratgeber finden Sie außerdem die wesentlichen Adressen, um sich weitergehend zu informieren – sowohl

per Internet, als auch telefonisch oder postalisch.

Gut leben im Heim. Auswahl, Qualität, Einflussnahme. Verbraucherzentrale NRW, 2013, 200 Seiten, 9,90 €; Bestellung: [www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)

