



## ***Mundgesundheit***

Informationsbroschüre zur Förderung  
der Mundgesundheit in der  
Palliativversorgung.



## **Inhalt**

Warum ist eine gute Mundgesundheit wichtig? .....	4
Was beinhaltet eine Mundhygiene? .....	4
Was beeinflusst die Mundhygiene negativ? .....	5
Wie kann man die Mundgesundheit beurteilen? .....	6
Wie kann man die Mundgesundheit positiv beeinflussen? .....	6
Mundtrockenheit .....	6
Beläge und Borken .....	8
Lippenpflege.....	8
Mukositis .....	9
Stomatitis.....	9
Rezeptideen .....	10
Lunchpaket .....	10
Eis und coole Früchtchen .....	10
Autorinnen, Quellen, Weitere Informationen.....	11



## **Warum ist eine gute Mundgesundheit wichtig?**

Der Mund ist ein zentrales Organ, hier öffnet sich der Körper nach innen. Man genießt und schmeckt das Essen und Trinken, kommuniziert und gestikuliert seine Gedanken und Gefühle und tauscht Zärtlichkeiten und Berührungen damit aus. Die Mundhygiene hat Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Sie fördert und erhält die Gesundheit von Zähnen, Zahnersatz und der Mundschleimhaut und beugt Atemwegsinfektionen vor. Die Mundhygiene begünstigt eine zuverlässige und schmerzfreie Nahrungsaufnahme und beugt ggf. einer Mangelernährung vor.

Kann ein Mensch die Mundhygiene nicht mehr selbständig durchführen, sollte diese sorgfältig und individuell gestaltet sein. Bedacht auf geeignete Produkte, kann die Mundhygiene ressourcenfördernd, geduldig und kreativ umgesetzt werden.

## **Was beinhaltet eine Mundhygiene?**

Die Mundhygiene beinhaltet die Gesunderhaltung von Zähnen, Zahnfleisch, Mundschleimhaut, Zunge und Lippen, sowie die regelhafte Reinigung und Pflege von Teil- und Vollprothesen. Dazu können verschiedene Hilfsmittel eingesetzt werden:

- Zahnbürste (elektrisch/manuell) oder Prothesen geeignet, Zungenbürste
- Verschiedene Zahnpasten
- Mundspüllösungen und Mundduschen
- Zahnseide und Zahnhölzer
- Lippenpflegemittel

## **Was beeinflusst die Mundhygiene negativ?**

Eine nicht intakte Mundschleimhaut bzw. Probleme im Mundbereich können durch verschiedene Faktoren hervorgerufen oder begünstigt werden, dazu zählen:

- Unzureichende Mundhygiene
- Kauprobleme (loser Zahnersatz oder fehlende Zähne, Druckstellen)
- Nebenwirkungen von Medikamenten (blutverdünnende Medikamente, Glucocorticoide, Zytostatika) oder Behandlungstherapien (Bestrahlungstherapie)
- Verschiedene Erkrankungen (Diabetes mellitus, Tumore im Hals/Nasen/Ohrenbereich, Demenz)
- Mundtrockenheit/verminderte Speichelproduktion, Mundgeruch
- Knirschen oder Pressen mit den Zähnen
- Lähmungen und Schluckstörungen
- Körperliche und kognitive Beeinträchtigungen
- Unzureichende Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme

Mundpflege ist in der palliativen Pflege eine der wichtigsten pflegerischen Handlungen. Menschen, die nicht mehr ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, keine Kaubewegungen vollziehen und durch den geöffneten Mund atmen, leiden an Mundtrockenheit, Borken- und Belagbildung im Mund. Es können sich Entzündungen der Mundschleimhaut und möglicherweise auch Pilzinfektionen bilden.

*(Kränzle, „Palliative care“)*

## **Wie kann man die Mundgesundheit beurteilen?**

Mit Hilfe von Fragen und einer guten Beobachtung (ggf. Taschenlampe und Spatel/ Teelöffel hinzuziehen) kann die aktuelle Mundgesundheit beurteilt werden:

- Wie ist die Stimme (normal, tief/rau, Schwierigkeiten beim Sprechen)
- Werden beim Schlucken Schmerzen angegeben
- Wie sehen die Lippen aus (glatt, rosig, feucht, trocken, rissig)
- Wie sieht die Zunge aus (unauffällig, durchfeuchtet, belegt, geschwollen)
- Ist Speichelfluss vorhanden (wässrig, zähflüssig, eingedickt)
- Wie sieht die Mundschleimhaut aus (intakt, entzündet, belegt)
- Wie ist das Zahnfleisch (geschwollen, blutig, stark gerötet)
- Wie ist das Zahnbild (Speisereste zwischen den Zähnen, sitzt der Zahnersatz noch fest, sind Zähne abgebrochen)

*Angelehnt an den Oral-Assessment-Guide n. Eilers et.al., 1988*

Je nach Beurteilung der aktuellen Mundgesundheit sollte die tägliche Mundpflege angepasst werden. Das heißt zum Beispiel Erweiterung oder Anpassung der Hilfsmittel bezüglich einer speziellen Bürste, Mundspülung etc. oder auch die unterstützende Beratung einer Pflegekraft. Liegen akute Ereignisse vor, wäre auch ein Besuch beim Zahnarzt notwendig.

## **Wie kann man die Mundgesundheit positiv beeinflussen?**

Es gibt verschiedene Faktoren für eine nicht intakte Mundgesundheit. Die Ursachen können durch verschiedene Maßnahmen positiv beeinflusst werden:

### **Mundtrockenheit (Xerostomie)**

Die Mundtrockenheit äußert sich durch schwerfälligeres Sprechen, die Zunge klebt oft leicht am Gaumen. Der Geschmackssinn nimmt ab, da nicht mehr genügend Speichel vorhanden ist, um die in der Nahrung enthaltenen Geschmacksstoffe zu lösen. Dadurch wird die Berührungsfläche der Geschmacksknospen auf der Zunge geringer und dies führt zu Geschmacksverlust. Es entsteht Appetitlosigkeit und vermehrtes Durstgefühl.

Mundtrockenheit kann durch verschiedene Faktoren begünstigt werden oder entstehen, beispielsweise Medikamente, onkologische Therapien, Atmung mit offenem Mund, mangelnde Flüssigkeitsaufnahme und Verlust der Nahrungsaufnahme.

**>> Durstgefühl entsteht, wenn der Mund trocken ist!**

**Praxis**

- Häufiges Anfeuchten der Mundschleimhaut (nach Bedarf, mindestens alle 2-3 Stunden) mittels Mundpflegestäbchen (aus Schaumstoff, diese sind geschmacksneutral) oder Sprühfläschchen (leere Sprühflasche zum Auffüllen). Dies kann je nach Vorliebe des Betroffenen auch mit Saft, Kaffee, Sekt, Bier etc. durchgeführt werden.  
Bei vermindertem bis keinem Schluckreflex bitte darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit auf einmal in den Mundraum gelangt, sondern nur die Mundschleimhaut benetzt wird.
- Mundspülungen mit Bouillon oder der Einsatz von einem Mundpflegeöl. Damit ist die Mundschleimhaut etwas gefettet und kann mehr Flüssigkeit speichern.
- Anregung der Speichelproduktion durch Singen oder Summen, Massage im Kieferbereich.
- Bei Mundatmung auf feuchte Raumluft achten, ggf. mit Unterstützung eines Luftbefeuchters.





### **Beläge und Borken (Verkrustungen) im Mund**

Diese entstehen durch getrocknete Sekrete oder Speise-/Medikamentenreste. Sie können vorsichtig, nach und nach mit einem Mundpflegestäbchen gelöst und entfernt werden. Dabei sollte das ruckartige Entfernen vermieden werden, da dies Schmerzen und Blutungen der Mundschleimhaut verursachen kann. Zum Lösen der Beläge können unter anderem Cola, Sekt, Olivenöl, Butter, Rosenhonig (das dabei enthaltene Rosenöl enthält ein Ferment, welches die Lösung der Borken unterstützt) verwendet werden.

### **Lippenpflege**

Lippen bei Bedarf dünn mit Panthenol, Vaseline, Olivenöl oder Lippenpomade etc. behandeln. Beim Auftragen des Produktes muss auf die Benetzung der Mundwinkel geachtet werden, um sogenannten Rhagaden (Einrisse oder Entzündungen der Mundwinkel) vorzubeugen. Die Pflege und Häufigkeit sollte an die bestehende Hautsituation angepasst sein.

### **Mukositis**

Mukositis ist eine Entzündung der Mundschleimhaut. Sie kann sowohl den Mund und Rachen befallen, aber auch weitreichender die Schleimhaut der Speiseröhre, des Darmes und des Urogenitalbereiches.

Unter einer Chemo- oder Bestrahlungstherapie ist es sinnvoll das Gespräch mit dem Behandlungsteam zu suchen, um mit einem angepassten Behandlungskonzept bereits prophylaktisch der Mukositis entgegenzuwirken.



Entzündung der Schleimhäute innerhalb der Mundhöhle: Stomatitis



## Stomatitis

Die Stomatitis ist eine Entzündung der Schleimhäute innerhalb der Mundhöhle. Sie erfolgt nach den Richtlinien der American Oncology Nursing Association in Gradeinteilung 1-4.

**Grad 1:** Rötung der Mundschleimhaut.

**Grad 2:** Vereinzelte, kleine Ulzerationen (Geschwür/Hautdefekt) oder weiße Flecken, keine wesentlichen Probleme beim Essen und Trinken.

**Grad 3:** Ineinanderfließende Ulzerationen oder Flecken, die mehr als 25% der Mundschleimhaut bedecken. Die betroffene Person kann nur noch Flüssigkeit zu sich nehmen.

**Grad 4:** Blutende Ulzerationen, die über 50% der Mundschleimhaut bedecken. Essen und Trinken sind nicht mehr möglich.

## Praxis

- Mehrmals täglich Mundspülungen mit Salbei- oder Calendulatee oder einem Fertigpräparat aus der Apotheke.
- Sanddornfruchtfleischöl im Mund zergehen lassen und „zerkauen“.
- Anpassung der Ernährung, weiche und flüssige und teilweise auch kühle Kost wird eher vertragen. Stark gewürzte oder säurereiche Speisen sollten vermieden werden.

In der Pflege der Sterbenden erscheint der Unterschied wichtig zwischen konventioneller Mundpflege (prophylaktisch/therapeutisch) und kreativer, phantasievoller Munderfrischung mit Elementen aus der Basalen Stimulation.

(Cornelia Knipping, 2006)

## **Rezeptideen für kleine Geschmackserlebnisse und Fingerfood**

### **Lunchpaket**

In eine feuchte (nicht tropfende) Mullkomresse kleine geschnittene Lebensmittel einpacken (Obst, Gemüse, Salami). Mit diesem kleinen „Lunchpaket“ können Sie sich jetzt behutsam den Lippen nähern, über diese streichen und es vorsichtig in der Mundhöhle ablegen, so dass das Mullbündel nach außen schaut und noch in Ihrer Hand ist. Dabei den Betroffenen nicht alleine lassen.

### **Eis und coole Früchtchen**

**Kleine Eiswürfel:** Diese mit dem Lieblingsgetränk zubereiten und kurz vor dem vollständigen Frieren einen Zahnstocher oder Holzspieß als Halterung mit einfrieren.

**Wassereistüten:** Sie können mit dem Lieblingsgetränk befüllt und eingefroren werden. Erhältlich sind sie im Dorgeriemarkt.

**Cooler Früchtchen:** Fruchtstücke, zum Beispiel Beeren oder portionierte Ananas einfrieren. Diese können dann einfach im Mund gelutscht werden.

Öffnet der Betroffene nur schwer seinen Mund, versuchen Sie durch behutsame Anleitung einen Finger des Betroffenen in ein Lieblingsgetränk zu tunken und dann die Hand behutsam zum Mund zu führen um ihm mit dem benetzten Finger über die Lippen zu streichen. Dies kann ein Saugreflex, Öffnung des Mundes auslösen. Gerne können Sie dazu auch Smoothie, Marmelade, Sauce, Honig, Nutella etc. verwenden.

*Für die Zubereitung und Darreichung benötigen Sie Zeit und Ruhe. Bitte halten Sie gerne nochmals Rücksprache mit der zuständigen Pflegekraft, um eine genaue Anleitung zur Durchführung zu erhalten.*

**Eine intensive Mundpflege ist eine der wichtigsten Maßnahmen, die wir sterbenden Menschen anbieten können.**

*(Twycross, 1997)*



### *Autorinnen*

Sonja Hoffmann und Susanne Lemke,  
Diakonie daheim SAPV Schwäbisch Hall-Hohenlohe

### *Quellen*

„Palliative Care“ Handbuch für Pflege und Begleitung von Kränzle, Schmid,  
Seeger; Springer Verlag 2006/2007

Expertenstandard „Förderung der Mundgesundheit in der Pflege“; DNQP 2021  
Lehrbuch „Palliative Care“ von Barbara Steffen-Bürgi, Erika Schärer-Santschi,  
Diana Staudacher, Settimio Monteverde; Hogrefe Verlag 2017

### *Weitere Informationen*

SAPV Schwäbisch Hall-Hohenlohe inkl. Informationsfilm zum Thema  
Mundbefeuchtung.

[www.diakoneo.de/sapv](http://www.diakoneo.de/sapv)

Stiftung ZQP

[www.zqp.de/ratgeber/](http://www.zqp.de/ratgeber/)

Bundeszahnärztekammer

[www.bzaek.de/fuer-patienten/zahn-und-mundgesundheits.html](http://www.bzaek.de/fuer-patienten/zahn-und-mundgesundheits.html)

## *Kontakt und Anschrift*

Sie möchten mehr über uns und unsere Angebote erfahren? Kontaktieren Sie uns gerne. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen und beraten Sie umfassend.

### **SAPV Schwäbisch Hall-Hohenlohe**

Am Mutterhaus 1 • 74523 Schwäbisch Hall

Tel: +49 791 753-2165

Fax: +49 791 753-2176

E-Mail: [sapv.sha-hohenlohe@diakoneo.de](mailto:sapv.sha-hohenlohe@diakoneo.de)



### **Diakonie daheim**

Salinenstraße 28 • 74523 Schwäbisch Hall

Tel: +49 791 95666-15