

## **Empfehlungen zur oralen Hygiene (Zähne und Prothesen)**

Referenz: Klinik für Alters- und Behindertenzahnmedizin, Universität Zürich

### **Wichtig:**

- Bei Zahnpflege durch Drittperson: Pflegeperson trägt Brille (Aerosol!)
- Ernährungsanalyse, -beratung: zuckerhaltige Speisen und Getränke nur zu den Hauptmahlzeiten!
- Kontrollsitzen beim Zahnarzt ermöglichen!

### **Zähne, Implantate**

- Mechanische Hilfsmittel  
Zahnbürste, Zahnzwischenraumbürste, Zahnhölzer
- Chemische Hilfsmittel  
Fluoridhaltige Zahnpaste;  
Fluorid-Gels: z.B. Emofluor® 1x/d; Binaca® 1x/W  
Fluorid-Spüllösungen: z.B. Meridol® (AminF<sup>-</sup> und ZnF<sup>-</sup>) 1x/d 10ml;  
Chlorhexidin-Spüllösungen: z.B. Corsodyl® 0.2% 2x/d 10ml; Cave: Desquamation von Mucosa, Geschmacksbeeinträchtigung (v.a. Salz)  
Chlorhexidin-Gels: z.B. Corsodyl® 1% 1-2x/d.
- Wenn möglich nach jedem Essen Speiseresten mit der Zahnbürste und fluoridhaltiger Zahnpaste entfernen (1 Minute und gut spülen)
- Wenn möglich 1 Mal täglich fluorid- oder chlorhexidinhaltiges Gel mit Fingerkuppe auf Aussen- und Innenflächen der Zähne auftragen (abwechslungsweise 1x/Woche fluoridhaltiges Gel, 1x/Woche chlorhexidinhaltiges Gel).

### **Schleimhaut**

- Mechanische Hilfsmittel  
Weiche Zahnbürste, Zungenschaber
- Chemische Hilfsmittel  
Chlorhexidin-Spüllösungen: z.B. Corsodyl® 0.2% 2x/d 10ml; Cave: Desquamation von Mucosa, Geschmacksbeeinträchtigung (v.a. Salz)  
Chlorhexidin-Gels: z.B. Corsodyl® 1% 1-2x/d
- Wenn möglich 1 Mal täglich

### **Abnehmbarer Zahnersatz**

Wichtig: Innen- und Aussenseite reinigen, v.a. auch metallene Gerüstteile!

- Mechanische Hilfsmittel  
Tuch ins Lavabo oder Wasser einfließen lassen (Schutz beim Fallenlassen),  
Prothesenbürste, Zahnbürste
- Chemische Hilfsmittel  
Fluoridhaltige Zahnpaste;  
Chlorhexidin-Gels: z.B. Corsodyl® 1% 1-2x/d; vor Wiedereingliederung zudem metallene Gerüstteile mit Gel bestreichen  
Unparfümierte Seife  
Essig für Zahnsteinentfernung, danach gut mit Bürste reinigen und mit Wasser abspülen  
Chlorhexidin-Spüllösungen zum Einlegen: z.B. Corsodyl® 0.2% 2x/d 10ml
- Optimal: Ultraschallgerät mit Natriumhypochlorid 3% für 3 Minuten; danach gut mit Wasser abspülen

Wenn möglich nach jedem Essen Speiseresten mit der Zahnbürste entfernen und Zahnersatz unter fliessendem Wasser abspülen; einmal täglich gründliche Reinigung aller Flächen; optimal: einmal täglich Reinigung mit Ultraschallgerät.