

## ZUR MUNDPFLEGE GEEIGNETE TEEZUBEREITUNGEN

- Kamille**
- 1 Teelöffel Kamilleblüten mit 150ml kochendem Wasser übergießen, 3 Min ziehen lassen und abgießen
  - wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, beruhigend, schmerzlindernd, kann austrocknend wirken
  - Anwendung: bei Entzündungen
- Salbei**
- ½ Teelöffel mit 150ml kochendem Wasser übergießen, 5 Min ziehen lassen und abgießen
  - wirkt antibakteriell, austrocknend, gerbend
  - Anwendung: bei Entzündungen, starkem Speichelfluss
- Thymian**
- 1/2 Teelöffel mit 150ml kochendem Wasser übergießen, 3 Min ziehen lassen und abgießen
  - wirkt durchblutungsfördernd, antibakteriell, desodorierend
  - Anwendung: bei Entzündungen, unterstützende Behandlung bei Mundsoor und Mundgeruch
- Calendula**
- 1 Teelöffel Calendulablüten mit 150ml sehr heißem Wasser übergießen, 2 Min ziehen lassen und abgießen
  - wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und beruhigend auf die Schleimhäute
  - Anwendung: bei Entzündungen, Mundtrockenheit
- Eibischwurzel**
- 2 Teelöffel mit 200ml Wasser ansetzen und ca. 2Std. quellen lassen, danach kurz aufkochen und abgießen
  - wirkt beruhigend und schützend auf die Schleimhäute, entzündungshemmend, blutungsstillend
  - Anwendung: bei Mundtrockenheit und Entzündungen

Nach Möglichkeit sollten Mundspülungen mit frisch zubereiteten Teeaufgüssen durchgeführt werden.

# Mundpflege bei onkologischen Erkrankungen, Chemotherapie und Bestrahlung



Liebe Patientin, lieber Patient,

die Schleimhäute im Mund und Rachenraum sind sehr sensibel gegenüber Chemotherapie und Bestrahlung.

Im Laufe der Therapie kann es daher zu entzündungsähnlichen Veränderungen der Schleimhäute (Mukositis) und zur Infektion mit Bakterien und Pilzen kommen. Dies kann zu Schmerzen beim Essen, Schlucken und Sprechen führen. Durch vorbeugende (prophylaktische) Maßnahmen im Vorfeld und während der Therapie lassen sich die Symptome einer Mukositis abmildern oder gar verhindern.

Prophylaktische Maßnahmen:

- Putzen Sie Ihre Zähne unter Verwendung milder Zahnpflegeprodukte und Zahnbürsten mit weichen Borsten, um Mikroverletzungen zu vermeiden. Erneuern Sie alle 4 Wochen die Zahnbürste.
- Verzichten Sie auf Mundpflegeprodukte sowie Zahnpasta und Mundwasser, die alkoholhaltig, mentholhaltig und / oder mit ätherischen Ölen versehen sind.
- Entfernen Sie ggf. Ihren Zahnersatz möglichst oft und reinigen Sie ihn gründlich. Vermeiden Sie Druckstellen.
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um die Mundschleimhaut feucht zu halten.
- Die Speisen sollten nicht zu grob, heiß, scharf oder stark gewürzt sein. Bitte nehmen Sie keine säurehaltigen Speisen und Getränke zu sich, wie z. B. Orangen und Grapefruits aber auch Fruchtsäfte. Vermeiden Sie Speisen, die die Mundschleimhaut verletzen können wie z. B. Chips, hartes Brot.
- Verzichten Sie, wenn möglich, ganz auf Alkohol und Nikotin.

Teilen Sie alle Veränderungen und Schmerzen im Mund dem Pflegepersonal oder Ihrem behandelndem Arzt mit.

## MUNDPFLEGE:

Mundpflege (eigene Zähne)	Mundpflege (Zahnersatz)
Kontrollieren Sie Ihren Mund täglich vor einem gut beleuchteten Spiegel.	Kontrollieren Sie Ihren Mund täglich vor einem gut beleuchteten Spiegel. Entfernen Sie dazu Ihre Zahnprothese.
Putzen Sie die Zähne oder Zahnersatz 3mal täglich jeweils nach den Mahlzeiten.	
Wenden Sie regelmäßig Mundspüllösungen an, entweder in Form von Wasser (siehe Durchführung), Teezubereitung (siehe Anhang) oder als medizinische Spüllösung nach Anordnung des Arztes (z. B. Glandomed, Bepanthen).	
	Entfernen Sie vor der Spülung Ihren Zahnersatz.
Spülen Sie 3-4mal täglich jeweils nach den Mahlzeiten und vor der Nachtruhe (mind. jedoch alle 4 Stunden).	

## Durchführung:

Nehmen Sie einen kleinen Schluck Wasser / Tee oder Mundspüllösung auf, gurgeln Sie und spülen den Mund und die Backentaschen, bevor Sie die Flüssigkeit ausspucken. Wiederholen Sie den Vorgang 2-3mal, essen und trinken Sie danach ca. 15 Minuten nichts.

## MUNDTROCKENHEIT:

- Regen Sie die Kaubewegung und damit den Speichelfluss, z. B. durch Kauen von Trockenobst oder zuckerfreiem Kaugummi an; wenden Sie ggf. Speichelersatzprodukte an.
- Verwenden Sie Lutschpastillen, z. B. Emser Sole
- Ananaseiswürfel lutschen
- Saures regt Speichelfluss an

## LIPPENPFLEGE:

Pflegen Sie regelmäßig Ihre Lippen mit (einer fetthaltigen Lippencreme wie) z.B.

- Bepanthen-Lippencreme®
- Rosenhonig
- Rosatum Heilsalbe

## ZUR MUNDPFLEGE GEEIGNETE PFLEGEMITTEL UND THERAPEUTIKA

Bepanthen Lösung ®: - Anwendung: unverdünnt zum Spülen / Gurgeln / Pinseln  
- Wirkung: antiphlogistisch, wundheilungsfördernd

Glandomed Lösung ®: - Anwendung: unverdünnt zum Spülen / Gurgeln / Pinseln  
- Wirkung: feuchtigkeitsbindend, antiphlogistisch, wundheilungsfördernd, antibakteriell

Kohlensäurehaltiger Sprudel: - Anwendung: unverdünnt zum Spülen / Gurgeln  
- Wirkung: zum Feuchthalten der Mundhöhle

Myrrhentinktur: - Anwendung: verdünnt nach Anweisung zum Spülen, Gurgeln, Auftragen  
- Wirkung: antibakteriell, antiphlogistisch