

Dr. med. dent.  
**u t z   m a u s**  
zahnarzt

Dr. med. dent.  
**c h r i s t i n a   m a u s**  
zahnärztin

rheinstraße 7  
53639 königswinter  
02223 -- 91680  
praxis@zahnarzt-maus.de  
www.zahnarzt-maus.de

## **Merkblatt zur Pflege von Mundhöhle und Totalprothese**

Für die Gesundheit der Schleimhaut, auf der die Prothesen aufliegen, ist die Hygiene des Mundes und die Sauberkeit der Prothesen entscheidend.

Die Schleimhaut, die von den Prothesen bedeckt wird und nicht nur beim Kauen, sondern schon bei jedem Schlucken durch Druck belastet wird, sollte sich mindestens zweimal täglich ca. 30 Minuten erholen und anschwellen können. (Füße schwellen in eng anliegenden Schuhen ebenfalls an, wenn sie 12 Stunden getragen werden.)

Während der morgendlichen und abendlichen Toilette sollten Sie deshalb die Prothesen aus dem Mund nehmen und gründlich mit ein wenig Zahnpasta oder noch besser Schmierseife und einer Handbürste oder speziellen Prothesenbürste reinigen. (Möglichst keine chemischen Reiniger verwenden!) Es empfiehlt sich, die Prothesen innen und außen über dem mit Wasser gefüllten Waschbecken zu bürsten, damit sie nicht zerbrechen, falls sie Ihnen dabei einmal aus der Hand gleiten.

Legen Sie die Prothesen dann in ganz kaltes Wasser für die restliche Zeit, die Sie im Bad benötigen. Sie wirken dann beim Wiedereinsetzen auf die Schleimhaut wohltuend wie ein kalter Umschlag.

Die Gaumen- und Kieferpartien, die den Zahnersatz tragen, sollten ebenfalls - wenn möglich - mit der Zahnbürste gereinigt werden und dann mit dem Zeigefinger massiert werden. Durch die Massage geht die Schwellung zurück und die Durchblutung wird gefördert. Spülen Sie zusätzlich den Mund während der ganzen Zeit immer mal wieder so kalt wie möglich aus. Auch die Zunge, die eine zerklüftete Oberfläche hat, sollte von Ihnen täglich mit der Zahnbürste oder einem Zungenschaber von darin klebenden Bakterien und Speiseresten gründlich gereinigt werden.

Ob Sie Ihre Prothesen auch nachts tragen können oder sollen, besprechen Sie bitte mit uns, da es dafür keine allgemein gültige Regel gibt. Es ist von Fall zu Fall verschieden.