

7. Mundpflegehilfsmittel nicht vermeiden



Versuchen Sie nicht, Mundspülungen zu vermeiden, trotz des höheren Flüssigkeitsverlustes durch den paretischen Mundwinkel. Wenn Flüssigkeit austritt, können Sie Ihre Lippen mit Hilfe Ihrer Finger schließen. Das hilft bei der ausreichenden Entfernung von Plaque und schützt Ihre Mundgesundheit. Üben Sie auch die Verwendung von Zahnseide.

8. Paretische Seite nicht schonen

Versuchen Sie im Alltag, Ihre paretische Seite beim Essen genauso zu benutzen wie Ihre nichtparetische Seite. Eine übermäßige Beanspruchung der nichtparetischen Seite kann zu starkem Verschleiß führen. Außerdem hat ein einseitiges Kauverhalten negative Auswirkungen auf das Kiefergelenk. Um weiterhin gleichmäßig kauen zu können, ist es wichtig, langsam und in kleinen Bissen zu essen.

9. Nasendilatator



Wenn Sie aufgrund Ihrer Gesichtsnervenlähmung zunehmend unter Mundtrockenheit leiden, können Sie nachts einen Nasendilatator tragen, um die Mundatmung zu minimieren und so die Mundtrockenheit zu verringern und die intensive Nasenatmung zu maximieren.

10. Regelmäßige Zahnarztbesuche und professionelle Zahnreinigungen



Nehmen Sie regelmäßige Zahnarztbesuche wahr. So erfahren Sie eine intensive prophylaktische Zahnpflege, gezielte Mundhygieneinstruktionen und ein individuelles Mundhygienetraining. Zu Beginn der Parese empfiehlt es sich, häufiger eine professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen, bis Sie die häusliche Mundpflege trotz Parese besser durchführen können.

FAZIT

Es ist wichtig, dass Sie neben den primär eventuell wichtiger erscheinenden Folgen der Fazialisparese, wie Einschränkungen im Bereich der Augen, auch Ihre Mundgesundheit nicht vernachlässigen. Die Mundgesundheit ist für die Aufrechterhaltung der Allgemeingesundheit ebenso von großer Bedeutung.

Mit den genannten Tipps können Sie eine Verschlechterung Ihrer Mundgesundheit trotz Fazialisparese vorbeugen und zudem Ihre mundgesundheitsbezogene Lebensqualität langfristig aufrecht erhalten!

Ein Flyer von Lisa Strobelt, Anna-Maria Kutenreich, Gerd Fabian Volk, Thomas Lehmann, Carien Beurskens, Catriona Neville und Ina Manuela Schüler.

Kontakt:

☎ 03641 9 329 378

✉ lisa.strobelt@gmx.de and fnz@med.uni-jena.de



Fazialis-Nerv-Zentrum Jena
Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
Universitätsklinikum Jena
03641 9-329377/329378
fnz@med.uni-jena.de

Bildmaterial: Vorderseite © Vector Tradition – stock.adobe.com
Grafiken © nadiinko – stock.adobe.com

**UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
Jena**

Klinik und Poliklinik
für Hals-, Nasen- und
Ohrenheilkunde



Trotz Fazialisparese eine gute Mundgesundheit!

Hilfreiche Tipps für die tägliche Mundpflege



NHS
Queen Victoria Hospital
NHS Foundation Trust

Liebe Patientinnen und Patienten,

wie eine aktuelle Studie zeigte, können sich aufgrund der teilweisen oder vollständigen Unbeweglichkeit Ihrer paretischen Gesichtshälfte auch innerhalb Ihrer Mundhöhle Erkrankungen entwickeln.

Grund dafür ist, dass durch die eingeschränkte Funktion und Beweglichkeit Ihrer Gesichtsmuskulatur vermehrt Speisereste nach der Nahrungsaufnahme an Ihren Zahnflächen verbleiben, da diese nicht durch natürliche Selbstreinigungsmechanismen wie gezielte Muskelbewegungen der Wange entfernt werden können.

Das hat zur Folge, dass die oralen Beläge länger an Ihren Zahnflächen verbleiben und die Zahnschicht sowie Ihr Zahnfleisch angreifen, was wiederum zu einem erhöhten Auftreten von Karies und Parodontalerkrankungen führen kann.

Zur Vorbeugung erhalten Sie im folgenden Flyer 10 hilfreiche Tipps und Übungen, die Sie beim täglichen Zähneputzen integrieren und somit schnell und einfach Ihre orale Gesundheit trotz der Fazialisparese langfristig aufrecht erhalten können.

Lisa Strobelt



Tipps für das richtige Zähneputzen und die langfristige Aufrechterhaltung der Mundgesundheit bei chronischer Fazialisparese

1. Wangendehnung und Massage der Kaumuskulatur



Nehmen Sie vor dem Zähneputzen den Daumen der nicht betroffenen Seite in den Mund und legen Sie die Finger dieser Hand auf die Außenseite der Wange (gegenüber dem Daumen) und drücken Sie dann mit dem Daumen die Wange nach außen. Somit erweitert sich der Raum zwischen Ihren Zahnreihen und der paretischen Wange und Sie gelangen während des Zähneputzens besser an die äußeren Zahnflächen zur besseren Plaqueentfernung auch in den hinteren Bereichen der Mundhöhle. Zusätzlich können Sie Ihre Wange massieren.

2. Wangen aufblasen

Einen ähnlichen Effekt hat das sanfte Aufblasen Ihrer Wangen vor dem Zähneputzen. Somit schaffen Sie mehr Raum und gelangen auch an hintere Zahnflächen mit größerem Erfolg. Sollten beim Aufblasen der Wangen ausgeprägte Synkinesien entstehen, dehnen Sie Ihre Wangen bitte ausschließlich passiv, z.B. mit den Händen oder Ihrer Zahnbürste (siehe 1 und 6).

3. Vermeiden Sie „Clinching“

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Zähne und Backenzähne des Ober- und des Unterkiefers oft zusammenstehen, liegen Sie im Clinch. Dies kann die Spannung in den ohnehin schon steifen Wangen erhöhen. Es ist sehr wichtig, dass zwischen den Zähnen des Ober- und Unterkiefers immer ein wenig Platz ist, außer beim Essen und Schlucken. Spüren Sie, dass der Unterkiefer durch sein eigenes Gewicht entspannt ist.

Versuchen Sie, Ihren Unterkiefer im normalen Alltag zu entspannen; machen Sie es sich leichter, indem Sie auch zwischen den Lippen ein wenig Platz lassen. Die Lippen sanft aneinander liegen. Dann entspannen Sie den Kiefer, wobei die Lippen entspannt aufeinander liegen. Wiederholen Sie dies einige Male.

Konzentrieren Sie sich auf ein entspanntes Gesicht, zunächst mit sanft geschlossenen Lippen. Dann entspannen Sie den Kiefer, lassen Sie ihn „schwer“ sein, so dass sich die Lippen langsam öffnen und der Mund durch sein eigenes Gewicht auffällt. Schließen Sie dann langsam den Mund wieder und lassen Sie die Lippen sanft aneinander liegen. Dann entspannen Sie den Kiefer, wobei die Lippen entspannt aufeinander liegen. Wiederholen Sie dies einige Male.

4. Spezialisierten Fazialtherapeut ansprechen

Um die Muskelübungen richtig auszuüben und zu intensivieren empfiehlt es sich, parallel zum Muskeltraining daheim eine gezielte physiotherapeutische/logopädische Behandlung in Anspruch zu nehmen.

5. Eigenen Sie sich einen systematischen Putzablauf an



Beginnen Sie mit dem Putzen auf der paretischen Seite beispielsweise zuerst im Oberkiefer, dann im Unterkiefer. Anschließend widmen Sie sich Ihrer nicht paretischen Seite. Somit erfährt Ihre paretische Seite zum Anfang des Zähneputzens Ihre volle Konzentration, da diese Seite aufgrund der eingeschränkten Muskelbewegung mehr Unterstützung bei der Entfernung oraler Beläge benötigt. Die adäquate Reinigung Ihrer nicht paretischen Seite darf aber ebenso nicht vernachlässigt werden!

6. Intraorale Massage mit der elektrischen Zahnbürste



Zu empfehlen ist die Verwendung einer elektrischen Zahnbürste. Diese reinigt die Zahnflächen effektiver und kann vor allem auch in den Zahnzwischenräumen mehr Beläge entfernen. Außerdem können Sie Ihre elektrische Zahnbürste zum Zwecke der intraoralen Massage Ihrer Wangenmuskulatur gleichzeitig umfunktionieren. Fahren Sie einfach mit dem Bürstenkopf von innen über Ihre Wange und erfahren somit einen lohnenswerten Massageeffekt.