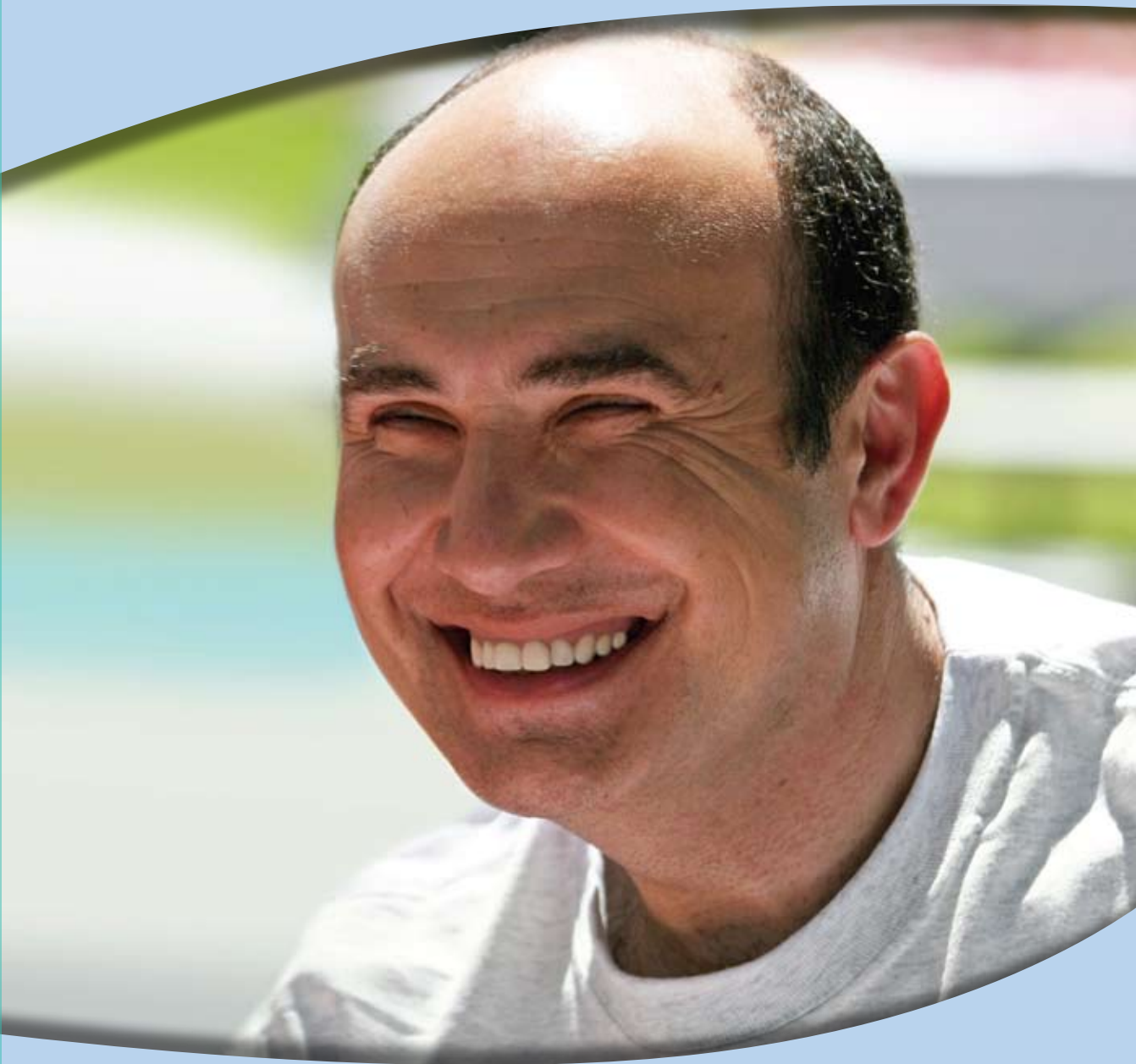


Zahnpflege nach Transplantation: was jeder Patient wissen sollte



International Transplant Nurses Society

Ist ein Zahnarztbesuch vor der Transplantation sinnvoll?

Vor einer geplanten Organtransplantation sollte im Rahmen der Voruntersuchungen auch ein Zahnarztbesuch stattfinden, um den Zustand der Zähne und des Zahnfleischs festzustellen. Das ist wichtig, da einige der Medikamente, die nach der Transplantation eingenommen werden müssen, das Infektionsrisiko steigern. Daher ist es wichtig, schon vor der Transplantation die Zähne und das Zahnfleisch so gut wie möglich zu pflegen.

Zahnpflege nach der Transplantation

Vor und nach der Transplantation werden Sie viele Dinge lernen, die nach einer Transplantation besonders wichtig werden, wie z.B. viele Informationen zu Ihren Medikamenten, oder dem Vorbeugen von Abstoßungsreaktionen und Infektionen erhalten. Dabei darf Ihre „normale“ Pflege nicht zu

kurz kommen. Dazu gehört auch die Pflege Ihrer Zähne und des Zahnfleischs sowohl vor, als auch nach der Transplantation. In dieser Broschüre werden Sie Informationen dazu finden, wie Sie Ihre Zähne und Zahnfleisch am wirksamsten gesund erhalten.

Wieso ist Zahnpflege so wichtig?

Es gibt verschiedene Gründe, wieso vor oder nach einer Transplantation Probleme mit dem Zahnfleisch oder den Zähnen auftreten können. Während der Wartezeit auf ein Organ stehen häufig andere Dinge im Vordergrund, oder Sie waren gesundheitlich nicht dazu in der Lage, Ihre Zähne so zu pflegen wie es notwendig gewesen wäre. Zudem waren regelmäßige Zahnarztbesuche vielleicht nicht möglich. Daher sind Zahn- oder Zahnfleischbeschwerden nach einer Transplantation nicht selten. Nach der Transplantation wiederum waren Dinge wie Abstoßungen, Infektionen

oder mögliche Nebenwirkungen Ihrer Medikamente für Sie erstmal wichtiger, als an Ihre Zähne oder das Zahnfleisch zu denken. Dabei können die immunsuppressiven Medikamente eine Ursache für Probleme mit der Zahngesundheit sein.

Was sind die häufigsten zahnmedizinischen Probleme nach Transplantation?

Grundsätzlich können Transplantierte unter ähnlichen Zahn- oder Zahnfleischproblemen leiden, wie alle anderen Menschen auch. Dazu gehören Zahnfleischentzündung, Karies, Aphten oder Mundtrockenheit. Manche dieser Probleme können jedoch eine Nebenwirkung der Medikamente sein oder durch die Unterdrückung des Immunsystems hervorgerufen werden.



Zahnfleischentzündung (Gingivitis)

Was sind Zahnfleischentzündungen und wie werden sie behandelt?

Entzündungen des Zahnfleischs entstehen normalerweise zwischen Zähnen und Zahnfleisch und können dazu führen, dass an dieser Stelle eine Tasche entsteht. In dieser Tasche wiederum kann eine ernstere Form der Zahnfleischentzündung entstehen, die Parodontitis. Einige Immunsuppressiva begünstigen die Entstehung von Zahnfleischentzündungen. Auch Diabetes Mellitus oder Rauchen tragen zu Zahnfleischentzündungen bei.

Symptome der Gingivitis können sein:

- Rotes, geschwollenes und/oder empfindliches Zahnfleisch
- Zahnfleischbluten.

Symptome der Parodontitis können sein:

- Das Zahnfleisch liegt nicht mehr glatt am Zahn an
- Mundgeruch oder andauernder schlechter Geschmack im Mund
- Zahnausfall
- Größerer Abstand zwischen den Zähnen
- Verändertes Gefühl beim Zusammenbeißen der Zähne.



Gum overgrowth



Plaque deposits on teeth

Zahnfleischwucherungen (Gingivahyperplasie)

Zahnfleischwucherungen können durch verschiedene Medikamente, unter anderem vielen Immunsuppressiva, hervorgerufen werden. Dabei breitet sich das Zahnfleisch weiter aus als üblich, es kann sogar über die normalen Begrenzungen des Zahnfleisches hinauswachsen kann. Dies verursacht oft Probleme beim Zähneputzen oder bei der Verwendung von Zahnseide, wie Zahnfleischbluten oder -entzündungen.

Bei Fragen zu Gingivahyperplasie oder wenn Sie bereits Zahnfleischwucherungen beobachten:

- Wenden Sie sich bitte an Ihr Transplantationszentrum. Dabei sollten Sie vor allem über mögliche Nebenwirkungen Ihrer Medikamente sprechen. Erkundigen Sie sich, ob Sie Medikamente nehmen, die Zahnfleischwucherungen auslösen können.
- Betrachten Sie beim Zähneputzen Ihr Zahnfleisch, ob es sich vergrößert oder sogar schon über seine normale Begrenzung hinausgewachsen ist.
- Gehen Sie regelmäßig zur Kontrolle und zur Zahnreinigung zum Zahnarzt. Nehmen Sie dabei immer Ihren aktuellen Medikamentenplan mit.
- Putzen Sie Ihre Zähne so wie Ihr Zahnarzt es Ihnen empfiehlt. Mit einer weichen Zahnbürste lässt sich Zahnfleischbluten gut vermeiden.
- Bei sehr starken Zahnfleischwucherungen kann eine Operation des Zahnfleisches sinnvoll sein, um unnötige Infektionen zu vermeiden.

Karies

Was ist Plaque und was hat er mit Karies zu tun?

Plaque (Zahnbelag) ist ein klebriger Belag aus Essensresten und Bakterien, der sich an den Zähnen bildet. Beim Verzehr von Zucker oder Stärke bilden diese Bakterien eine Säure, die den Zahnschmelz angreift und mit der Zeit zerstört. An Stellen, an denen der Zahnschmelz zerstört ist bilden sich Höhlen, in denen Karies entstehen kann.

Plaque kann sich außerdem am Fuß der Zähne bilden. Wenn er nicht täglich durch Zähneputzen und die Verwendung von Zahnseide entfernt wird, wird der Zahnbelag härter. Das wiederum kann eine Schwellung des Zahnfleisches, Zahnfleischbluten oder sogar Parodontitis hervorrufen.

So vermeidet man Plaque:

- Putzen Sie mindestens zweimal täglich Ihre Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpasta, vor allem nach den Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten.
- Putzen Sie immer die Zähne, bevor Sie abends ins Bett gehen.
- Verwenden Sie täglich Zahnseide, um die Zahnzwischenräume zu säubern.
- Lassen Sie sich am besten von Ihrem Zahnarzt zeigen, wie man die Zähne richtig putzt und Zahnseide korrekt anwendet.
- Gehen Sie mindestens zweimal im Jahr zum Zahnarzt, und lassen Sie dort neben einer Zahnuntersuchung auch eine Zahnreinigung durchführen. Gehen Sie außerdem zum Zahnarzt, wenn Sie Unebenheiten an den Zähnen feststellen oder Ihre Zähne empfindlich auf Kaltes oder Heißes reagieren, und natürlich dann, wenn Sie Zahnschmerzen haben.
- Ernähren Sie sich ausgewogen. Verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten und Süßes. Nehmen Sie wenig Süßes oder süße Getränke zu sich.

Andere Probleme im Mund

Soor (Kandidose) entsteht durch Pilze, die Ihre Mundschleimhaut besiedeln. Diese Pilze sind völlig normal und bereiten normalerweise keine Probleme. Durch die Einnahme von Immunsuppressiva jedoch können diese Pilze Infektionen hervorrufen. Vor allem bei der Behandlung von Abstoßungen, aber auch bei Erhöhung der immunsuppressiven Medikamente kann Soor verstärkt auftreten.

Soor erkennt man an weißen Flecken im Mund, vor allem an der Mundschleimhaut, Zunge oder im Rachen. Die befallenen Bereiche können auch gerötet und schmerzhaft sein. Dadurch kann das Essen und Schlucken schmerzhaft und Ihr Mund trocken sein. Soor wird mit Antimykotika, spezielle Medikamente gegen den Pilzbefall, behandelt. Diese gibt es als Kau- oder Lutschtabletten oder als Mundspüllösungen. Wenn Sie hohe Dosen an Immunsuppressiva

nehmen, wird Ihr Arzt Ihnen vielleicht Antimykotika verschreiben, um Soor vorzubeugen.

Rauchen, Mundtrockenheit, Diabetes und Zahnprothesen begünstigen einen Soorbefall Ihres Mundes.

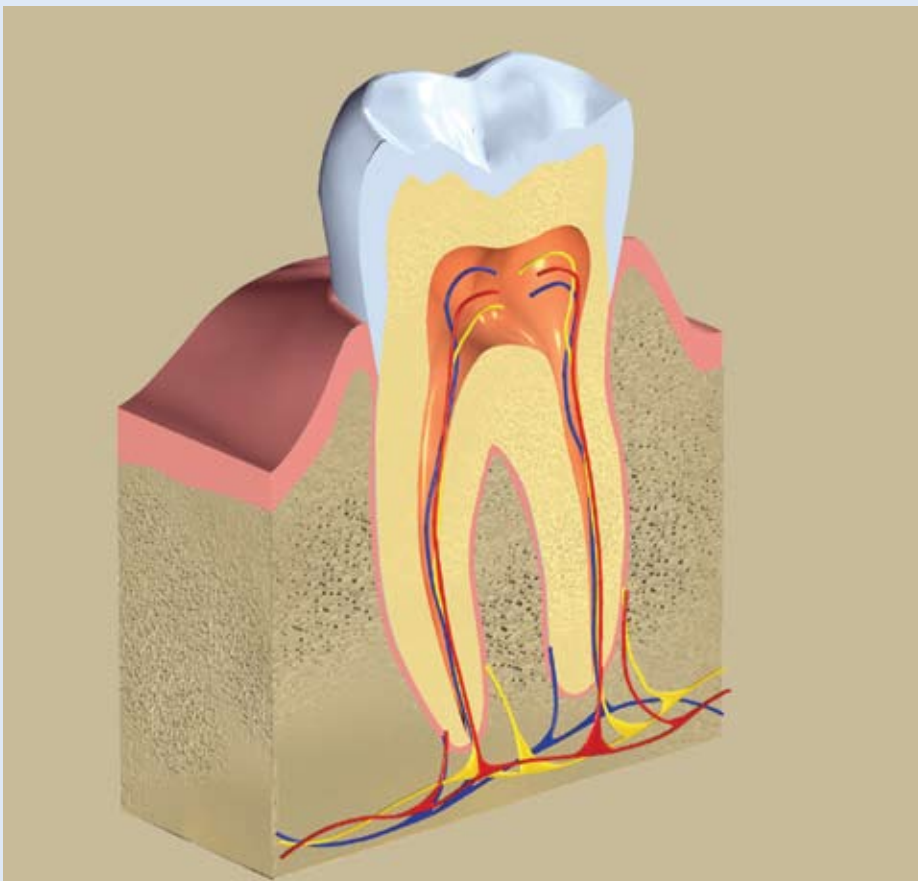
Mundtrockenheit (Xerostomie) entsteht dadurch, dass die Speicheldrüsen nicht genug Flüssigkeit produzieren. Dies tritt häufig bei älteren Menschen auf, kann aber auch durch verschiedene Medikamente hervorgerufen werden.

Reden, Kauen und Schlucken kann durch Mundtrockenheit schwierig sein. Auch Mundgeruch und Brennen im Mund können durch Mundtrockenheit hervorgerufen werden. Wenn nicht genügend Speichel vorhanden ist, treten Karies und Zahnfleischentzündungen häufiger auf, weil die Säure, die von Bakterien im Mund gebildet wird, nicht verdünnt wird. Entzündungen im Mund sind für Transplantierte ungünstig, da sie das Infektionsrisiko vergrößern.

Wenn Ihr Mund sehr trocken ist, sollten Sie dies mit Ihrem Arzt oder Zahnarzt besprechen. Frage Sie, ob es an Ihren Medikamenten liegen kann. Ihr Zahnarzt kann Ihnen raten, wie Sie am besten damit umgehen. Tipps, wie sich mit Mundtrockenheit bessern kann sind z.B.:

- Lutschen Sie zuckerfreie Bonbons oder kauen Sie Kaugummi um den Speichelfluss anzuregen
- Nutzen Sie künstlichen Speichel
- Spülen Sie regelmäßig Ihren Mund mit Kochsalzlösung oder alkoholfreier Mundspüllösung
- Vermeiden Sie Alkohol, salzige Nahrung und Koffein
- Trinken Sie regelmäßig Wasser
- Probieren Sie Eiswürfel, um den Mund zu befeuchten.

Aphten entstehen in der Mundschleimhaut. Sie haben verschiedene Ursachen, z. B. wenn Sie sich unabsichtlich in die Lippe gebissen haben, oder als Folge von Zahnspangen oder Zahnprothesen. Aphten können jedoch auch als Nebenwirkung der Immunsuppressiva auftreten. Aphten sind flache runde Stellen, die in der Mitte meist weiß oder gelblich sind. Diese Stellen sind meist geschwollen und schmerzhaft. Aphten können Schwierigkeiten beim Kauen, Schlucken oder sogar beim Reden verursachen. Weiche, milde Nahrungsmittel wie Cremesuppe, Frischkäse oder Joghurt können die Schmerzen mildern. Auch kalte Getränke helfen. Aphten heilen in der Regel in ein bis drei Wochen. Besonders schmerzhafte Aphten können mit Sprays oder Lutschtabletten behandelt werden, die die Schleimhaut betäuben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Zahnarzt, wenn Sie Aphten haben, die nicht heilen, oder wenn diese besonders rot, geschwollen oder schmerzhaft sind.





Thrush (candidiasis)

Wie können diese Probleme vermieden werden?

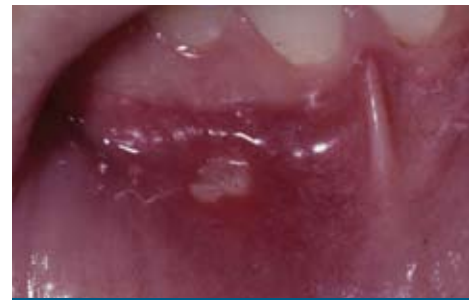
Gute Zahnpflege und Mundhygiene tragen entscheidend zu gesunden Zähnen, gesundem Zahnfleisch und gesunder Mundschleimhaut nach Transplantation bei. Es ist wichtig, auch an ein paar Dinge zur Mundhygiene zu denken:

- Putzen Sie sich mindestens zweimal am Tag die Zähne, vor allem nach den Mahlzeiten und bevor Sie zu Bett gehen.
- Benutzen Sie täglich Zahnseide um Speisereste und Plaque zu entfernen.
- Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste mit weichem Bürstenkopf oder eine elektrische Zahnbürste.
- Putzen Sie Ihre Zähne drei Minuten lang.
- Wechseln Sie Ihre Zahnbürste mindestens alle drei Monate.
- Spülen Sie den Mund mit Mundwasser, um Bakterien und Plaque zu verringern.

- Gehen Sie zweimal im Jahr zum Zahnarzt, wenn Sie Probleme haben öfter.
- Ernähren Sie sich gesund und vermeiden Sie Zucker.

Als transplantierter Patient sollten Sie auch an folgendes denken:

- Erinnern Sie Ihren Zahnarzt daran, das Sie transplantiert sind
- Nehmen Sie Ihre Medikamente immer so, wie Sie Ihnen von Ihrem Transplantationszentrum verschrieben wurden
- Lassen Sie sich regelmäßig Blut abnehmen
- Sagen Sie Ihrem Zahnarzt welche Medikamente Sie nehmen.
- Untersuchen Sie selbst Ihren Mund regelmäßig und gehen Sie zum Zahnarzt wenn Sie abgebrochene Zähne, Zahnschmerzen, geschwollenes, gerötetes, blutendes Zahnfleisch haben, oder Sie weiße Stellen auf Ihrer Zunge oder der Schleimhaut entdecken.
- **Denken sie daran: Ihr Zahnarzt gehört zu Ihrem Transplant-Team!**



Mouth ulcer

So putzt man richtig die Zähne

Besprechen Sie die Zahnpflege am besten ausführlich mit Ihrem Zahnarzt. Bei Problemen kann Ihnen dieser auch weiterhelfen. Grundsätzlich sollten die folgenden Dinge beachtet werden:

- Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt eine Zahnbürste empfehlen. Weiche Zahnbürsten sind zu bevorzugen. Alternativ können Sie eine elektrische Zahnbürste verwenden.
- Halten Sie die Bürste in einem 45° Winkel, so dass Sie nicht nur die Zähne sondern auch das Zahnfleisch bürsten.
- Bürsten Sie Ihre Zähne innen, außen und die Kauflächen vorsichtig mit kleinen kreisenden Bewegungen.
- Wenn Sie die Innenseiten der Schneidezähne putzen, halten Sie die Zahnbürste senkrecht und benutzen die oberen Borsten
- Spülen Sie nach dem Putzen gründlich den Mund aus.



So benutzt man Zahnseide richtig

- Wickeln Sie die Zahnseide um Ihre Finger, damit Sie die Kontrolle darüber haben.
- Führen Sie die Zahnseide in die Zahnzwischenräume, und bewegen Sie sie vorsichtig darin, indem Sie die Zahnseide wie ein C um jeden Zahn legen.
- Bewegen Sie die Zahnseide auch den Zahn hinauf und herunter, so dass Sie sicher sind, dass Sie alle Zwischenräume zwischen Zahn und Zahnfleisch gereinigt haben.
- Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Zahnseide zwischen die einzelnen Zähne zu bekommen, versuchen Sie es mit einem flachen Zahnband, das häufig leichter in die Zahnzwischenräume einzuführen ist.

Müssen aufgrund der immunsuppressiven Medikamente irgendwelche besonderen Dinge vor einem zahnärztlichen Eingriff beachtet werden?

Transplantierte Patienten haben aufgrund der Immunsuppression ein erhöhtes Risiko für Infektionen. Das gilt auch für Verletzungen, die durch Eingriffe im Mund entstanden sind, z.B. nach einem Zahnarztbesuch. Hier entwickeln sich schneller Infektionen des Zahnfleisches oder der Mundschleimhaut. Dieses Risiko ist noch höher, wenn erhöhte Dosen an Immunsuppressiva eingenommen werden müssen, wie bei der Behandlung einer Abstoßung.

Vor einem Routinezahnarztbesuch sind keine besonderen Maßnahmen nötig. Wenn Sie allerdings davon ausgehen, dass Ihr Zahnfleisch verletzt werden könnte, z.B. bei einer Zahnreinigung, oder wenn Ihnen ein Zahn gezogen wird, empfehlen viele Transplant- Zentren

die prophylaktische Einnahme eines Antibiotikums. Ihr Zahnarzt wird Ihnen das Antibiotikum verschreiben und Ihnen erklären wie und wie lange es genommen werden muss. Bitte wenden Sie sich daher vor einem zahnärztlichen Eingriff an Ihr Transplant- Zentrum, um das übliche Vorgehen in einem solchen Fall zu erfragen.

Was ist im Falle eines zahnmedizinischen Notfalls?

In einer Notfallsituation, z.B. wenn Ihnen ein Zahn abgebrochen ist, oder Sie Zahnschmerzen haben, kontaktieren Sie sofort Ihren Zahnarzt. Sagen Sie ihm, welche Medikamente Sie gerade nehmen, und bringen Sie Ihre Medikamentenliste mit. Ihr Zahnarzt wird dann entscheiden, ob Sie ein Antibiotikum benötigen oder nicht. Ignorieren Sie Zahnschmerzen nicht oder schieben deren Behandlung hinaus. Um Komplikationen zu vermeiden sollten, Ihre Zähne immer in einem guten Zustand sein.

Was hat meine Ernährung mit der Gesundheit meiner Zähne zu tun?

Eine gute Ernährung ist wichtig, damit Ihre Zähne gesund bleiben. Manche Nahrungsmittel begünstigen Plaque oder Karies, während andere dazu beitragen, dass Zahnfleisch und Zähne gesund bleiben.

- Vitamin C und Folsäure tragen zu gesundem Zahnfleisch bei. Obst und Gemüse enthalten viel Vitamin C und Folsäure.
- Eisen und Vitamin B sind wichtig für Ihr Blut und kommen in Vollkornprodukten wie Vollkornbrot, Müsli und Reis vor.
- Eiweiße (Proteine) werden zur Wundheilung und zum Zellwachstum benötigt. Gute Proteinquellen sind mageres Fleisch, Fisch, Geflügel und Bohnen.



- Faserreiches Obst und Gemüse regen den Speichelfluss an und verdünnen so die Säure im Mund. Außerdem tragen die Fasern dazu bei, die Zähne zu reinigen.
- Trinken Sie im Laufe des Tages immer wieder Wasser. Es hemmt die Plaquebildung und spült Speisereste von den Zähnen ab.

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Zusätzliche Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel sind in der Regel nicht nötig, es sei denn, sie werden Ihnen von Ihrem Arzt verschrieben.

Die Bakterien in Ihrem Mund leben hauptsächlich von Kohlenhydraten. Diese tragen zur Plaquebildung bei. Pasta, Weißbrot, Kuchen und Kekse führen zur Säureproduktion von Bakterien. Diese Säure verringern Sie, indem Sie immer wieder Wasser trinken und sich natürlich die Zähne putzen. Nahrungsmittel, die an den Zähnen haften bleiben sind besonders schädlich, da sie auch nach dem Essen noch den Zahnschmelz angreifen. „Klebrige“ Nahrungsmittel sind z.B. Rosinen und anderes Trockenobst, Süßigkeiten und Kaugummi.

Was ist Fluorid und wieso ist es wichtig für die Zähne?

Fluorid ist ein Mineralstoff, der nachgewiesenermaßen zur Vermeidung von Karies beiträgt indem er angegriffenen Zahnschmelz repariert und härtet. Die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (www.dgzmk.de) und die entsprechenden Vereinigungen in den USA, Kanada und Großbritannien empfehlen daher fluoridhaltige Zahncremes für Erwachsene und Kinder über zwei Jahren.



Ich weiß, dass ich regelmäßig zum Zahnarzt gehen sollte, aber ich habe richtig Angst davor. Kann ich irgendetwas dagegen tun?

Viele Menschen gehen nicht gern zum Zahnarzt. Das Beste in einem solchen Fall ist es, sich einen Termin geben zu lassen, um ausschließlich solche Bedenken zu besprechen. Ihr Zahnarzt und sein Team werden Ihre Angst ernst nehmen, und Ihnen so gut wie möglich helfen damit umzugehen. Gehen Sie nicht zum Zahnarzt, wenn Sie in Eile sind und versuchen Sie frühe Termine zu bekommen, so dass Sie nicht den ganzen Tag darauf hinfiebern müssen. Viele Zahnärzte arbeiten mit verschiedenen Entspannungstechniken. Sie können auch Ihre Lieblingsmusik und einen Kopfhörer mitbringen und diese während der Behandlung hören.

Zahnarztbehandlungen sind im Laufe der Jahre immer weniger unangenehm geworden, vielleicht sorgen Sie sich sogar zu Unrecht. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt über Ihre Angst, wenn diese weiter besteht. In einigen Fällen können Sie Medikamente nehmen, die Sie beruhigen. Wenn Sie solche Medikamente nehmen, sollten Sie vorher mit Ihrem Transplantarzt und Ihrem Zahnarzt sprechen und Ihren Allgemeinzustand, Ihre tägliche Medikation, die Schwere Ihrer Angst, und die Art des zahnärztlichen Eingriffs in Betracht ziehen.

Ich trage eine Zahnprothese. Muss ich mich trotzdem so intensiv um meinen Mundzustand kümmern?

Wenn Sie eine Teilprothese tragen oder nur einige Zähne mit einer Brücke oder einem Implantat versorgt haben, sollten Sie sich an alle Regeln halten, die auch für Menschen mit einem normalen Zahnstatus gelten.

Für alle Transplantierten, die eine Zahnprothese tragen, ist der Zustand des Zahnfleisches sehr wichtig, da sie das gleiche Risiko für gewisse Probleme haben wie andere auch. Dazu gehören Soor, Mundtrockenheit und Aphten. Sie können dazu beitragen diese Probleme zu vermeiden, indem Sie sich an die Hinweise halten, die bereits in dieser Broschüre beschrieben wurden. Sie sollten außerdem Ihren Mund und Ihre Zahnprothese sauber halten und den Mund nach dem Essen ausspülen. Zahnprothesen sollten nachts nicht getragen werden.

Gewichtsveränderungen vor oder nach der Operation können dazu führen, dass Ihre Zahnprothese nicht mehr optimal passt. Dies sollte so schnell wie möglich behoben werden, damit eine schlecht sitzende Prothese Sie nicht an einer gesunden Ernährung hindert.

Wenn Sie eine Aphte, einen Knoten oder sonst eine wunde Stelle im Mund haben, die nicht innerhalb von zwei Wochen abheilt, sollten Sie schnellstmöglich Ihren Zahnarzt kontaktieren.

Wenn Sie eine Zahnprothese tragen, sollten Sie grundsätzlich einmal im Jahr zum Zahnarzt zu einer Kontrolle gehen, die auch eine Krebsvorsorge im Mund umfasst.

Können Transplantierte Krebs im Mund entwickeln?

Krebs im Mund entwickelt sich hauptsächlich bei älteren Menschen, vor allem dann, wenn sie geraucht haben. Aber auch Transplantierte können Mundkrebs entwickeln. Krebs im Mund entwickelt sich in der Regel sehr langsam und wird häufig erst in fortgeschrittenem Stadium entdeckt. Das ist ein weiterer Grund, weshalb Sie regelmäßig zum Zahnarzt gehen sollten. Die halbjährliche (falls Sie eine Zahnprothese tragen jährliche) Kontrolluntersuchung sollte auf jeden Fall eine Krebsvorsorge mit einschließen. Dabei wird Ihr Zahnarzt Ihr Zahnfleisch, die Wangentaschen und den Bereich unter und auf Ihrer Zunge sorgfältig untersuchen.

Einige Mundkrebsarten entstehen aus Vorstufen von Krebs oder Flecken im Mund. Dies sind schmerzlose weiße oder rote Flecken. Falls Sie derartiges bemerken, sollten Sie sich bei Ihrem Zahnarzt vorstellen, vor allem wenn solche Flecken unter oder seitlich der Zunge auftauchen. Ihr Zahnarzt wird evtl. selbst eine Biopsie durchführen oder Sie an einen Oralchirurgen oder einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt (HNO) überweisen. Die Biopsie soll klären, ob die Stellen benigne (gutartig), präkanzerös (eine Vorstufe von Krebs) oder maligne (bösartig) sind.

Wenn Sie einen geschwollenen Lymphknoten, eine Entzündung oder Druckstelle in Ihrem Mund feststellen, die länger als zwei Wochen besteht, sollten Sie Ihren Haus- oder Zahnarzt aufsuchen. Das gleiche gilt, wenn Sie eine solche Auffälligkeit im Nacken oder am Hals bemerken.



Zahnpflege bei transplantierten Kindern

Mein Kind hat eine Organtransplantation hinter sich. Wie soll ich bei der Zahnpflege vorgehen?

Zahnpflege bei transplantierten Kindern unterscheidet sich nicht von der Zahnpflege bei anderen Kindern. Der erste Schritt ist es, die Kinder daran zu gewöhnen, wie es sich anfühlt, die Zähne zu putzen. Sie können damit anfangen, die Zähne und das Zahnfleisch Ihres Kindes mit den (sauberen) Fingern zu rubbeln. Sie können auch einen nassen Waschlappen oder einen speziellen Zahnschwamm verwenden, um das Zahnfleisch und jeden neuen Zahn zu massieren. Ein Zahnschwamm sieht so ähnlich aus wie eine Zahnbürste mit einem kleinem Schwamm statt des Bürstenkopfes.

Sie sollten den Mund Ihres Babys nach dem Stillen ausspülen oder ihn mit einem sauberen Tuch auswischen. Lassen Sie Ihr Kind zum Einschlafen nicht an einer Flasche oder der Brust nuckeln. Karies entsteht oft da, wo sich Milchreste ablagern. Diese besondere Form von Karies nennt man auch

Milchzahnkaries oder Flaschenkaries. Der Speichel, der normalerweise den Mund reinigt, wird beim schlafen weniger und trägt so dazu bei, dass Karies entstehen kann.

Wenn Ihr Kind älter wird, sollten Sie ihm zweimal täglich die Zähne putzen, vor allem vor dem zu Bett gehen. Geben Sie dafür eine erbsengroße Menge Zahncreme auf die Zahnbürste. Bringen Sie Ihrem Kind bei, alle Regionen des Mundes zu putzen: auf und seitlich der Backenzähne und die Vorderzähne von vorne und hinten. Nach dem Putzen sollte das Kind den Mund spülen und dann ausspucken. Das kann besonders für kleinere Kinder noch schwierig sein, aber sie lernen es mit der Zeit. Elektrische Zahnbürsten können dabei hilfreich sein zu lernen, wie man die Zahnbürste am besten hält.

Auch bei Kindern ist die Verwendung von Zahnseide wichtig, um Plaque und Speisereste zu entfernen. Dabei wird Ihr Kind am Anfang Hilfe brauchen, vor allem wenn die Zähne noch sehr eng beisammen stehen. In der Apotheke erhalten Sie Hilfsmittel, die Ihnen das Benutzen der Zahnseide erleichtert.

Worin bestehen die speziellen Risiken meines Kindes nach Transplantation?

Kinder haben genau wie Erwachsene ein erhöhtes Risiko für Zahnfleischprobleme, Karies, Aphten und Infektionen im Mund. Gingivahyperplasie kann ebenso als Nebenwirkung einiger Medikamente auftreten.

Wie kann ich dazu beitragen, die Zähne und das Zahnfleisch meines Kindes gesund zu halten?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten dazu beizutragen, dass Ihr Kind keine Zahn-, oder Zahnfleischprobleme bekommt.

- Erinnern sie Ihr Kind daran, sich regelmäßig die Zähne zu putzen und helfen Sie wenn nötig.
- Schauen Sie regelmäßig nach Zahnfleischschwellungen oder Rötungen. Wenn Ihr Kind älter wird, bringen Sie ihm bei, selbst auf diese Dinge aufzupassen.
- Geben Sie Ihrem Kind gesunde Zwischenmahlzeiten, und vermeiden Sie zuckerhaltige Snacks, Getränke und Süßigkeiten.
- Gehen Sie regelmäßig zweimal im Jahr zu einer Kontrolluntersuchung und Zahnreinigung zum Zahnarzt.
- Rufen Sie Ihren Zahnarzt bei Schwierigkeiten an, und lassen Sie Zahnprobleme zügig behandeln.
- Fragen Sie Ihren Zahnarzt nach einer Versiegelung der Zähne. Eine solche Versiegelung kann auf die Backenzähne aufgetragen werden, wo häufig Karies entsteht.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend Calcium, Vitamin D und Phosphor zu sich nimmt. Diese Stoffe tragen dazu bei, gesunde Zähne und Knochen zu entwickeln. Sie kommen vor allem in Milchprodukten wie Milch, Käse und Joghurt vor. Lassen Sie sich evtl. von Ihrem

Kinderarzt beraten. Geben Sie Ihrem Kind nur dann zusätzliche Vitaminpräparate oder sonstige Nahrungsergänzungsmittel, wenn Ihr Arzt es Ihnen empfiehlt.

- Fluor ist wichtig für Kinder, weil es die Zähne stärkt – sogar bevor diese überhaupt vorhanden sind. Fluor wird Kindern normalerweise in Form von Schmelztabletten verabreicht.

Wie spreche ich mit Teenagern am besten über die Risiken von Piercings?

Piercings der Zunge oder der Lippen sind bei Teenagern und jungen Erwachsenen sehr beliebt. Allerdings können diese ernsthafte Komplikationen verursachen. Teenager sollten darauf hingewiesen werden.

Komplikationen können unter anderem Blutungen oder Schwellungen der Zunge, oder Nervenschäden, und die Übertragung von Infektionen sein. Die Piercings selbst können zu Zahnschäden und Zahnfleischverletzungen oder -rückgang führen. Außerdem können

Piercings das Sprechen, Kauen und Schlucken beeinträchtigen und stören beim Zähneputzen und beim verwenden von Zahnseide.

Infektionen sind häufig bei Piercings im Mund, da dadurch die Bakterien im Mund leichter in das Gewebe eindringen können. Das betrifft aufgrund der Immunsuppression besonders häufig transplantierte Menschen. Transplantierte sollten daher **immer** auf Piercings im Mund verzichten.

Wie finde ich einen Zahnarzt?

Am besten ist es, wenn Sie nach der Transplantation weiter zu Ihrem gewohnten Zahnarzt gehen. Dieser kennt Sie und Ihren Mund gut und kann am besten feststellen, wenn sich etwas verändert. Die zahnärztliche Behandlung Transplantiierter unterscheidet sich nicht wesentlich von der anderer Menschen.

Trotzdem kann es sein, dass Sie sich einen anderen Zahnarzt suchen müssen, etwa weil Ihr Alter umzieht, in Rente geht oder sich unsicher fühlt, Sie nach der Transplantation





weiter zu behandeln. In diesem Fall können Sie Ihren Hausarzt oder Transplantarzt nach einer Empfehlung fragen. Auch Freunde, Arbeitskollegen oder die Familie können wertvolle Tipps geben.

Vor der ersten Kontrolle beim neuen Zahnarzt gehen Sie am besten erstmal dorthin um, Ihre Zahnbehandlung als Transplantierter und Ihre Fragen zu besprechen. Es ist wichtig, dass Ihr Zahnarzt sich genug Zeit für Sie nimmt, um Ihre Fragen und Anliegen zu beantworten.

Die folgenden Fragen können Ihnen helfen einen geeigneten Zahnarzt zu finden:

- Haben Sie Erfahrung mit transplantierten Patienten?
- Wenn nicht, fühlen Sie sich in der Lage, immunsupprimierte Patienten zu behandeln?
- Denken Sie, es ist aufgrund der Immunsuppression wichtig, vor größeren Eingriffen Antibiotika zu nehmen? Wenn ja, verschreiben Sie mir diese?

- Wie oft denken Sie ist es sinnvoll, zur Kontrolle und Zahnreinigung zu kommen?
- Können Ihre Instrumente nach dem Sterilisieren auch für immunsupprimierte Patienten verwendet werden?
- Welche Art von Eingriffen nehmen Sie selbst vor? Für welche Eingriffe würden Sie mich an einen Spezialisten überweisen?
- Was soll ich in einem Notfall tun?

Zahngesundheit ist ein wichtiger Aspekt für jeden. Für Sie als Transplantierter ist es besonders wichtig, dass Sie auf Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch achten, indem Sie regelmäßig die Zähne putzen und Zahnseide verwenden. Denken Sie daran, regelmäßig zweimal im Jahr zum Zahnarzt zu gehen. Ihr Zahnarzt ist Teil Ihres Transplant-Teams!

Weiterführende Links

ITNS oder der AKTX sind für den Inhalt der unten aufgeführten Internetseiten nicht verantwortlich oder haftbar. Diese Seiten werden als Netzwerk-Ressourcen zur Verfügung gestellt. Informationen aus dem Transplantationszentrum bezüglich des Themas Transplantation sollten für Sie immer verbindlich sein. Informationen aus dem Internet können lediglich eine Ergänzung darstellen.

Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Tel: +49 (0) 2 11 / 61 01 98 - 0

Fax: +49 (0) 2 11 / 61 01 98 - 11

E-Mail: dgzmk@dgzmk.de

www.dgzmk.de



Autoren:
Leslie Gibson RN, BScN, CDA II
Beverly Kosmach-Park MSN, CRNP
James Guggenheimer DDS

Deutsche Überarbeitung von:
Anna Rebafka, RN, BSN
Christiane Kugler, RN, PhD

Der Druck der deutschen Version dieser Broschüre erfolgte mit freundlicher
Unterstützung der Roche Pharma AG.



www.itns.org

1739 E. Carson Street
Box #351
Pittsburgh, PA 15203-1700, USA

+1 412-343-ITNS (4867)
itns@msn.com



INTERNATIONAL
TRANSPLANT
NURSES
SOCIETY