Information für Mitarbeiter/innen

PRÄVENTION MIT BISS

Werden Sie Partner
für die Mundgesundheit
von Drogengebrauchern
und Substituierten

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

ÜBER DIESE BROSCHÜRE

Sie arbeiten in einer Aids- oder Drogenhilfe, einer Drogenberatungsstelle, einem Konsumraum oder einem Präventionsprojekt? Und Sie putzen sich regelmäßig die Zähne, reinigen die Zahnzwischenräume und gehen mindestens einmal im Jahr zum Zahnarzt? Gut so. Mund- und Zahngesundheit ist schließlich nicht nur wichtig für das Aussehen und die sozialen Kontakte, sondern auch für den Körper.

Ganz besonders wichtig, aber auch ganz besonders schwer ist Mund- und Zahnhygiene für Drogengebraucher. Zum einen greifen Opiate, Substitute und andere Substanzen die Zähne zusätzlich an, und das Immunsystem ist häufig eh schon geschwächt – erst recht, wenn noch Infektionen wie HIV oder Hepatitis hinzukommen. Und zum anderen machen die Lebensumstände von Drogenkonsumenten regelmäßiges Zähneputzen oder den Gang zum Zahnarzt beinahe unmöglich. Hinzu kommen dann oft noch Scham und die Angst vor Schmerzen, und bei Zahnärzten sind diese Patienten auch meist nicht sehr beliebt.

Um die Mundgesundheit von Menschen, die Drogen konsumieren oder substituiert werden, ist es daher in der Regel schlecht bestellt. Das ist sicher nichts Neues für Sie. Neu für Sie ist aber vielleicht, dass Sie mit einfachen Mitteln etwas dagegen tun können. Selbst dann, wenn Mund und Zähne auf den ersten Blick so aussehen, als käme jede Hilfe zu spät. Wie das geht? Diese Broschüre gibt Ihnen dazu Tipps, beschreibt wirksame, kostengünstige Maßnahmen und nennt Adressen, bei denen Sie sich weitere Informationen holen können.

WIR LADEN SIE HERZLICH EIN, PARTNER ODER PARTNERIN FÜR DIE MUNDGESUNDHEIT VON DROGENGEBRAUCHERN UND SUBSTITUIERTEN ZU WERDEN – IHR ENGAGEMENT ZÄHLT!

„GESUND BEGINNT IM MUND!“

Diesen Spruch hört man schon im Kindergarten oder in der Kita. Und er stimmt. Das merkt man schnell, wenn es Zähnen, Zahnfleisch und Mundschleimhaut einmal nicht gut geht. Bakterien und andere Krankheitserreger können dann über Entzündungen am Zahnfleisch oder über Kariesherde in die Blutbahn eindringen und sich im Körper verteilen. Zu den möglichen Folgen gehören z. B. Thrombosen, Herzinfarkte und Schlaganfälle, Hirnhautentzündungen, Abszesse oder Gelenkbeschwerden. Und die häufig vorkommende Zahnfleischentzündung mit Rückgang des Zahnfleischs kann nicht nur zum Verlust von Zähnen, sondern auch zur Zerstörung des Kiefers führen.

Zahnfleisch, Zähne und Mundschleimhaut sollte man also tunlichst gesund erhalten – die besten Vorbeugemaßnahmen sind eine ausgewogene, möglichst zuckerarme Ernährung, konsequente Mundhygiene und regelmäßige Zahnarztbesuche.

„Unmöglich für Drogengebraucher und Substituierte“,

denken Sie jetzt vielleicht. Nun, leicht ist das in der Tat nicht. Wenn Klienten Drogen konsumieren oder einen erheblichen Beikonsum von Alkohol oder Tabletten haben, fällt es ihnen oft schwer, Temine zu vereinbaren und einzuhalten oder auf eine Behandlung zu warten.

Hinzu kommt, dass diese Gruppe für Zahnärzte nicht gerade sonderlich attraktiv ist: Häufig fürchten sie, dass andere Patienten „abgeschreckt“ werden. Außerdem sind Leistungen wie die professionelle Zahnreinigung, die nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden, bei ihnen kaum an den Mann oder die Frau zu bringen. Und schließlich hat so mancher Zahnarzt und so manche Zahnärztin Bedenken wegen einer möglichen Infektionsgefahr – völlig unbegründet, wenn die üblichen Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen eingehalten werden.

BLOß NICHT DEN MUND AUFMACHEN?

Zu Drogengebrauchern und Substituierten haben Sie einen guten Draht. Schließlich kommen die regelmäßig in Ihre Einrichtung und erzählen Ihnen oft auch von ihren Problemen. Mund- und Zahngesundheit spielt dabei in der Regel allerdings kaum eine oder gar keine Rolle. Zu groß ist oft das Unbehagen auf beiden Seiten, das Thema auf den Tisch zu bringen. Und häufig steckt auch Unkenntnis über die Gründe für Probleme mit der Mundhygiene und den Zähnen dahinter. Hier einige Infos, die vielleicht ein wenig Licht ins Dunkel bringen:

OPIOIDE UND MANCHE MEDIKAMENTE SENKEN DIE SPEICHELPRODUKTION. DADURCH WIRD DIE REMINERALISIERUNG DES ZAHNSCHMELZES GESTÖRT, DAS KARIESRISIKO STEIGT ENORM. AUßERDEM SENKEN DIESE SUBSTANZEN DAS SCHMERZEMPFINDEN, SODASS MAN Z.B. AUCH ZAHNFLEISCHENTZÜNDUNGEN ERST SPÄT BEMERKT.

KOKAIN FÜHRT HÄUFIG ZU ERBRECHEN, DIE MAGENSÄURE SCHÄDIGT DIE ZÄHNE.

VIELE DROGEN FÜHREN ZU EINEM HEIßHUNGER AUF SÜßES – ZUCKERHALTIGE LIMONADE UND SÜßIGKEITEN SIND ABER GIFT FÜR DIE ZÄHNE.

METHADON ODER POLAMIDON IST MEIST MIT ZUCKERHALTIGEM SIRUP VERSETZT.

AMPHETAMINE UND NIKOTIN FÜHREN ZU EINER SCHLECHTEREN DURCHBLUTUNG UND ZU WUND-HEILUNGSSTÖRUNGEN.

DROGENKONSUM FÜHRT OFT ZU EINER ANGESPANNTEN KIEFERMUSKULATUR UND ZÄHNEKNIRSCHEN – DIE ÄUßERE SCHUTZSCHICHT DER ZÄHNE WIRD BESCHÄDIGT, DAS KARIESRISIKO STEIGT.

VIELE DROGENGEBRAUCHER/INNEN UND SUBSTITUIERTE HABEN SCHLECHTE ERFAHRUNGEN MIT ZAHNÄRZTEN GEMACHT – ZUM BEISPIEL, DASS DIE DOSIERUNG VON BETÄUBUNGSSPRITZEN NICHT AN IHREN OPIATPEGEL AN-GEPASST WAR UND SIE DAHER SCHMERZEN BEI DER BEHANDLUNG HATTEN.

MANCHMAL FEHLT AUCH DER KRANKENVERSICHERUNGSSCHUTZ.

„ICH GEH' AUF DEM ZAHNFLEISCH …"

EINE SCHLECHTE MUND- UND ZAHNGESUNDHEIT HAT FOLGEN, DIE NICHT NUR DEN MUND BETREFFEN:

→ Wer nur einseitig kauen kann, bekommt oft Magen- und Verdauungsbeschwerden, aber auch Schmerzen im Kiefergelenk oder in der Halswirbelsäule.

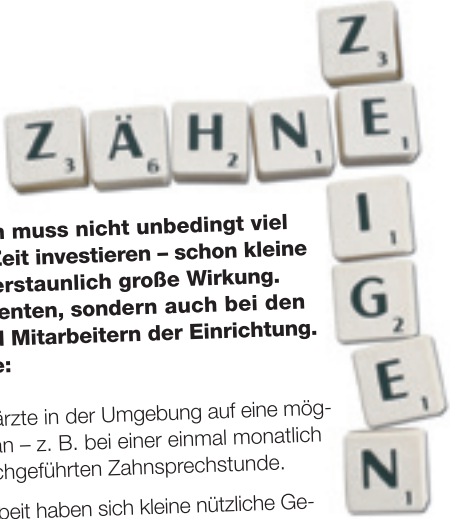
→ Probleme im Mund können auch dazu führen, dass man sich unzureichend ernährt.

→ Bei dauernden Schmerzen im Mund oder an den Zähnen ist eine Entzugs- oder Substitutionstherapie nur schwer möglich.

→ Zahnfleischbluten erhöht das Risiko einer Übertragung von HIV und Hepatitisviren (Hepatitis B und C).

→ Wenn man wegen seiner schlechten Zähne kaum den Mund aufmachen mag, ist das für das Selbstwertgefühl und das soziale Leben nicht gerade förderlich. Ein Lächeln beim Flirten, ein Kuss für den Partner, ein Bewerbungsgespräch – all das kann zum Problem werden.

WAS ALSO TUN, UM DIESEN PROBLEMEN ZU BEGEGNEN UND AUCH DROGENGEBRAUCHERN UND SUBSTITUIERTEN DIE CHANCE AUF EINEN GESUNDEN MUND ZU BIETEN?



Die Praxis zeigt: Man muss nicht unbedingt viel Personal, Geld und Zeit investieren – schon kleine Maßnahmen zeigen erstaunlich große Wirkung. Nicht nur bei den Klienten, sondern auch bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Einrichtung. Hier einige Beispiele:

→ Sprechen Sie die Zahnärzte in der Umgebung auf eine mögliche Zusammenarbeit an – z. B. bei einer einmal monatlich in Ihrer Einrichtung durchgeführten Zahnsprechstunde.

→ In der aufsuchenden Arbeit haben sich kleine nützliche Geschenke wie z. B. Zahnbürsten, Zahnpflegekaugummis und Hygienesets bewährt, um über das Thema Mundgesundheit ins Gespräch zu kommen. Das bietet sich natürlich auch für stationäre Einrichtungen und niedrigschwellige Anlaufstellen an.

→ Für Einzel- oder Gruppensettings gibt es verschiedene Spiele und andere Aktionen, die sich ohne großen Aufwand umsetzen lassen (siehe „Ideensammlung Mundgesundheit“, S. 9).

→ Um das Thema dauerhaft in der Einrichtung oder beim Träger zu verankern, bietet sich eine Schulung an – die Deutsche AIDS-Hilfe hat hierzu das Seminar „Gesund im Mund“ im Angebot.

→ Wichtig ist, ein Netzwerk zu knüpfen, z. B. mit Zahnärztinnen und Zahnärzten aus der Region, den Krankenkassen, dem Öffentlichen Gesundheitsdienst usw., und die Partner über das Thema Mundgesundheit und Drogenkonsum zu informieren.

AKTION MUNDGESUNDHEIT: EINIGE IDEEN

→ Mit einem **Zahnquiz** zu Zahnbürsten, wichtigen Inhaltsstoffen von Zahnpasten, der Bedeutung von Speichel und vielem anderen mehr kann man spielerisch das Bewusstsein für die Zahngesundheit stärken und auf die Folgen schlechter Mundhygiene aufmerksam machen. Als Preise können z. B. Zahnpflegekaugummis, Zahnbürsten, Zahnpasta oder Zahnseide vergeben werden. Eine Vorlage für ein solches Quiz kann als PDF-Datei bei der DAH angefordert werden (siehe S. 10).

→ Auch **gemeinsames Essen** bietet viele Möglichkeiten. So kann man z. B. mit Klienten einen Obstsalat zubereiten, der auf gesündere Weise den Heißhunger auf Süßes stillt, und mit vitaminreichen Zutaten und fluoridiertem Salz kochen. Dabei lassen sich dann z. B. auch die 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung oder ein selbst entworfenes Vitaminquiz „unterbringen".

→ Beeindruckend ist eine **„Zuckerausstellung"**: Hier wird verschiedenen Lebensmitteln der in ihnen enthaltene Zucker in Form von Zuckerwürfeln gegenübergestellt.

(siehe http://www.ernaehrung-modern.de/hauptframe/zuckerliste.htm).

Ein 450-g-Glas Marmelade z. B. enthält fast 100 Zuckerwürfel, ein Liter Cola 36 Zuckerwürfel …

INFOS | MATERIALIEN | ADRESSEN

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

Beim Fachbereich Drogen und Strafvollzug kann man eine PDF-Datei als Vorlage für ein „Zahnquiz“ bekommen. Wer sich informieren will, wie man das Thema Mundgesundheit in die praktische Arbeit einbezieht, kann das regelmäßig stattfindende Seminar „Gesund im Mund – Drogengebrauch, Mundhygiene, Infektionsprophylaxe“ besuchen.

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Fachbereich Drogen und Strafvollzug, Dirk Schäffer
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
Telefon 030 / 69 00 87-56, Telefax 030 / 69 00 87-42
www.aidshilfe.de
dirk.schaeffer@dah.aidshilfe.de

Fixpunkt e.V.

Dieser Berliner Träger von Projekten der Gesundheitsförderung und Suchthilfe mit dem Schwerpunkt „Infektionsprophylaxe“ hat umfangreiche Erfahrungen mit Angeboten zur Zahn- und Mundgesundheit. Auf seiner Website (www.fixpunkt.org → Projekte → Zahnprophylaxe) findet man z. B. einen Flyer zum Thema Zahnpflege und Behandlung, Konzepte zur zahnmedizinischen Basisversorgung oder Berichte über das „Zahnmobil“ des Vereins. Bestellen kann man dort auch die DVD „Zähne zeigen – Zahngesundheit für alle“ mit englischen und russischen Untertiteln (10,- Euro inklusive Begleithandbuch und Porto). In dem Film auf der DVD spielen Laiendarsteller mit, die selbst Drogen gebrauchen oder substituiert sind. Die Story: Ein junger Mann verliebt sich scheinbar hoffnungslos – er schämt sich wegen seiner schlechten Zähne. Er hat große Angst, zum Zahnarzt zu gehen, aber der Wunsch, seine „Traumfrau“ für sich zu interessieren, motiviert ihn schließlich doch dazu. Eine „Horrorgeschichte“ mit Happy End!

Fixpunkt e. V.
Boppstr. 7, 10967 Berlin
Telefon 030 / 693 22 60
Telefax 030 / 69 50 41 58
www.fixpunkt.org (Bestellung von Materialien unter „Versand“)

Zahnprophylaxe und Zahnmedizin:
Telefon 030 / 6 16 75 58 80
Telefax 030 / 6 94 41 11
zahn@fixpunkt.org

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Die DGE bietet umfangreiche Informationen rund um das Thema Gesunde Ernährung und Lebensmittel. Beim Medienservice kann man Materialien für Schulungen bestellen, z. B. den „Ernährungskreis“ und die „Lebensmittelpyramide“, die bei einer gesundheitsbewussten Lebensmittelauswahl helfen können, oder Poster mit den 10 Regeln für eine gesunde Ernährung.

www.dge.de, www.dge-medienservice.de

Internet

www.agz-rnk.de
Diese tolle Seite mit vielen Infos und zahlreichen Links hat die Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit für die Stadt Heidelberg und den Rhein-Neckar-Kreis auf die Beine gestellt – unbedingt mal anschauen!

Auch viele Krankenkassen bieten im Internet Informationen zur Mund- und Zahngesundheit an – hier einige Adressen:

www.aok.de → Gesundheit → Vorsorge → Zähne
www.barmer.de → Zahngesundheit
www.dak.de → Kundenservice → Gesundheit → Mundgesundheit
www.tk-online.de → Medizin und Gesundheit → Zähne

www.zahngesundheit-aktuell.de
Die Seite wird von einem Hersteller von Zahnpasta und Mundspüllösungen betrieben, bietet aber „trotzdem“ zahlreiche Informationen und Tipps zu den Themen Meine Zähne, Prophylaxe, Zahnfleischprobleme, Empfindliche Zähne und Mundgeruch. Außerdem findet man dort nützliche Materialien wie z. B. ein 3D-Gebissmodell, ein Zahnlexikon und Video- bzw. Audiodateien.

IMPRESSUM

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
Telefon: 030 / 69 00 87-0
www.aidshilfe.de
dah@aidshilfe.de

1. Auflage, 2009
Bestellnummer: 022007

Konzept: Dirk Schäffer
Text und Redaktion: Grit Schwemmin, Kerstin Dettmer, Holger Sweers
Fotos: Bengt Quade, fotolia.de
Gestaltung: diepixelhasen (Bengt Quade)
Druck: flyeralarm GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg

Spenden an die DAH:
Konto Nr. 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00;
online: www.aidshilfe.de

Sie können die Arbeit der DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden. Nähere Informationen unter **www.aidshilfe.de** oder bei der DAH. Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.