

Empfehlungen bei Kau- und Schluckbeschwerden

Symptome:

- Druckstellen im Mund
- Ihre Zahnprothese sitzt nicht gut
- Sie haben Zahnfleischprobleme

Empfehlungen:

- Vereinbaren Sie zeitnah einen Termin mit Ihrem Zahnarzt um abzuklären, ob ein Behandlungsbedarf besteht
- Kochen Sie ihre Speisen weicher und schneiden diese kleiner
- Dicken Sie Flüssigkeiten an
- Kauen Sie gut
- Nehmen Sie sich Zeit, essen und trinken Sie langsam
- Steigen Sie auf Nahrungsmittel um, die Ihnen leichter fallen zu schlucken

Zum Beispiel:

- Porridge statt Brot oder Brötchen zum Frühstück
- Gemüsesuppe pürieren statt klarer Suppe mit Einlage

Zwischendurch immer mal wieder Trinken