



Gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch in der Schwanger- schaft!

Was passiert mit den Zähnen in der Schwangerschaft?

Durch die Hormonumstellung am Beginn einer Schwangerschaft lockert sich die Mundschleimhaut auf. Das Zahnfleisch schwillt leicht an und Bakterien gelangen einfacher ins Zahnfleisch; zusätzlich können bestimmte Bakterienarten durch die Schwangerschaft sich vermehren. Folge ist häufigeres **Zahnfleischbluten**. Werden die Zähne jetzt noch aus Angst vor weiterem Bluten weniger geputzt, siedeln sich noch mehr Bakterien an! Dann ist die Grundlage für eine **Parodontitis** geschaffen! Neuere Untersuchungen belegen eindeutig einen Zusammenhang zwischen **Zahnfleiscentzündungen, Parodontitis** und **Frühgeburten!**

Problematisch wird das Ganze, wenn durch eine langandauernde **Übelkeit** und wiederholtes **Erbrechen** durch die Magensäure der Zahnschmelz noch zusätzlich angegriffen wird. Unterstützt wird dies noch durch einen verstärkt „sauren“ Speichel zu Beginn der Schwangerschaft.

Warum muss eine Zahnfleiscentzündung behandelt werden?



Bei einer Entzündung aller 32 Zahnfleischtaschen eines Erwachsenen entspricht dies etwa die Fläche **einer ganzen Hand!** An einer sichtbaren Stelle würde man sofort einen Arzt aufsuchen! Das Risiko dieser Entzündung sind Frühgeburten bzw. Kinder mit Untergewicht! Substanzen aus dieser Zahnfleiscentzündung gelangen in die Blutbahn und können **vorzeitige Wehen** auslösen. In den USA nimmt man an, dass jede fünfte Frühgeburt durch eine entsprechende Behandlung hätte vermieden werden können.

Namhafte deutsche Wissenschaftler warnen vor einem höherem Risiko einer Frühgeburt!

Tipps zur Mundhygiene bei starkem Brechreiz.



Zu Beginn bis etwa zur 15. Schwangerschaftswoche kann die morgendliche Zahnpflege erhebliche Probleme bereiten, besonders im Oberkiefer. Da aber während einer Schwangerschaft die Zähne bzw. das Zahnfleisch noch intensiver gereinigt werden müssen, sind nachfolgende Tipps hilfreich:



Zahnpflege, auch in der Schwangerschaft wichtig!

- Putzen Sie nicht die Zähne auf nüchternen Magen, sondern erst nach Essen einer Kleinigkeit wie z. B. trockenes Knäckebrot oder Zwieback.
- Verwenden Sie eine kleine Kinder-Zahnbürste und eine milde Zahnpasta. Wenn Sie keine Zahnpasta vertragen, dann putzen Sie nur mit Wasser.
- Manchmal ist die Ursache des Erbrechens ein Zinkmangel (der Zinkbedarf ist in der Schwangerschaft erhöht). Nach Rücksprache mit ihrem Arzt kann ein Zinkpräparat eingenommen werden.
- Putzen Sie die Zähne nicht unmittelbar nach den Erbrechen! Die Zähne sind durch die Säure ca. 30 Minuten leicht angeraut und empfindlich!
- Wenn dies alles nicht hilft, so muss für eine bestimmte Zeit eine Mundspülung benutzt werden (auch in der Schwangerschaft unbedenklich). Sprechen Sie uns an!

Zahnarztbehandlung während einer Schwangerschaft?



Zähne gut, Baby gut!

Falls möglich, sollte **vor** Beginn einer Schwangerschaft eine komplette Sanierung der Zähne erfolgen. Bei Behandlungen in der Schwangerschaft gilt:

- **Optimaler Behandlungszeit** ist etwa zwischen dem 4. und 7. Monat.
- **Röntgenaufnahmen** sollten vermieden werden.
- **Zahnärztliche Betäubungen** haben keinen negativen Einfluss bei richtiger Präparatwahl.
- **Amalgamfüllungen** sollen nicht gemacht werden!
- **Medikamente nur nach ärztlichem Rat!** Unbedenklich sind Mundspülungen auf **Chlorhexidin**-Basis bei Zahnfleischbluten (nach zahnärztlicher Untersuchung und Anweisung). Nach neuesten Studien (zahnärztliche Mitteilungen 16.01.2011) sind auch Schmerzmittel auf Paracetamol-Basis **nicht** unbedenklich!

Was ist beim Säugling zu beachten?



Säuglinge sollen **keine fluoridhaltigen Tabletten** bekommen. Es ist gesichert, dass dieses Fluor in Tabletten keinen Einfluss auf die Zahnentwicklung hat. Es sollen nur reine Vitamin-D-Prophylaxe Präparate gegeben werden (sprechen Sie mit ihrem Kinderarzt).

Die Zähne sollen mit dem ersten Durchbruch geputzt werden (**spezielle Milchzahn-Zahnpasta**). Bis zum 2. Lebensjahr einmal am Tag mit Zahnpasta und einmal ohne Zahnpasta. Ab dem 2. bis 6. Lebensjahr dann zweimal am Tag mit Zahnpasta.



Ich will nur das Beste für mein Kind!

Wie schütze ich mein Kind vor schädlichen Kariesbakterien?



Diese schädlichen Bakterien sind nicht von Geburt an vorhanden, sondern werden von den Eltern und den engen Bezugspersonen übertragen. Über den Löffel (vorkosten), Schnuller ablecken und Kuss erfolgt die Infektion des Kleinkindes mit den **Kariesbakterien!**

Es ist also sinnvoll, dass die Eltern und die engen Bezugspersonen kariesfreie und eintzündungsfreie Zähne haben. Sie sehen, wie wichtig es ist, die Zähne regelmäßig durch eine **PZR** (professionelle Zahnreinigung) optimal reinigen zu lassen! **Auch im Interesse ihres Kindes!**

Wie schädlich ist die Nuckelflasche?



Möglichst auf eine Nuckelflasche verzichten! Wird eine Nuckelflasche gegeben, muss darauf geachtet werden, dass das Getränk **zuckerfrei** ist! Obst- bzw. Vitaminsäfte sind **extrem schädlich** für die Zähne! **Fruchtzucker** (auch verdünnt als Schorle) ist ebenfalls **kariesfördernd!**

Sie sehen, dass einige Dinge zu beachten sind, damit es **Ihnen und ihrem Baby gut geht!** Wenn Sie weitere Fragen haben, rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin!