



## **Zahngesundheit während der Schwangerschaft**

Schwanger zu sein, bringt eine Menge Veränderungen mit sich - auch für die Zahngesundheit. Nachfolgend einige Tipps, wie Sie in dieser Zeit Ihre Zähne schützen und zugleich erste Vorsorge zur gesunden (Zahn-)Entwicklung Ihres Kindes üben können.

### **Zahnfleischprobleme**

Die Hormonumstellung während der Schwangerschaft hat auch Auswirkungen auf das Zahnfleisch: Es wird stärker durchblutet, ist dadurch weicher und manchmal leicht angeschwollen. Bakterien können sich in dieser Zeit schneller ansiedeln und zu Entzündungen führen. Vermehrtes Zahnfleischbluten ist oft das erste Anzeichen einer Zahnfleischentzündung (Schwangerschaftsgingivitis genannt).

Zur Vorbeugung und erst recht, wenn eine Zahnfleischentzündung eingetreten ist, hilft intensive Mundpflege. Für die Reinigung der Zähne empfiehlt sich eine weiche Zahnbürste. Mit Zahnseide oder speziellen Bürstchen müssen die Zahnzwischenräume besonders gepflegt werden. In seltenen Fällen kann es zu extremen Zahnfleischwucherungen kommen, die meist schmerzempfindlich sind. Falls die Wucherungen von den Gegenzähnen "eingebissen" werden und zu starken Schmerzen führen, kann eine chirurgische Gewebentfernung durch den Zahnarzt durchgeführt werden.

### **Erbrechen**

Viele Schwangere leiden in den ersten Monaten unter starker Übelkeit, die auch für die Zähne zum Problem werden kann. Beim Erbrechen gelangt Magensäure an die Zähne, die den Zahnschmelz angreift. Wer hier direkt zur Zahnbürste greift, liegt jedoch falsch: Der empfindliche Zahnschmelz wird dann durch die Bürstenbewegungen noch mehr geschädigt. Stattdessen sollten Sie den Mund nur ausspülen (mit Wasser oder Mundspüllösung) und abwarten, bis sich die Säure neutralisiert hat. Nach ca. einer halben Stunde können Sie dann mit der üblichen Zahnpflege fortfahren.

### **Kariesrisiko/Ernährung**

Karies ist eine Krankheit, die durch Säureprodukte der Bakterien erzeugt wird. Veränderte Essgewohnheiten während der Schwangerschaft tragen dazu bei, dass das natürliche Gleichgewicht der in der Mundhöhle vorkommenden Bakterien gestört werden kann. Insbesondere der häufige Verzehr zuckerhaltiger Lebensmittel führt zu explosionsartiger Vermehrung der Kariesbakterien.

Vermeiden Sie deshalb Süßigkeiten als Zwischenmahlzeit und damit ständig neue Säure-Angriffe auf Ihre Zähne. Besser ist es, die Süßigkeiten zu den Hauptmahlzeiten zu essen und ca. eine halbe Stunde später die Zähne zu putzen. Übrigens: Auch Saures greift den Zahnschmelz an, hier sollten Sie genauso maßvoll wie mit Süßem verfahren.

In der Schwangerschaft spielt die ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle. Und zwar nicht nur für Sie, sondern auch für Ihr Kind. Alles, was Ihr Kind an Mineralstoffen braucht, holt es sich aus dem, was Sie essen und trinken. Auch für die Zahnentwicklung des Kindes ist Ihre Ernährung von Bedeutung. Ab der 6. bis 8. Schwangerschaftswoche entwickeln sich bereits die "Zahnleisten", die die Keimanlagen für die 20 Milchzähne und die später nachwachsenden 32 bleibenden Zähne enthalten.

Achten Sie deshalb auf eine bewusste Ernährung. Frisches Obst und vitaminreiches Gemüse sollten zum täglichen Speiseplan gehören.

### **Zahnärztliche Behandlung**

Zu Beginn einer Schwangerschaft empfiehlt sich ein Untersuchungstermin in der Zahnarztpraxis. Ihr Zahnarzt wird kontrollieren, ob Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch in Ordnung sind und gegebenenfalls behandeln. Wenn sich die Schwangerschaft stabilisiert hat, sollten - abgesehen von Prophylaxemaßnahmen - nur die dringend erforderlichen Zahnbehandlungen durchgeführt werden.

Um das Risiko einer Zahn- oder Zahnfleischerkrankung gering zu halten und später ihr Baby vor der Ansteckung mit Karies zu schützen, kann es sein, dass Ihr Zahnarzt Ihnen spezielle Prophylaxemaßnahmen empfiehlt. Dazu gehören:

- Plaquetests. Sie zeigen, an welchen Stellen sich die Mundhygiene noch verbessern lässt.
- Professionelle Zahnreinigung. Sie bringt Sauberkeit für Zähne und Zahnfleisch und beugt Karies und Parodontitis vor.

Diese Prophylaxemaßnahmen gehören - soweit sie Erwachsene betreffen leider nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen und müssen privat finanziert werden. Entscheidend ist also Ihr persönliches Engagement.