



IME
Informationskreis Mundhygiene
und Ernährungsverhalten
Saalburgstraße 16
61381 Friedrichsdorf
www.imeonline.de

September 2014

Fotos: Fotalia, iStock, Strandperle
Satz und Layout: www.georg-georg.de

Zahnpflege jetzt besonders wichtig

Für werdende Mütter ändern sich in der Schwangerschaft viele Dinge, vor allem der eigene Körper. Lange bevor überhaupt sichtbar wird, dass ein Baby unterwegs ist, bereiten Schwangerschaftshormone den Körper optimal auf die Geburt vor und sorgen für Entspannung des ganzen Organismus.

Dass jedes Kind die Mutter einen Zahn kostet, ist allerdings ein Ammenmärchen. Denn längst ist erwiesen, dass sorgfältige Zahnpflege und regelmäßige Zahnarztbesuche vor, während und nach der Schwangerschaft Zähne und Zahnfleisch gesund erhalten. Dies wiederum wirkt sich positiv auf die allgemeine Gesundheit der Schwangeren aus und verringert das Übertragungsrisiko von Karies verursachenden Bakterien auf das Baby. Es lohnt sich also aus vielen Gründen, der Zahnpflege in der Schwangerschaft besondere Beachtung zu schenken.

Meine Zähne in der Schwangerschaft

Bei Schwangeren wird das Gewebe stärker durchblutet und das Bindegewebe gelockert – auch im Mund. Deshalb reagiert das Zahnfleisch empfindlicher, so dass bewährte Putzgewohnheiten wie eine harte Zahnbürste auf einmal als unangenehm empfunden werden können. Auch erhöht sich bei Schwangeren der Säuregehalt des Speichels und eine optimale Mineralisierung der Zahnoberflächen ist nicht mehr gewährleistet. Dadurch haben Kariesbakterien leichtes Spiel. Gerade jetzt kommt es auf eine optimale Mundpflege an.

Zahnpflege jetzt besonders wichtig

Zeit für sanfte Pflege

In den ersten Monaten der Schwangerschaft reagiert das Zahnfleisch auf „normales“ Zähneputzen häufig mit leichten Blutungen. Jetzt heißt es: Unbedingt weiter putzen, aber mit weniger Druck und einer Zahnbürste mit weicheren Borsten. Auch können Rachen- und Zungenbereiche besonders empfindlich auf Berührung reagieren. Leichter und verträglicher ist hierbei eine Zahnbürste mit kleinem Bürstenkopf. Verschwinden die Blutungen trotzdem nicht, sollte der Zahnarzt um Rat gefragt werden, denn unbehandelte Entzündungen im Mund gelten in der Schwangerschaft als besonders riskant.

Täglich Zähneputzen und Zahnseide

Mindestens zweimal täglich – morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen – sollten die Zähne sorgfältig geputzt werden, am besten mit sanft rüttelnden Bewegungen von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zahn). Die Verwendung fluoridhaltiger Zahnpasten fördert die Remineralisierung der Zahnoberflächen nachweislich und beugt so Karies vor. Wer die Zahnzwischenräume einmal täglich, am besten abends, zusätzlich zum Zähneputzen behutsam, aber sorgfältig mit Zahnseide reinigt, beugt Entzündungen wirksam und zuverlässig vor.

Tipp

Wer in den ersten Monaten mit morgendlicher Übelkeit zu kämpfen hat, dem wird es leichter fallen, sich die Zähne nach dem Frühstück zu putzen und nicht auf nüchternen Magen.

Professionelle Zahnreinigung

Etwa 30 Prozent aller Bakterien können Zahnbürste und Zahnseide selbst bei gründlichster Pflege nicht erreichen. Zahnärzte empfehlen deshalb mindestens zwei professionelle Zahnreinigungen in der Schwangerschaft und eine danach.

Wann zum Zahnarzt?

Die beste Zeit für eventuell notwendige Zahnbehandlungen ist das zweite Schwangerschaftsdrittel. Vorzeitige Wehen durch Stress treten in dieser Zeit selten auf. Grundsätzlich gilt: Jede Entzündung oder Karies muss behandelt werden, kosmetische Makel werden jetzt aber nicht beseitigt und auch Amalgamfüllungen wechseln Mütter besser nach der Geburt. Röntgenaufnahmen sind während der gesamten Schwangerschaft tabu.

Zahngesundheit nach Plan bietet der so genannte „Zahnärztliche Prophylaxepass“ oder „Zahnärztlicher Kinderpass“ für Mutter und Kind. Er enthält wichtige Informationen zur Zahnpflege in der Schwangerschaft und für Babyzähne und wird auch von Gynäkologen zusammen mit dem Mutterpass ausgegeben.



Zeit für sanfte Pflege

So putzen Sie richtig

Erwachsene putzen ihre Zähne am besten nach der BASS-Methode, auch Vibrationsmethode genannt. Hier wird unter leichtem Druck mit kleinen Rüttelbewegungen geputzt. Dadurch lösen die Borsten Zahnbeläge, die anschließend durch auswischende Bewegungen von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zahn) entfernt werden. Der Anpressdruck auf den Bürstenkopf darf nur so hoch sein, dass sich die Enden der Borsten nur leicht umbiegen.

1. Innenflächen

Im linken Oberkiefer die Zahnbürste von innen an den hinteren Backenzähnen im 45°-Winkel ansetzen. Mit kleinen Rüttelbewegungen zwei bis drei Zähne auf einmal reinigen. Anschließend von Rot nach Weiß auswischen. Dann rückt die Zahnbürste zu den nächsten Zähnen weiter. Bei den Frontzähnen mit senkrecht gehaltener Zahnbürste rütteln. Dann wieder im 45°-Winkel bis ans rechte Ende des Oberkiefers weiterputzen. Ebenso im Unterkiefer.

2. Außenflächen

Den Bürstenkopf bei leicht geschlossenem Mund im 45°-Winkel an der Außenseite der hinteren Backenzähne ansetzen. Mit der erläuterten Rütteltechnik die Zahnaußenflächen entlang der Seitenzähne über die Frontzähne bis ans Ende des rechten Oberkiefers reinigen: Ansetzen, rütteln, auswischen, weiterrücken. Ebenso im Unterkiefer.

3. Kauflächen

Um die Beläge aus den Furchen der Kauflächen zu entfernen, auch hier die Zahnbürste rüttelnd über die Kauflächen führen, zunächst im Oberkiefer und anschließend im Unterkiefer.



Die richtige Pflege nach dem Essen
Unberechenbare Essgelüste, meist im ständigen Wechsel zwischen süß und sauer, sind in der Schwangerschaft nicht unüblich. Dabei nähren nicht nur süße Lebensmittel die Kariesbakterien, sondern auch stärkehaltige, herzhaftere Lebensmittel, wie Brot oder Nudeln. Diese klebrigen Beläge sollten nach dem Verzehr mit der Zahnbürste schnellstmöglich entfernt werden.

Ganz anders verhält es sich mit Säuren, die in Früchten und Fruchtsäften enthalten sind. Sie greifen den Zahnschmelz direkt an, indem sie wertvolle Mineralien aus ihm herauslösen. Jetzt ist es besser, den Mund erstmal mit Wasser auszuspülen. Das gibt dem Zahnschmelz Zeit, sich vom Säureangriff zu erholen. Nach einer halben Stunde kann dann geputzt werden. Dieses Vorgehen empfiehlt sich auch für diejenigen, die mit Erbrechen zu kämpfen haben.

So putzen Sie richtig

Babyzähne von Anfang an putzen

Die Entwicklung der Milchzähne beginnt bereits zwischen der sechsten und achten Schwangerschaftswoche. Bei der Geburt sind die Kronen bereits fertig, brechen aber erst zwischen dem sechsten und achten Monat durch das Zahnfleisch durch – zuerst im Unter-, dann im Oberkiefer.

Was für die Mutter gilt, ist für das Baby jetzt genauso wichtig: Zweimal täglich Zähneputzen mit altersgerechter Zahnbürste mit weichen Borsten. Bis zum ersten Lebensjahr bitte einmal davon mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Ein täglich wiederkehrendes Putzritual wird bei spielerisch-konsequenter Umsetzung durch die Eltern ganz von allein zur Routine.

Nicht dauernd nuckeln

Viele Säuglinge lutschen bereits in ihren ersten Lebenstagen am Daumen oder nuckeln an kleinen Saugern, um sich zu beruhigen und geborgen zu fühlen.



Tipp

Der Durchbruch der Milchzähne bietet sich als guter Zeitpunkt für den ersten Zahnarztbesuch an. Heute gibt es viele Zahnärzte, die sich auf Kinderzahnheilkunde spezialisiert haben. Und die Erfahrung zeigt: Wenn Erwachsene keine Angst vor dem Zahnarzt haben, gehen auch die Kinder gern hin.



Babyzähne von Anfang an putzen

Anne Ve Çocuk İçin Başından İtibaren Sağlıklı Dişler



Dış bakımı şimdi daha bir önemli

Geleceğin anneleri için hamilelik döneminde çok şey değişir. Özellikle de kendi vücutları. Hamilelik hormonları bir bebeğin yolda olduğunun belli olmasından çok önce vücudu en iyi şekilde doğuma hazırlar ve tüm organizmanın rahatlamasını sağlarlar.

Ancak her doğan çocuğun anneden bir diş alıp götürdüğü bir kocakarı masalıdır. Çünkü hamilelikten önce, hamilelik döneminde ve sonrasında özenle yapılan diş bakımının ve düzenli gidilen diş hekimine muayenelerinin dişlerin ve diş etinin sağlığını koruduğu çoktan ispatlanmıştır. Bu durum da hamile kadının genel sağlığını olumlu etkiler ve çürüğe neden olan bakterilerin bebeğe bulaşma riskini azaltır. Sonuç olarak hamilelik döneminde diş bakımına özel bir önem vermek için sayısız neden vardır.

Hamilelikte dişlerimin durumu

Hamilelerde ağızdaki de dahil olmak üzere doku daha fazla kanlanır ve bağ dokusu gevşer. Bu yüzden diş eti hassaslaşır ve uzun yıllardır var olan fırçalama alışkanlıkları, örneğin sert bir diş fırçası, birden bire rahatsız etmeye başlayabilir. Hamilelikte aynı zamanda tükürükteki asit oranı yükseldiğinden diş yüzeylerinin en iyi şekilde mineralizasyonu artık sağlanamaz ve çürüğe neden olan bakterilerin işi kolaylaşır. Tam da bu dönemde çok iyi bir ağız bakımı belirleyici hale gelir.

Dış bakımı şimdi daha bir önemli

Hassas bakımın zamanı geldi

Hamileliğin ilk aylarında "normal" bir diş fırçalaması sonucu hafif kanamalar meydana gelir. Bu durumda yapılması gereken kesinlikle dişleri fırçalamaya devam etmektir. Ancak daha az basınçla ve daha yumuşak kılları olan bir diş fırçasıyla fırçalamak gerekir. Ayrıca gırtlak ve dil bölümü temaslara karşı daha hassas olabilir. Başlı küçük bir diş fırçası kullanmak bu durumda daha kolay ve yerindedir. Kanamalar buna rağmen kaybolmadığında ise durumu bir diş hekimine danışmak gerekir çünkü ağızda tedavi edilmeyen iltihaplanmalar özellikle hamilelik döneminde çok riskli olarak kabul edilirler.

Her gün fırçalanan dişler ve diş ipi

Sabahları kahvaltıdan ve akşamları yatmadan önce günde en az iki kere olmak üzere dişler fırçalanmalıdır. Dişler, yumuşak ileri-geri hareketlerle kırmızıdan (diş eti) beyaza (diş) doğru fırçalanmalıdır. Florürlü diş macunlarının kullanımının diş yüzeylerinin yeniden mineralizasyonunu desteklediği kanıtlanmıştır ve böylelikle çürükleri önlerler. Diş aralarını günde bir kez ve en iyisi akşamları dişlerini fırçaladıktan sonra diş ipiyle dikkatli ve özenli bir şekilde temizleyen kişi iltihaplanmaya karşı etkili ve güvenli bir şekilde önlem almış olur.

Öneri

İlk aylarda sabahları midesi bulunan bir kişiye kahvaltıdan sonra dişlerini fırçalamak aç karnına fırçalamaktan daha kolay gelir.

Profesyonel diş temizliği

Diş fırçası ve diş ipiyle yapılan bakıma rağmen bakterilerin yüzde 30'una ulaşamaz. Bu nedenle diş hekimleri hamilelik döneminde en az iki kez ve sonrasında da bir kez profesyonel diş temizliği yapılmasını önerirler.

Diş hekimine ne zaman gidilmeli

Hamileliğin ikinci üçte birlik dönemi gerekli olabilecek bir diş tedavisi için en uygun dönemdir. Bu dönemde stresten kaynaklanan erken sancılar ender görülür. Genellikle geçerli olan şudur: Her iltihap ve çürük tedavi edilmek zorundadır ancak kozmetik kusurlara müdahale edilmez ve annelerin amalgam dolgularını doğumdan sonra yenilemesi de daha uygundur. Hamilelik dönemi boyunca röntgen filmleri kesinlikle çekilmez.

Diş sağlığını bir plan çerçevesinde hayata geçirme konusundaki bilgileri "Diş hekimliği profilaksi cüzdanı" veya anne ve çocuk için verilen "Diş hekimliği çocuk cüzdanı" sunar. Bu cüzdan hamilelik döneminde diş bakımı ve bebeğin dişleriyle ilgili önemli bilgiler içerir ve jinekologlar tarafından da anne cüzdanıyla birlikte verilir.



Hassas bakımın zamanı geldi

Dişlerinizi böyle fırçalayın

Yetişkinlerin dişlerini vibrasyon yöntemi de denilen BASS yöntemiyle fırçalaması tavsiye edilir. Bu fırçalama tekniğinde dişler, hafif bir basınçla ve fırça hafifçe ileri-geri hareket ettirilerek fırçalanır. Böylelikle fırçanın kılları diş plaklarını çözer ve ardından da kırmızıdan (diş eti) beyaza (diş) doğru yapılan süpürme hareketiyle onları temizler. Fırçanın başına uygulanan basınç sadece fırça kıllarını diş üzerinde hafif bir şekilde bükerek kadar olmalıdır.

1. İç yüzeyler

Diş fırçasını sol üst çenede 45 derecelik bir açı yapacak şekilde arka azı dişlerinin iç yüzeyine yerleştirin. Küçük ileri-geri hareketlerle iki-üç dişi birden temizleyin. Ardından kırmızıdan beyaza doğru süpürün ve diş fırçasını diğer dişlere doğru hareket ettirin. Ön dişler bölümündeki ileri-geri hareketleri diş fırçasını dikey bir şekilde tutarak yapın ve ardından yine 45 derecelik bir açı yapacak şekilde sağ üst çenenin sonuna doğru devam edin. Aynı işlemi alt çenede tekrarlayın.

2. Dış yüzeyler

Fırçanın başı, ağız hafif kapalıyken 45 derecelik bir açı yapacak şekilde arka azı dişlerinin dış yüzeyine yerleştirin. Daha önce açıklanan ileri-geri hareket tekniğiyle dişlerin dış yüzeylerini yandaki dişlerden ön dişlere ve sağ üst çenenin sonuna kadar temizleyin: Fırça yerleştirilir, ileri-geri vibrasyon hareketi, süpürme hareketi ve devam... Aynı işlemi alt çenede tekrarlayın.



3. Çiğneme yüzeyleri

Çiğneme yüzeylerinin çıkıntılarındaki plakları temizlemek için burada da diş fırçasını çiğneme yüzeylerinin üzerinde önce üst çenede ve ardından alt çenede ileri-geri hareket ettirin.

Yemekten sonra doğru bakım

Bir türlü denetlenemeyen arı ardına tatlı ve ekşi yiyecekleri aşırı yeme isteğine hamilelik sırasında sıklıkla rastlanır. Ancak sadece tatlı yiyecekler çürüğe neden olan bakteriler için uygun ortam sağlamazlar. Buna eklemek veya makarna gibi nişasta içeren besleyici gıdalar da neden olur. Bu yapışkan plaklar en iyisi yemekten hemen sonra diş fırçasıyla temizlenmelidir.

Meyve ve meyve sularında bulunan asidin etkisi ise çok farklıdır. Asitler diş minesinden çok değerli metalleri kopararak ona doğrudan saldırırlar. Bu durumda önce ağız bir bardak suyla yıkamak önemlidir. Ağız suyu yıkanması diş minesine, asitlerin saldırmasının ardından kendisini toparlamak için vakit kazandırır. Yarım saat sonra diş fırçalanabilir. Kusma sorunuyla boğuşanlar için de bu yöntem tavsiye edilir.

Bebeğin dişlerini başından itibaren fırçalayın

Süt dişlerinin gelişimi hamileliğin altıncı ve sekizinci haftaları arasında başlar. Diş taçları doğumda tamamlanmıştır, ancak altıncı ve sekizinci aylar arasında diş etini yarıp çıkarlar. İlk önce alt çeneden ardından da üst çeneden çıkarlar.

Anne için önemli olan artık bebek için de en az onun kadar önemlidir: Dişler yaşa uygun yumuşak kıllı bir diş fırçasıyla günde iki kez ve bir yaşına kadar bu seferlerin birinde florürlü çocuk diş macunuyla fırçalanmalıdır. Çocuklarınız için hangi diş macununun en uygun olduğunu diş hekiminize danışın lütfen. Her gün tekrarlanan fırçalama ritüeli ebeveynler tarafından oyun tarzında ve kararlı bir şekilde hayata geçirildiğinde kendiliğinden bir rutine dönüşür.

Öneri

Süt dişlerinin çıktığı dönem, ilk kez diş hekimine gitmek için uygun bir zamandır. Günümüzde çocuk diş sağlığı üzerine uzmanlaşmış çok sayıda diş hekimi vardır. Tecrübeyle sabittir: Yetişkinler diş hekiminden korkmadığında çocuklar da isteyerek giderler.

Dişlerinizi böyle fırçalayın



Sürekli emmek olmaz

Çok sayıda bebek daha yaşamlarının ilk günlerinde sakinleşmek ve kendilerini güvende hissetmek için başparmaklarını veya küçük emzikleri emerler.

Bu yoğun emme bebeğin çene kaslarını geliştiren anne emzirmesinden farklı olarak diş sağlığı ve dişlerin dizilimini etkileyen çene gelişiminde sorunlara yol açar. İçerisinde ister şekerli içecek isterse sadece su olsun, asla sürekli biberon emilmemelidir. Çünkü emme halinde diş yüzeylerindeki tükürük sürekli yıkanır ve böylelikle diş minesi için önemli olan yeniden mineralizasyon süreci engellenir. Dişler çürüğe yatkın hale gelir. En iyisi çocuğun hızlı bir şekilde bardak veya fincandan içmeye alışmasıdır. Çene ortopedisine uygun sakinleştirici emzikler bebeğin uykuya dalmasında yardımcı olur.

Bebeğin dişlerini başından itibaren fırçalayın



Zahngesunder Start für Mutter und Kind