



## Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten

### **Schwanger und gesund – auch im Mund**

Lange bevor eine Schwangerschaft nach außen sichtbar wird, stellt der Körper sich und insbesondere seinen Hormonhaushalt ganz von selbst und in faszinierender Weise perfekt auf die neue Situation ein. Die Natur bereitet die Geburt von langer Hand vor und sorgt für Entspannung im Körper: Gewebe wird stärker durchblutet, Bindegewebe gelockert – auch im Mund. Das Zahnfleisch wird empfindlicher. Die Zusammensetzung des Speichels verändert sich ebenfalls, so dass Bakterien in dieser Zeit leider nur noch auf geringen Widerstand stoßen.



### **Kein Zahnopfer mehr**

Dass jedes Kind die Mutter einen Zahn kostet, ist zum Glück Vergangenheit. Längst ist erwiesen, dass sorgfältige Zahnpflege und regelmäßige Zahnarztbesuche vor, während und nach der Schwangerschaft Zähne und Zahnfleisch gesund erhalten. Und was viele nicht wissen: Regelmäßige Mundhygiene wirkt sich auch positiv auf das gesamte Wohlbefinden aus. Es lohnt sich also, Zahnpflege und Mundhygiene während der Schwangerschaft nicht zu vernachlässigen.

## **Weiche Borsten, wenig Druck**

Werdende Mütter erleben ihren Körper in der Schwangerschaft oft sehr intensiv. Tage voll produktiver Energie wechseln sich mit besonders empfindsamen Zeiten ab. So kann das Zahnfleisch zu Beginn der Schwangerschaft mit leichten Blutungen auf „normales“ Zähneputzen reagieren. Kein Grund die Mundhygiene zu reduzieren; besser ist es, die Zahnpflege und Putztechnik zu optimieren. Denn mittels einer Zahnbürste mit weichen Borsten und sanfter Zahnfleischmassage mit nur leichtem Druck verschwindet die Neigung zum Bluten bald von selber. Wenn nicht, sollte der Zahnarzt um Hilfe gebeten werden.

## **Seide für die Zwischenräume**

Nicht nur die Schwangere selber hat das Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug vom Alltag. Auch die Keime, die Zahn- und Zahnfleischerkrankungen wie Karies und Parodontitis verursachen, flüchten vor der Zahnbürste – und zwar in die Zahnzwischenräume. Dort vermehren sie sich munter, auch wenn die so genannte Plaque (bakterielle Beläge) zweimal täglich mit der Zahnbürste gründlich von den Zahnoberflächen geputzt wird. Wer hingegen zusätzlich einmal am Tag, am besten abends vor dem Schlafengehen, die Zahnzwischenräume behutsam, aber sorgfältig mit Zahnseide reinigt, vertreibt die Bakterien nachhaltig.

## **Zwischen süß und sauer**

Gerade in den besonders sensiblen ersten Schwangerschaftswochen riechen und schmecken viele Dinge plötzlich intensiver. Essgelüste auf Saures und Süßes fahren mit der Schwangeren Achterbahn. Da die Säuren aus säurehaltigen Lebensmitteln wie Obst, Obstsaften oder Erfrischungsgetränken wertvolle Mineralien aus dem Zahnschmelz herauslösen, ist es besser, den Mund erst einmal mit einem Glas Wasser auszuspülen. Nach einer halben Stunde, wenn der Zahnschmelz sich wieder vom Säureangriff erholt hat, kann dann geputzt werden. Dieses Vorgehen empfiehlt sich zudem für diejenige, die sich übergeben musste. Denn auch die Magensäure greift den Zahnschmelz direkt an.

## **Sanfte Pflege für feine Sinne**

Mit den körperlichen Veränderungen entwickelt die Schwangere feine Antennen für Einflüsse von außen. So kann es in dieser Zeit angenehmer sein, die hinteren Backenzähne mit einer Zahnbürste mit kleinem Bürstenkopf zu reinigen. Er berührt nicht so sehr den reizempfindlichen Rachen- und Zungenbereich. Bei besonders sensiblen Geschmacksnerven kann es hilfreich sein, eine mildere Zahnpasta zu verwenden. Und noch ein Tipp für diejenigen, die morgens Übelkeit verspüren: Leichter und verträglicher ist es, die Zähne nicht auf nüchternen Magen zu putzen, sondern lieber nach dem Frühstück.

## **Jungbrunnen für die Zähne**

Zahnschmelz schützt die Zähne wie eine Schutzkappe. Dafür, dass das so bleibt, sorgt der Speichel, der Kalzium und Phosphat enthält und den Zahnschmelz repariert. Zudem spült er Nahrungsreste weg, neutralisiert aggressive Säuren nach dem Essen und fördert einen neutralen pH-Wert im Mund. Gerade in der Schwangerschaft braucht der Speichel aber Unterstützung von außen. Fluoridhaltige Zahnpasten (1.000 bis 1.500 ppm) fördern die Remineralisierung des Zahnschmelzes nachweislich und beugen so Karies vor.

## **Gefahr erkannt, Gefahr gebannt**

Ein kariesfreies Gebiss schützt nicht nur die Schwangere selbst vor Entzündungen. Auch einer Ansteckung des Säuglings mit Karies auslösenden Bakterien über den Speichel wird damit wirksam vorgebeugt. Doch selbst mit der gründlichsten Mundhygiene lässt sich nicht jeder Schlupfwinkel im Mund erreichen, in dem sich Bakterien in dieser Zeit mit Vorliebe ansiedeln und vermehren. Zahnärzte empfehlen deshalb mindestens zwei Professionelle Zahnreinigungen während der neun Monate und eine danach. Im Rahmen dieser Termine überprüft der Zahnarzt Zähne und Zahnfleisch und kann bei unerwünschten Entwicklungen rechtzeitig helfen.

## **Stressfreie Zeit nutzen**

Im zweiten Schwangerschaftsdrittel fühlen sich Schwangere meistens sehr wohl, stark und belastbar. Die Gefahr von vorzeitigen Wehen durch Stress ist in dieser Zeit am geringsten. Das zweite Schwangerschaftsdrittel eignet sich deshalb am ehesten für eine notwendige Zahnbehandlung. Jede Entzündung an Zahnfleisch und Zähnen oder Karies muss behandelt werden, der Austausch von Amalgamfüllungen oder die Behebung von optischen Mängeln sollte hingegen zu einem späteren Zeitpunkt nach der Stillzeit durchgeführt werden.

## **Nuckeln adé**

Viele Säuglinge lutschen bereits in ihren ersten Lebenstagen am Daumen oder nuckeln an kleinen Saugern, um sich zu beruhigen und geborgen zu fühlen. Das ist völlig in Ordnung. Und trotzdem: Je schneller sich das Kind dieses Nuckeln abgewöhnt, desto besser für das Kieferwachstum, die spätere Zahnstellung und die Zahngesundheit. Dauernuckeln an Fläschchen mit süßen Getränken ist sowieso tabu, aber auch mit Wasser. Denn dabei wird ständig Speichel von den Zahnoberflächen weggespült und die wichtige Remineralisierung des Zahnschmelzes verhindert. Die Zähne werden anfällig für Karies. Am besten ist, wenn sich das Kind ganz schnell daran gewöhnt, aus der Tasse oder dem Becher zu trinken.

## **Früh übt sich**

Was für die Mutter gilt, ist für das Baby mindestens genauso wichtig: tägliches Zähneputzen. Der erste Milchzahn macht den Anfang für ein täglich wiederkehrendes Putzritual mit altersgerechter Zahnbürste mit weichen Borsten sowie morgens ohne und abends mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (500 ppm). Das macht Spaß und wird bei konsequenter Anleitung durch die Eltern ganz von allein zur täglichen Routine. Wer bei der regelmäßigen Zahnpflege seines Kindes braune Stellen oder kreidig weiße Flecken am Zahn entdeckt, vereinbart am besten gleich einen Termin beim Zahnarzt.

## **Zahngesundheit nach Plan**

Viele gynäkologische Praxen geben heute an Schwangere den „Zahnärztlichen Prophylaxepass Mutter und Kind“ zusammen mit dem Mutterpass aus. Er enthält wichtige Informationen zur Zahnpflege in der Schwangerschaft und für Babyzähne. Am besten fragt man beim Gynäkologen nach oder informiert sich bei seinem Zahnarzt.