

# Zahngesunder Start für Mutter und Kind



**Leitfaden zur Mundhygiene  
in der Schwangerschaft**



## Editorial



Liebe Leserinnen  
und Leser,

mit der vorliegenden Broschüre schließt der Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten (IME) eine Lücke in der Gesundheitsaufklärung zur

Erhaltung der Mundgesundheit bei Schwangeren und Neugeborenen. Schwangere genießen Priorität bei der Gesundheitsberatung. Es kommt darauf an, nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden der werdenden Mutter zu schützen, sondern vor allem auch für eine gesunde Entwicklung des Fötus und des Neugeborenen zu sorgen. Die Schwangerschaft wird von einer Hormonumstellung begleitet, die Erkrankungen an Zahnfleisch und Zähnen begünstigen kann. Sie sind aber bei konsequenter Mundhygiene vermeidbar. Die nachfolgenden Informationen beschreiben kompakt die Veränderungen im Mundraum während der Schwangerschaft und erläutern umfassend vorbeugende Maßnahmen, um die Mundgesundheit der werdenden Mutter und ihres Kindes zu erhalten. So wird in anschaulicher Weise das alte – und gelegentlich immer noch gehörte – Sprichwort „jede Schwangerschaft kostet die Mutter einen Zahn“ widerlegt.

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. med. habil. Dr. h. c.  
Annerose Borutta, Erfurt

## Mehr als gesunde Zähne

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. Das Gewebe wird stärker durchblutet und das Bindegewebe gelockert – auch im Mund. Deshalb reagiert das Zahnfleisch jetzt empfindlicher, und die veränderte Zusammensetzung des Speichels leistet Karies verursachenden Bakterien geringeren Widerstand als zuvor.

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.



## Zeit für sanfte Pflege

Die körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft machen sich unmittelbar auch im Mundraum bemerkbar. So werden zum Beispiel lang bewährte Putzgewohnheiten (wie eine harte Zahnbürste) auf einmal als unangenehm empfunden. Da es aber gerade jetzt auf eine optimale Mundpflege ankommt, ist es wichtig, alternative Methoden in Ruhe einzuüben und auf andere Hilfsmittel umzustellen.

In den ersten Monaten der Schwangerschaft reagiert das Zahnfleisch auf „normales“ Zähneputzen häufig mit leichten Blutungen (Gingivitis), die eine Entzündung anzeigen. Jetzt heißt es: Unbedingt weiter putzen, aber mit weniger Druck und einer Zahnbürste mit weicheren Borsten. In den allermeisten Fällen verschwindet durch regelmäßiges und sanftes Massieren des Zahnfleisches die Blutungsneigung ganz von selbst. Falls nicht, ist es besser, den Zahnarzt um Rat zu fragen, denn unbehandelte Entzündungen im Mund gelten in der Schwangerschaft als besonders riskant.

Es kann jetzt auch schwierig sein, die hinteren Backenzähne mit der gewohnten Zahnbürste zu reinigen, weil der Rachen- und Zungenbereich besonders empfindlich auf Berührung reagiert.



Leichter und verträglicher ist hierbei eine Zahnbürste mit kleinem Bürstenkopf. Oder schmeckt die gewohnte Zahnpasta nicht mehr? Dann kann die Verwendung einer milderer Sorte der besonderen Geschmacksempfindlichkeit gerecht werden.

### Und noch ein 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.

## Abwehrkräfte verbessern

Gesunde Ernährung, viel Bewegung und positive Gedanken stärken die allgemeine Gesundheit der werdenden Mutter. Auch die Abwehrkräfte im Mund lassen sich durch die richtige Pflege ganz gezielt aktivieren. Die Experten sind sich einig: Ein sauberer und gut gepflegter Zahn wird nicht krank.

Zahnschmelz schützt die Zähne wie eine Kappe. Diesen Zahnschutz verstärkt der Speichel. Er enthält Kalzium und Phosphat und versorgt den Zahnschmelz immer wieder mit Mineralien. Außerdem spült er Nahrungsreste weg, neutralisiert aggressive Säuren nach dem Essen und fördert so einen neutralen pH-Wert im



Mund. Da sich in der Schwangerschaft der Säuregehalt des Speichels erhöht, ist eine optimale Mineralisierung der Zahnoberflächen nicht mehr gewährleistet und die Kariesbakterien haben leichtes Spiel. Es beginnt eine langsame Entkalkung und Auflösung von Zahnschmelz und Dentin.

Soweit muss es nicht kommen. Schützenhilfe erhält der Speichel durch fluoridhaltige Zahnpasten (1.000 bis 1.500 ppm). Ihre regelmäßige Anwendung fördert die Remineralisierung der Zahnoberflächen nachweislich und beugt so Karies vor. Außerdem müssen Zahnbeläge regelmäßig entfernt werden. Mindestens zweimal täglich – morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen. Was die Putztechnik angeht, sollte mit sanft rüttelnden Bewegungen von rot (Zahnfleisch) nach weiß (Zahn) geputzt werden, damit die Bakterien nicht wieder in die Zahnzwischenräume gelangen.

Das aufgelockerte Zahnfleisch in der Schwangerschaft lädt Keime, die Karies und Parodontitis verursachen, geradezu ein, sich in den Zahnzwischenräumen ungestört zu vermehren. Wer die Zahnzwischenräume einmal täglich, am besten abends, zusätzlich zum Zähneputzen behutsam, aber sorgfältig mit Zahnseide reinigt, beugt Entzündungen wirksam und zuverlässig vor.

## Süß und sauer im Griff

Unberechenbare Essgelüste in der Schwangerschaft sind nicht unüblich. werdende Mütter können dann dem ständigen Wechsel zwischen süß, sauer und salzig nicht widerstehen. Mit einer richtigen Mundhygiene kann diesen kulinarischen Wechselbädern ruhig nachgegeben werden.

Was viele nicht wissen: Nicht nur süße Lebensmittel, wie Marmelade, Süßigkeiten oder Kuchen nähren die Kariesbakterien, sondern auch stärkehaltige herzhaftere Lebensmittel wie Brot, Nudeln oder salzige Snacks. Sie bilden klebrige Beläge auf den Zähnen und sollten am besten gleich nach dem Verzehr mit der Zahnbürste 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 erst einmal mit einem Glas Wasser auszuspülen. Das gibt dem Zahnschmelz etwas 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. Denn auch die Magensäure greift den Zahnschmelz direkt an.



Wo schon einmal die Rede vom Essen ist: „Fünf Goldene Ernährungsregeln für Schwangere“ finden Sie am Ende dieser Broschüre. Darüber hinaus sorgt viel Zeit an der frischen Luft für die körpereigene Bildung von Vitamin D, das auch für die Zahnentwicklung beim Ungeborenen wichtig ist.

## Regelmäßig zum Zahnarzt

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. Im Rahmen dieser Termine überprüft der Zahnarzt auch Zähne und Zahnfleisch und kann bei unerwünschten Entwicklungen eingreifen.

Was passiert bei einer professionellen Zahnreinigung? Fachkräfte entfernen mit Ultraschallgeräten, kleinen Bürstchen und Zahnseide bakterielle Beläge und Zahnstein von den



Zahnoberflächen und aus den Zahnzwischenräumen. Zum Schluss werden die Zähne poliert und fluoridiert. Das komplette, meist einstündige Mundhygieneprogramm beim Zahnarzt kann durch die neuerliche Einübung der Putztechnik und weitere Tipps zur optimalen Mundhygiene ergänzt werden.

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 oder der Austausch von Amalgamfüllungen aber nicht. 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.

## Anfang gut, alles gut

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 mindestens genauso wichtig: Zweimal tägliches Zähneputzen mit altersgerechter Zahnbürste mit weichen Borsten und bis zum ersten Lebensjahr davon einmal mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (500 ppm). Ein täglich wiederkehrendes Putzritual wird bei spielerisch-konsequenter Umsetzung durch die Eltern ganz von allein zur Routine.

Viele Säuglinge lutschen bereits in ihren ersten Lebenstagen am Daumen oder nuckeln an kleinen Saugern, um sich zu beruhigen und geborgen zu fühlen. Anders als beim Stillen, das die Kiefermuskulatur des Babys trainiert, führt intensives Nuckeln zu Problemen beim Kieferwachstum mit Auswirkungen auf Zahngesundheit und Zahnstellung.

Dauernuckeln an Fläschchen ist tabu, ganz gleich ob sie mit süßen Getränken oder nur mit Wasser gefüllt sind. Denn dabei wird ständig Speichel von den Zahnoberflächen weggespült und die wichtige Remineralisierung des Zahnschmelzes verhindert. Die Zähne werden anfäll-

ig für Karies. Am besten ist, das Kind gewöhnt sich schnell daran, aus der Tasse oder dem Becher zu trinken. Kieferorthopädische Beruhigungssauger helfen beim Einschlafen.

Der Durchbruch der Milchzähne bietet sich als guter Zeitpunkt für den ersten Zahnarztbesuch an. Er lässt sich gut mit einer Kontrolluntersuchung der Mutter oder des Vaters beim Zahnarzt kombinieren. Sobald später die Backenzähne da sind, kontrolliert der Zahnarzt Bisslage und Karies. Ein Tipp: 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.



## „Fünf Goldene Ernährungsregeln für Schwangere“

### Regel 1: Verlassen Sie sich auf Ihren Körper!

Vor allem während der Schwangerschaft kann unser Körper sehr gut signalisieren, was er gerade braucht. Wenn Sie auf Hunger und Sättigung achten, sind Sie gut beraten! Vergessen Sie dabei nicht, ausreichend zu trinken, aber verzichten Sie unbedingt auf Alkohol.

### Regel 2: Nicht für zwei essen

Der zusätzliche Energiebedarf in der Schwangerschaft ist nicht so groß wie oft vermutet. Am besten Sie beraten sich mit Ihrem Gynäkologen, welche Gewichtsentwicklung für Sie am günstigsten ist. Orientieren Sie sich daran. Ihr Ungeborenes nimmt sich die Kalorien, die es braucht. Viel wichtiger ist, dass Sie sich darum kümmern, dass die Nährstoffe, die nicht gespeichert werden können, regelmäßig in der benötigten Menge zugeführt werden.

### Regel 3: Mehr Nährstoffe werden gebraucht!

Besonders zu empfehlen sind abwechslungsreiche und frisch zubereitete Mahlzeiten. Gemüse und Obst, Vollkornprodukte (besonders bei Darmträgheit) und gute Quellen für Eiweiß und Fett gehören auf jeden Fall dazu. Zu diesen Quellen zählen vor allem Milchprodukte (zweimal täglich), aber auch Fleisch (dreimal pro Woche) und Fisch (zweimal pro Woche). Greifen Sie bei Fleisch eher auf fettarme Sorten zurück. Fische dürfen fetter sein. Sie enthalten die wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Bevorzugen Sie daneben pflanzliche Öle als Fettquelle.



Dr. Ute Gola, Institut für Ernährung und Prävention, Berlin

Manchmal kann der Bedarf an einigen Mikronährstoffen, wie Jod, Folsäure und Eisen nicht allein über die Ernährung gedeckt werden. Beraten Sie sich mit Ihrem Gynäkologen, ob eine Nahrungsergänzung für Sie sinnvoll ist.

### Regel 4: Beugen Sie Infektionen vor!

In der Schwangerschaft ist die Infektabwehr eingeschränkt. Auch über Lebensmittel können – wenn auch selten – Infektionen übertragen werden. Küchenhygiene, zum Beispiel das Waschen von Obst und Salat, ist daher sehr wichtig! Auf den Verzehr von rohen Fleisch- und Wurstprodukten, rohem Fisch und rohen Eiern sowie Rohmilchkäse sollte möglichst verzichtet werden.

### Regel 5: Gesunde Zähne und Zahnfleisch

Für Ihre Knochen- und Zahngesundheit und die Ihres Kindes ist eine ausreichende Zufuhr an Kalzium und Vitamin D wichtig. Milchprodukte sind als gute Kalziumlieferanten bekannt. Fetter Fisch ist die beste Quelle für Vitamin D, insbesondere im Winter, wenn die Sonneneinstrahlung und die Eigenproduktion des Körpers an Vitamin D geringer sind. Regelmäßige Zufuhr von sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen über Gemüse und Obst helfen Zahnfleischentzündungen zu verhindern.



Informationskreis Mundhygiene  
und Ernährungsverhalten

**Herausgeber:**

Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten - IME  
[www.imeonline.de](http://www.imeonline.de)