

Zahngesunder Start für Mutter und Kind

Leitfaden zur Mundhygiene
in der Schwangerschaft



Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

in der vorliegenden Broschüre gibt Ihnen der Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten (IME) wichtige Informationen zum Thema Mundgesundheit in der Schwangerschaft und damit auch für einen mundgesunden Start ins Leben für Ihr Baby. Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit im Leben einer Frau, die mit diversen körperlichen Veränderungen einhergeht. Das betrifft auch Ihr Zahnfleisch, was Sie vielleicht beunruhigt und Fragen aufkommen lässt. Mit einigen wenigen vorbeugenden Maßnahmen können Sie jedoch dafür sorgen, dass Ihr Zahnfleisch und Ihre Zähne während der Schwangerschaft gesund bleiben und dabei auch einiges lernen, was für die gesunde Zahnentwicklung Ihres Kindes von Bedeutung ist. Wichtig ist der erste Besuch in der Zahnarztpraxis, der erfolgen sollte, wenn die ersten Milchzähne etwa im Alter von sechs Monaten durchbrechen. Ab dann sollte die Zahnentwicklung Ihres Kindes regelmäßig kontrolliert werden. Bei diesen Kontrollterminen lernen Sie auch, wie und mit welchen Produkten Sie die Zähne Ihres Kindes optimal pflegen und gesund erhalten können.

Mit herzlichen Grüßen

Univ.-Prof. Dr. med. dent. Stefan Zimmer,
Universität Witten/Herdecke

Mehr als gesunde Zähne

BABY

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. Das Gewebe wird stärker durchblutet und das Bindegewebe gelockert – auch im Mund. Deshalb reagiert das Zahnfleisch jetzt empfindlicher.

Sorgfältige Zahnpflege und regelmäßige Zahnarztbesuche vor, während und nach der Schwangerschaft erhalten Zähne und Zahnfleisch gesund. Dies wirkt sich positiv auf die allgemeine Gesundheit der Schwangeren aus. 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 auch im Mundraum bemerkbar: Es kann sein, dass Sie bewährte Putzgewohnheiten wie eine harte Zahnbürste auf einmal als unangenehm empfinden. Da es aber gerade jetzt auf eine optimale Mundpflege ankommt, ist es wichtig, alternative Methoden in Ruhe auszuprobieren 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. In den allermeisten Fällen verschwindet durch regelmäßiges Putzen die Blutungsneigung ganz von selbst. Falls nicht, ist es besser, Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt um Rat zu fragen, denn unbehandelte Entzündungen im Mund gelten in der Schwangerschaft als Risiko für eine Frühgeburt.

Es kann jetzt auch schwieriger sein, die hinteren Backenzähne mit der gewohnten Zahnbürste zu reinigen, weil der Rachen- und Zungenbereich empfindlicher auf Berührung reagiert. Eine Zahnbürste mit kleinerem Bürstenkopf schafft dann oft Abhilfe.

Oder schmeckt die gewohnte Zahnpasta nicht mehr? Dann kann eine mildere Sorte der Geschmacksempfindlichkeit gerecht werden.



Abwehrkräfte verbessern

Gesunde Ernährung und viel Bewegung fördern die Gesundheit der werdenden Mutter. Für die Mundgesundheit sorgt darüber hinaus die richtige Pflege. Fachleute 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 ständig mit Mineralien.



Außerdem spült er Nahrungsreste weg, neutralisiert Säuren aus dem Essen und Getränken und fördert so einen neutralen pH-Wert im Mund. Da sich in der Schwangerschaft der Säuregehalt des Speichels erhöht, ist die optimale Mineralisierung der Zahnoberflächen erschwert und Kariesbakterien haben ein leichteres Spiel.

Fluoridhaltige Zahnpasten (am besten mit 1.450 ppm Fluorid) beugen einem Verlust an Mineralien im Zahnschmelz und Karies vor, indem sie die Remineralisierung der Zahnoberflächen fördern. Mindestens zweimal täglich – morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen – müssen Zahnbeläge durch Zähneputzen entfernt werden. Dafür eignet sich die Stillmann-Technik, bei der die Zahnbürste im 45°-Winkel am Zahnfleischsaum angesetzt und dann unter leichtem Druck von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zähne) mit einer Drehbewegung „gefegt“ wird. Pressen Sie den Bürstenkopf dabei nicht zu stark an: Die Enden der Borsten sollen nur leicht umbiegen.

Reinigen Sie zusätzlich die Zahnzwischenräume einmal täglich behutsam, am besten abends. Damit beugen Sie Entzündungen wirksam und zuverlässig vor.

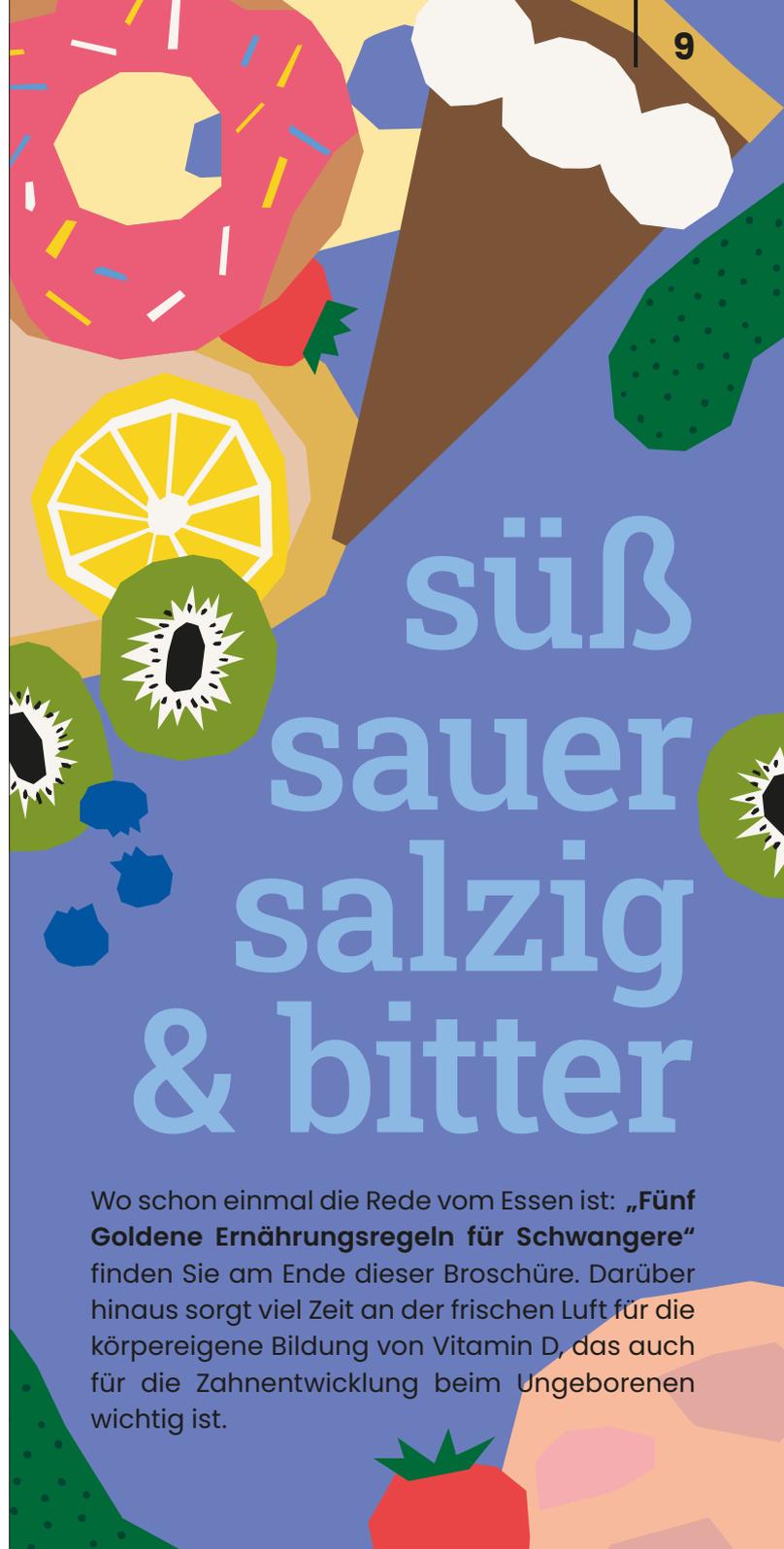
Süß und sauer im Griff



In der Schwangerschaft kann der Appetit unberechenbar sein. Bei einer guten Mundhygiene kann kulinarischen Wechselbädern zwischen süß, sauer und salzig ruhig nachgegeben werden.

Was viele nicht wissen: Kariesbakterien leben nicht nur von Zucker. Sie verarbeiten auch Stärke aus herzhaften Lebensmitteln wie Brot, Nudeln oder salzigen Snacks. Klebrige Beläge auf den Zähnen sollten deshalb am besten gleich nach dem Verzehr mit der Zahnbürste entfernt werden.

Anders verhält es sich mit Säuren, die in Früchten und Fruchtsäften enthalten sind: Sie greifen den Zahnschmelz direkt an, indem sie Mineralien aus ihm herauslösen. Ein besonderes Risiko stellen saure Getränke wie Säfte oder Softdrinks dar. Deshalb sollten diese ohne Strohalm in großen Schlucken aus Gläsern konsumiert werden. Das reduziert die Kontaktzeit mit den Zähnen und damit die Dauer des Säureangriffs.



süß sauer salzig & bitter

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.

Professionelle Zahnreinigung und Zahnbehandlungen in der Schwangerschaft

Etwa 30 Prozent aller Bakterien können Zahnbürste und Zahnseide selbst bei gründlichster Pflege nicht erreichen. Fachleute empfehlen deshalb mindestens zwei professionelle Zahnreinigungen in der Schwangerschaft und eine danach. Im Rahmen dieser Termine überprüft die Zahnärztin oder der Zahnarzt auch Zähne und Zahnfleisch und kann bei unerwünschten Entwicklungen eingreifen.

Bei einer professionellen Zahnreinigung entfernen Fachkräfte mit Ultraschallgeräten, Luft-Pulver-Wasser-Strahlgeräten, kleinen Bürstchen und Zahnseide bakterielle Beläge und

Zahnstein von den Zahnoberflächen und aus den Zahnzwischenräumen. Zum Schluss werden die Zähne fluoridiert. Das komplette, meist einstündige Mundhygieneprogramm 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 „Zahnärztliche Prophylaxepass“ oder der „Zahnärztliche Kinderpass“ für Mutter und Kind. Er enthält wichtige Informationen zur Zahnpflege in der Schwangerschaft und für Babyzähne.



Anfang gut, alles gut

Die Entwicklung der Milchzähne beginnt bereits zwischen der sechsten und achten Schwangerschaftswoche. Bei der Geburt sind die Zahnkronen bereits fertig, sie brechen aber erst im Alter von etwa sechs Monaten durch das Zahnfleisch – 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 2. Geburtstag mit einer reiskorngroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (1.000 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 gehemmt, so dass die Zähne anfällig für Karies werden. 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 ist ein guter Zeitpunkt für den ersten Zahnarztbesuch. Sobald später die Backenzähne da sind, kontrolliert die Zahnärztin oder der Zahnarzt Bisslage und Karies.

Rauf und runter,
hin und her,
Zähneputzen ist nicht schwer.

TIPP:

Der erste Zahnarztbesuch lässt sich gut mit einer Kontrolluntersuchung der Mutter oder des Vaters kombinieren. Die Erfahrung zeigt: Wenn Erwachsene keine Angst vor dem Zahnarzt haben, gehen auch die Kinder gern hin.

Fünf Ernährungsempfehlungen für die Schwangerschaft

Eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und ein gesunder Lebensstil fördern sowohl die Gesundheit Ihres Kindes als auch Ihre eigene Gesundheit langfristig.

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 deutlich geringer als zumeist erwartet und hängt auch von der körperlichen Aktivität ab. Am besten Sie beraten sich mit Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen, welche Gewichtsentwicklung für Sie am günstigsten ist.

REGEL 3: MEHR NÄHRSTOFFE WERDEN GEBRAUCHT

Wichtig ist eine gute Qualität Ihrer Ernährung: Im Verhältnis zum Energiebedarf steigt der Bedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen und Spurenelementen in der Schwangerschaft deutlich an.

Durch Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte wie Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte kann der Mehrbedarf der meisten

Vitamine und Mineralstoffe gedeckt werden, ohne zu viele Kalorien aufzunehmen. Eine Ausnahme stellen Folat und Jod dar: Sie sollten spätestens ab Beginn der Schwangerschaft gesondert zugeführt werden. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

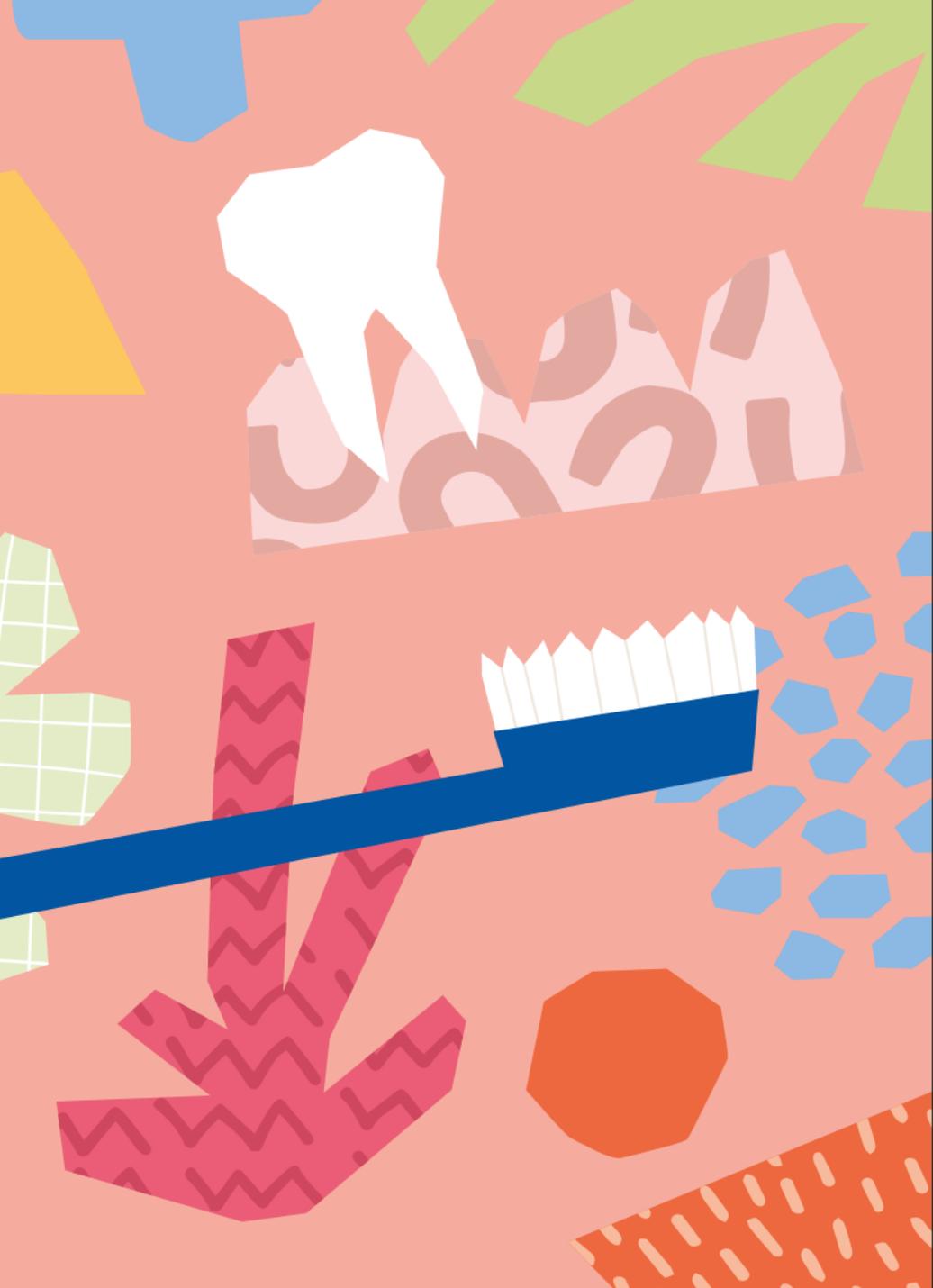
Eine ausgewogene vegetarische Ernährung, die Milchprodukte und Eier umfasst, kann auch in der Schwangerschaft den Bedarf an den meisten Nährstoffen decken. Sie sollten sich aber dazu ärztlich beraten lassen. Bei einer veganen Ernährung sollte die Versorgung mit kritischen Nährstoffen ärztlich überprüft werden.

REGEL 4: BEUGEN SIE LEBENSMITTELINFEKTIONEN VOR

In der Schwangerschaft sollten Sie auf eine gute Küchenhygiene achten und zum Beispiel Obst und Salat gründlich waschen. Auf rohe tierische Lebensmittel, Räucherfisch, rohe oder halbgegartete Eier sowie Rohmilchprodukte sollten Sie möglichst verzichten.

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. Vitamin D wird von der Haut gebildet, wenn Sie sich im Freien aufhalten. Im Winter, wenn die Sonneneinstrahlung und die Eigenproduktion des Körpers geringer sind, ist fetter Fisch eine gute Quelle für Vitamin D. Darüber hinaus helfen sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine aus Gemüse und Obst, Zahnfleischentzündungen zu verhindern.



IME



Herausgeber

Informationskreis Mundhygiene
und Ernährungsverhalten,
Wallhof 1, 38350 Helmstedt,
www.imeonline.de