

## Zahnpflege in der Schwangerschaft *Putzen für zwei*

**Schwangere Frauen legen Wert auf eine gesunde Lebensweise, und fast alle nutzen die Vorsorgeuntersuchungen beim Frauenarzt. Was viele nicht wissen: Auch eine sorgfältige Mundhygiene ist sehr wichtig, denn Zahnfleischentzündungen erhöhen das Risiko für eine Frühgeburt.**

Jedes Kind kostet einen Zahn“, sagt der Volksmund. Doch diese alte Weisheit ist längst überholt. Sie stammt aus Zeiten, in denen Nahrung knapp und die Mundhygiene noch mangelhaft war. Heute muss eine werdende Mutter keinen Zahnverlust mehr fürchten – wenn sie ihre Zähne gründlich reinigt und auch das Zahnfleisch sorgfältig pflegt. Im Volksmund liegt aber wie so oft ein Körnchen Wahrheit: Tatsächlich besteht aufgrund der Hormonumstellung in der Schwangerschaft ein erhöhtes Risiko für Parodontitis und Karies.

### *Empfindliches Zahnfleisch*

Viele Frauen klagen während der Schwangerschaft über empfindliches, leicht blutendes Zahnfleisch. Grund ist der Anstieg des Hormonspiegels – er führt zu einer verstärkten Durchblutung der Mundschleimhaut, die sonst feste Gewebestruktur lockert sich. Bakterien aus Zahnbelägen können deshalb leicht ins Zahnfleisch eindringen und hier eine Entzündung verursachen. Die Parodontitis äußert sich durch folgende Alarmsignale: gerötetes und geschwollenes Zahnfleisch, Zahnfleischbluten, Mundgeruch.

Bei diesen Anzeichen sollten werdende Mütter unbedingt den Zahnarzt aufsuchen – alle anderen Menschen natürlich auch.

### *Gefahr fürs Baby*

Eine Parodontitis gefährdet nicht nur die Zahngesundheit der Mutter, sie kann sich auch nachteilig auf das Ungeborene auswirken. Beim Kampf gegen die bakterielle Entzündung im Mund produziert das Immunsystem

bestimmte Botenstoffe, die auch in die Gebärmutter gelangen und vorzeitige Wehen auslösen können. Wissenschaftliche Studien zeigten: Bei unbehandelter Parodontitis besteht ein deutlich erhöhtes Risiko, dass es zu einer Frühgeburt kommt.

Um schwerwiegenden Komplikationen vorzubeugen, sollten in der Schwangerschaft mindestens zwei zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen erfolgen – die erste, sobald die Schwangerschaft bestätigt ist, die zweite etwa drei Monate später. Beim ersten Kontrollbesuch erhält die Frau eine spezielle Beratung zur richtigen Mundpflege. Empfehlenswert als wichtige Säule der Vorbeugung ist zudem eine professionelle Zahnreinigung in der Praxis; sie kann normalerweise im ersten Schwangerschaftsdrittel noch problemlos durchgeführt werden.

### *Vollwertkost für die Zähne*

Eine optimale Zahnpflege beginnt im Grunde schon vor der Geburt: Denn die Milchzähne entwickeln sich bereits ab der achten Schwangerschaftswoche. Mit einer gesunden Ernährung, die ausreichend Kalzium, Vitamin D und Fluorid enthält, schaffen werdende Mütter die Basis für eine gute Zahnschmelze bei ihrem Kind.

Während ihr Bedarf an wichtigen Vitaminen und Mineralien deutlich erhöht ist, brauchen Schwangere über die gesamten neun Monate täglich nur rund 250 Kilokalorien zusätzlich, das sind gerade mal etwa zehn Prozent mehr als sonst. „Essen für zwei“ ist also der falsche Ratschlag! Sehr zu empfehlen ist dagegen, verstärkt Lebensmittel zu verzehren, die wenig Kalorien, dafür aber reichlich Vitalstoffe enthalten – also viel Gemüse, Salat und Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, dazu magere Fleischwaren und etwa zwei Mal pro Woche Fisch.

### *Wenn sich der Magen umdreht*

Viele Frauen machen in den ersten drei Monaten ihrer Schwangerschaft üble Erfahrungen: Direkt nach dem Aufstehen dreht sich der Magen um, oft bleibt den ganzen Tag ein flaues Gefühl bestehen. Bei morgendlicher Übelkeit hat sich das Frühstück im Bett bewährt: Betroffene sollten sich abends eine Thermoskanne mit Tee und Zwieback oder Knäckebrötchen auf dem Nachttisch bereithalten, um schon etwa eine halbe Stunde vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit essen und trinken zu können.

Übelkeit kann sich auch nachteilig auf die Zahngesundheit auswirken. Wenn Berührungen des empfindlichen Oberkiefers Brechreiz verursachen, wird das Putzen mit der Zahnbürste naturgemäß eingeschränkt. Um die Schleimhaut weniger zu reizen, empfiehlt sich die Verwendung



## „Ja, die mögen wir“

### nenedent® Kinderzahncreme Schutz und Pflege für Kinderzähne

Kinder brauchen eine für ihre besonderen Bedürfnisse entwickelte Zahncreme. Sie sollte den Fluoridbedarf des Kindes berücksichtigen und milchzahngerechte Reinigungseigenschaften haben.

nenedent® Kinderzahncreme besitzt einen neutralen pH-Wert zum Schutz der Mundflora. Ohne Natriumlaurylsulfat, ohne Saccharin.

Mehr Informationen  
finden Sie unter  
[www.dentinox.de](http://www.dentinox.de)

#### nenedent® Kinderzahncreme ohne Fluorid für Kinder, die ausreichend Fluorid erhalten

- mit 13 % karieshemmendem Xylit, homöopathieverträglich, ohne Menthol
- milder Kieselgel-Putzkörper
- Bestbewertung in der Zeitschrift ÖKO-Test (Jahrbuch Kleinkinder 2008, Magazin 09/2010)

In Apotheken erhältlich, PZN 8771777



#### nenedent® Kinderzahncreme mit Fluorid 3-fach Schutz vor Karies: Xylit, Fluorid, Kieselgel

- mit einem kindgerechten Anteil von 500 ppm zahnschmelzhärtendem Fluorid
- mit 12 % karieshemmendem Xylit
- Bestbewertung in der Zeitschrift ÖKO-Test (Jahrbuch Kleinkinder 2007 und 2008)

In Apotheken erhältlich, PZN 8771783



#### nenedent® Kinderzahncreme homöopathie- verträglich mit Fluorid und Xylit

- mit einem kindgerechten Anteil von 500 ppm zahnschmelzhärtendem Fluorid
- mit 13 % karieshemmendem Xylit, homöopathieverträglich, ohne Menthol
- Bestbewertung in der Zeitschrift ÖKO-Test (Magazin 09/2010)

In Apotheken erhältlich, PZN 7275935





## Vorsorgetermine in der Schwangerschaft: Den Zahnarzt nicht vergessen!

Die gesetzliche Schwangeren-Vorsorge umfasst die regelmäßige Überwachung des Gesundheitszustandes von Mutter und Kind, Diagnose- und eventuell nötige Therapiemaßnahmen sowie eine ausreichende Beratung der werdenden Mutter. Die Erstuntersuchung beim Frauenarzt empfiehlt sich möglichst sofort nach Ausbleiben der Regelblutung und positivem Schwangerschaftstest. Ist die Schwangerschaft bestätigt, sollte die Frau direkt einen Kontrolltermin beim Zahnarzt vereinbaren.

Bis zur 32. Schwangerschaftswoche haben werdende Mütter die Möglichkeit, alle vier Wochen einen Vorsorgetermin beim Frauenarzt wahrzunehmen. Danach wird der Abstand zwischen den Untersuchungen auf 14 Tage verkürzt. Im zweiten Schwangerschaftsdrittel, also etwa im fünften Monat, empfiehlt sich darüber hinaus ein weiterer Vorsorgetermin beim Zahnarzt.

Im Verlauf der Schwangerschaft sind drei große Ultraschalluntersuchungen vorgesehen. Die erste findet zwischen der 9. und 12. Schwangerschaftswoche statt, die zweite zwischen der 19. und 22. und die dritte zwischen der 29. und 32. Woche.

Jede Schwangere hat einen Anspruch auf ausreichende medizinische Betreuung, die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen bzw. der privaten Versicherung übernommen. Alle Vorsorgeuntersuchungen sind von der Praxisgebühr befreit.



der schmerzenden Stelle gekaut wird. Ansonsten lautet die Grundregel: Möglichst schnell zum Zahnarzt!

### Hilfe bei Sodbrennen

Sehr viele Frauen leiden während der Schwangerschaft unter Sodbrennen und saurem Aufstoßen. Bei Sodbrennen empfiehlt es sich, auf große Mahlzeiten zu verzichten und dafür öfter kleinere, leicht verdauliche Portionen zu essen. Scharfe, süße und fettige Speisen sowie Kaffee sind möglichst zu meiden. Schmerzt es vor allem beim Liegen in der

einer Bürste mit möglichst kleinem Kopf – zur Not tut es auch eine Kinderzahnbürste. Falls selbst dann noch Würgereiz auftritt, genügt für einen begrenzten Zeitraum auch mal die „chemische Reinigung“ – zum Beispiel durch eine alkoholfreie medizinische Mundspüllösung mit dem Wirkstoff Chlorhexidin. Falls eine Schwangere sich häufiger übergeben muss, kann die Magensäure den Zahnschmelz angreifen. Direkt nach dem Erbrechen dürfen die Zähne nicht geputzt werden, da die Bürste den dann empfindlichen Schmelz schädigen könnte. Es empfiehlt sich, zunächst nur den Mund auszuspülen und mit dem Putzen mindestens eine halbe Stunde zu warten. Ergänzend trägt eine fluoridhaltige

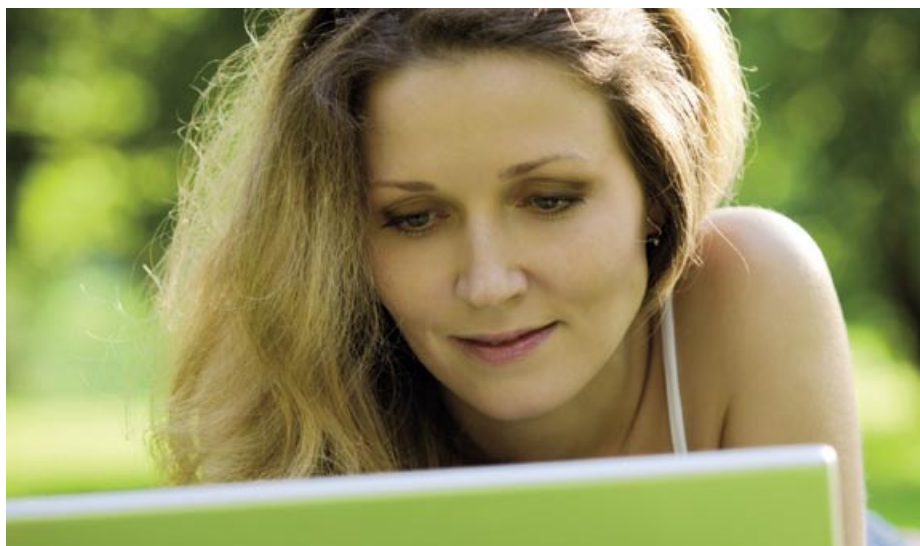
Mundspülung zur Remineralisierung der säuregeschädigten Zähne bei.

### Vorsicht bei der Selbstmedikation

Um Risiken für das Baby zu vermeiden, sollte während der Schwangerschaft eine Behandlung mit Medikamenten nur dann erfolgen, wenn es unbedingt nötig ist. Untersuchungen zeigen aber, dass viele werdende Mütter bei akuten Schmerzen rezeptfreie Tabletten einnehmen. Hier ist jedoch Vorsicht geboten: Grundsätzlich sollten Schwangere nur nach Rücksprache mit dem Arzt zu einem Schmerzmittel greifen. Bei Zahnschmerzen kann zur ersten Hilfe eine Gewürznelke dienen, die dicht an

Speiseröhre, hilft es, den Oberkörper im Bett leicht erhöht zu lagern.

Akutes Sodbrennen lässt sich oft durch ein Glas Milch lindern – auch das langsame Zerkauen von geschälten Mandeln gilt als bewährtes Hausmittel. Helfen diese Maßnahmen nicht, können Schwangere sich in der Apotheke beraten lassen – rezeptfreie Mittel zur Bindung der überschüssigen Magensäure können kurzzeitig eingenommen werden. Bei stärkerem Sodbrennen steigt der ätzende Magensaft manchmal bis in den Mundraum auf und greift den Zahnschmelz an. Deshalb ist eine sorgfältige Mundhygiene anzuraten. Vorbeugend gegen Zahnschäden helfen fluoridhaltige Mundspüllösungen oder ein Fluorid-Gel.



[www.bellamea.de](http://www.bellamea.de)

## UNBESCHWERT FRAU SEIN.

FRAUENGESUNDHEIT, KINDERWUNSCH, VORSORGE

Weil es Dinge gibt, die unkompliziert,  
diskret und zuverlässig sein sollten.

bellamea

Ausführliche Informationen zu unseren klinisch getesteten Produkten:  
[www.bellamea.de](http://www.bellamea.de)