



# *Eine runde Sache*

*Zahnpflege in der Schwangerschaft:  
Jetzt ist besonders gründliches Putzen angesagt,  
denn die Hormonumstellung erhöht das Risiko  
für Zahnfleischentzündungen.*

**E**in Baby wächst im Bauch – das ist Freude pur. Doch die Schwangerschaft bedeutet auch einen radikalen Wandel im Leben. werdende Mütter spüren schon sehr bald die Macht der Hormone: Sie lösen nicht nur Glücksgefühle aus, sondern führen auch zu enormen körperlichen Veränderungen. Oft bemerkt die Frau bereits ab dem zehnten Tag nach der Befruchtung typische Anzeichen: Die Brüste spannen mehr als vor einer normalen Periode, plötzlich kommt es morgens zu einer leichten Übelkeit, und manchmal treten unerklärliche Hungerattacken auf.

Schwangerschaftshormone wirken auf den ganzen Organismus. Das Bindegewebe wird lockerer, die Gefäße weiten sich, viele Organe sind stärker durchblutet. Die Umstellung hat auch Folgen für den Mundraum: Viele Frauen klagen während der Schwangerschaft über empfindliches, leicht blutendes Zahnfleisch. Die Schleimhäute im Mund bieten Bakterien nun weniger Widerstand – es können schnell Zahnbeläge entstehen, das Risiko für Karies und Parodontitis steigt.

## *Aufs Zahnfleisch achten*

Bei vielen Frauen kommt es bereits wenige Wochen nach der Befruchtung zu einer Zahnfleischentzündung – oft auch als „Schwangerschafts-Gingivitis“ bezeichnet. Sie zeigt sich durch eine leichte Rötung und Schwellung des Zahnfleisches. Um diese Erkrankung zu vermeiden oder um gegebenenfalls das Fortschreiten der Entzündung zu verhindern, sollten werdende Mütter auf eine besonders gründliche Mundhygiene achten. Eine Schwangerschafts-Gingivitis ist keine Bagatelle, sondern

– wie jede Entzündung während der neun Monate – ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko. Schwangere, die erste Anzeichen einer Zahnfleischentzündung bemerken, sollten daher so bald wie möglich den Zahnarzt aufsuchen.

Unbehandelt kann sich aus der Gingivitis eine Parodontitis entwickeln: Dabei breitet sich die Entzündung im gesamten Zahnbett aus und befällt schließlich sogar den Kieferknochen. Parodontitis gefährdet nicht nur die Zahngesundheit der Mutter, die schwere Entzündung könnte außerdem den normalen Schwangerschaftsverlauf beeinträchtigen. Denn beim Kampf gegen die Parodontitisbakterien produziert das Immunsystem bestimmte Botenstoffe, die auch in die Gebärmutter gelangen und vorzeitige Wehen auslösen können. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass Zahnbettentzündungen in der Schwangerschaft das Risiko für eine Frühgeburt erhöhen.

### *Vorsorglich zum Zahnarzt gehen*

Um Komplikationen vorzubeugen, sollten werdende Mütter mindestens zwei zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen – 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 ist außerdem eine professionelle Zahnreinigung in der Praxis. Sie beugt Karies und Parodontitis wirksam vor und kann normalerweise im ersten Schwangerschaftsdrittel noch problemlos durchgeführt werden.

### *Besser im Bett frühstücken*

Vor allem im ersten Schwangerschaftsdrittel leiden viele Frauen unter Übelkeit, oft direkt nach dem Aufstehen. Manchmal bleibt den ganzen Tag ein flaues Gefühl bestehen. Häufige Übelkeit kann sich nachteilig auf die Zahngesundheit auswirken: Falls die Berührungen mit der Zahnbürste im empfindlichen Oberkiefer einen Brechreiz verursachen, kann dort nicht mehr richtig geputzt werden. Um die Schleimhaut möglichst wenig zu reizen, empfiehlt sich die Verwendung einer Bürste mit kleinem Kopf – zur Not tut es auch eine Kinderzahnbürste. Falls selbst dann noch Würgereiz auftritt, kann die Reinigung für einen begrenzten Zeitraum auch mit einer alkoholfreien medizinischen Mundspüllösung erfolgen.

Bei morgendlicher Übelkeit ist das Frühstücken im Bett zu empfehlen: Wenn die Frau sich abends eine Ther-

## GUM® HYDRAL™

### Sofortige und langanhaltende Linderung bei Mundtrockenheit

- **Benetzt** und **befeuchtet** die trockene Mundschleimhaut.
- **Schützt** die Mundschleimhaut vor Irritationen und Reizungen.
- **Lindert** sofort die Symptome der Mundtrockenheit.
- **Fördert** die Regeneration des oralen Weichgewebes.
- **Steigert** die Lebensqualität.



[www.facebook.com/GUMSunstarDE](http://www.facebook.com/GUMSunstarDE)



*Pflege, was Du liebst*

moskanne mit Tee sowie Zwieback oder Knäckebrot auf dem Nachttisch bereitstellt, kann sie schon etwa eine halbe Stunde vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit essen und trinken – das beruhigt den Magen.

## Schmerzen nicht selbst behandeln

Um Risiken für das Baby zu vermeiden, sollte während der Schwangerschaft eine Behandlung mit Medikamenten nur erfolgen, wenn es unbedingt nötig ist. Untersuchungen zeigen allerdings, dass viele werdende Mütter bei akuten Schmerzen rezeptfreie Tabletten einnehmen. Grundsätzlich sollten Schwangere jedoch nur nach Rücksprache mit dem Arzt zu einem Schmerzmittel greifen. Bei Zahnschmerzen lautet die Grundregel: schnell zum Zahnarzt!

## Tipps für Schwangere

- **Vorsorgen:** Frauen mit Kinderwunsch sollten frühzeitig einen Vorsorgetermin beim Zahnarzt vereinbaren.
- **Putzen:** Während der Schwangerschaft die Zähne besonders gut pflegen.
- **Fädeln:** Die Zahnzwischenräume täglich mit Zahnseide reinigen.
- **Heißhungerattacken:** Falls große Lust auf Saures besteht, nicht direkt danach die Zähne putzen – sondern mindestens eine halbe Stunde warten.
- **Übelkeit:** Nach Erbrechen den Mund mit Wasser ausspülen, danach eine fluoridhaltige Mundspüllösung anwenden. Auch hier gilt: Frühestens nach 30 Minuten Zähne putzen, denn die Magensäure greift den Zahnschmelz an.
- **Blitzblank:** Eine professionelle Zahnreinigung beugt Karies und Parodontitis vor.



In vielen weiteren farbcodierten Größen, Borstenstärken und mit langem oder kurzem Griff erhältlich.

## Zahnpflege zählt jetzt doppelt

Der Zahn hat 5 Seiten – Putzen Sie alle?

Eine besonders sorgfältige Reinigung der Zähne und Zahnzwischenräume ist während der sensiblen Zeit der Schwangerschaft unerlässlich. Somit kann einer erhöhten Anfälligkeit für Entzündungen im Mundraum, wie z.B. Schwangerschaftsgingivitis vorgebeugt werden. TePe Interdentalbürsten haben sich als die effektivste Methode zur Plaqueentfernung zwischen den Zähnen erwiesen und sollten fester Bestandteil der täglichen Mundhygiene sein.

In Zusammenarbeit mit Zahnärzten entwickelt.

[www.tepe.com](http://www.tepe.com)

Erhältlich bei Ihrem Zahnarzt und in Ihrer Apotheke sowie in ausgewählten Drogerien.

