



### Zahnvorsorge in der Schwangerschaft

Der beste Start für Eltern und Kind



#### **1. Veränderungen während der Schwangerschaft – was bedeutet das für meine Mundgesundheit?**

Die hormonelle Veränderung während der Schwangerschaft bewirkt eine Auflockerung der Mundschleimhaut, das Zahnfleisch reagiert empfindlicher auf bakterielle Beläge, Entzündungen können die Folge sein. Eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis), die oftmals in eine Zahnbettentzündung (Parodontitis) übergeht, steigert das Risiko für Frühgeburten in Verbindung mit einem verminderterem Geburtsgewicht.

Doch nicht nur die Hormone unterliegen einem Wandel, auch die Zusammensetzung des Speichels verändert sich. So sinkt der Kalzium- und Phosphatgehalt, wie der PH-Wert. Der Speichel wird sauer. Das führt zu einer Demineralisierung des Zahnschmelzes, die Anfälligkeit für Kariesbakterien und Entkalkungen an den Zähnen steigt. Erbrechen, oft ausgelöst durch Übelkeit im ersten Drittel der Schwangerschaft, erhöht den Säuregehalt in der Mundhöhle zusätzlich. Nach Erbrechen oder dem Genuss von sauren Lebensmitteln oder Getränken gilt es mindestens 30 Minuten mit der Zahnpflege abzuwarten, um den „angeätzten“ Schmelz nicht zusätzlich zu schädigen. Alternativ können zwischendurch fluoridhaltige Spülungen angewendet werden.



## 2. Vorbeugende Maßnahmen während der Schwangerschaft

Grundsätzlich gilt, dass bei Kinderwunsch *vor* geplanter Schwangerschaft eine Sanierung der Eltern - falls nötig - durchgeführt werden sollte.

Während der Schwangerschaft ist aus oben genannten Gründen eine optimale häusliche Pflege in Kombination mit professioneller Zahnreinigung (siehe Download **PZR**) zu Beginn der Schwangerschaft zu empfehlen. Das gleiche gilt im Übrigen für werdende Väter oder andere enge Bezugspersonen.

Die **PZR** sollte möglichst *kurz vor* der Geburt wiederholt werden. Für werdende Mütter gilt als optimaler Zeitpunkt die 33. SSW, da sie ab der 35. SSW nicht mehr über einen längeren Zeitraum auf dem Rücken liegen sollten. Je später die Neugeborenen mit Karies- und Parodontitisbakterien in Berührung kommen, desto geringer ist das Risiko im Kindes- und Erwachsenenalters an diesen Infektionen zu erkranken.

Oft erschweren Heißhungerattacken und vermehrte Lust auf saure und süße Lebensmittel und Getränke eine gesunde und zahnschonende Ernährung. Da zwar der Nährstoffbedarf, aber nur in geringem Maß der Energiebedarf ansteigt, ist es doppelt wichtig, auf zucker- und fettarme Ernährung zu achten. Empfehlenswert ist eine ballaststoffreiche Mischkost, die reich an Folsäure und B-Vitaminen ist.



**Zahnärztliche Vorsorge vor und während der Schwangerschaft beugt Risiken, die oft unterschätzt werden, vor und legt den Grundstein für gesunde Zähne ihres Kindes!**  
**Wenn Sie eine individuelle Beratung wünschen - wir sind für Sie da!**