

SCHWANGERSCHAFT & Zähne

Wundervoller Wandel

In der Schwangerschaft leistet Ihr Körper Großartiges. Vieles davon geschieht bereits, während nach außen noch gar nichts sichtbar ist. Denn Schwangerschaftshormone sorgen gleich zu Beginn für eine enorme Veränderung Ihres gesamten Organismus. Das betrifft auch Ihren Mundraum. Mundschleimhäute und Zahnfleisch werden stärker durchblutet und das Gewebe lockerer. Auch die Zusammensetzung des Speichels verändert sich. Überempfindlichkeiten gegen Gerüche, Geschmäcker oder selbst das Gefühl einer Zahnbürste im Mund können die Zahnpflege in den ersten Wochen erschweren.

Manchmal ist es hilfreich, Zahnpflege und Putztechniken während dieser Zeit umzustellen. Auf jeden Fall sollten Sie gerade jetzt Ihren Zähnen besonders viel Aufmerksamkeit widmen, damit Sie und Ihr Kind gesund bleiben.



Leichte Beute für Karies & Co.

Alle Zeichen Ihres Körpers stehen jetzt auf Wachstum – das gilt leider auch für einige Bakterienarten in Ihrem Mund. Zudem bieten empfindliches Zahnfleisch und veränderte Mundflora den Bakterien wenig Widerstand. Sie können sich leichter ansiedeln und Zahn- und Zahnfleischerkrankungen wie Karies und Parodontitis verursachen. Zahnfleiscentzündungen sind keine Kleinigkeit, sondern, wie jede Entzündung wäh-



rend der Schwangerschaft, ein ernst zu nehmendes Gesundheitsrisiko. Darum ist es wichtig, die Zähne jetzt häufiger von Ihrem Zahnarzt untersuchen zu lassen, damit er krankhafte Veränderungen frühzeitig erkennen und behandeln kann.

Mit regelmäßiger und gründlicher Zahnpflege können Sie aber auch selber wirksam vorbeugen, denn Karies verursachende Bakterien könnten über den Speichel später auch auf Ihr Kind übertragen werden. Vielleicht ist es für Sie jetzt angenehmer, die Zähne mit einer mildereren Zahnpasta und weicheren Zahnbürste zu putzen, die das empfindliche Zahnfleisch weniger strapaziert. Schwangere, die sich häufig übergeben

müssen, sollten wegen der – den Zahnschmelz aufweichenden – Magensäuren nach dem Erbrechen zunächst nur kurz den Mund ausspülen und die Zähne erst eine halbe Stunde später bürsten.

Das Kind isst mit ...

... doch nicht auf die Menge kommt es an, sondern auf die Güte der Lebensmittel, die Sie in der Schwangerschaft zu sich nehmen. Die Ernährung der Mutter kann die Entwicklung des Kindes erheblich beeinflussen. Das gilt auch für den Aufbau seiner Milchzähne, der etwa in der 8. Schwangerschaftswoche beginnt. Kalzium-, eisen- und phosphathaltige Lebensmittel sind dafür besonders wichtig. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob und ab wann eine Nahrungsergänzung ratsam ist, um den steigenden Bedarf beispielsweise an Eisen, Jod und Folsäuren für das gesunde Wachstum des Babys auszugleichen.

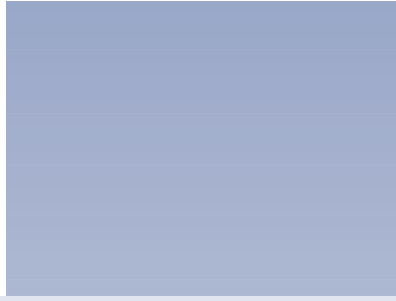


Wie Sie Ihr Kind schützen können

Wachstumsschädigende Gifte sollten Sie jetzt in besonderem Maße meiden. Dazu gehören Zigaretten und Alkohol ebenso wie einige Medikamente. Auch auf Lebensmittel mit rohem Fleisch, rohen Eiern und auf alle Rohmilchprodukte sollten Sie wegen der Übertragungsgefahr von möglichen Krankheitserregern konsequent verzichten.

Kinder kosten keine Zähne

Um Schwangerschaft und Zähne ranken sich viele Mythen, doch keine Mutter muss heute einen Zahn für ein Kind „opfern“, wenn sie vor, während und nach der Schwangerschaft mit sorgfältiger Pflege und regelmäßigen Zahnarztbesuchen dazu beiträgt, ihre Zähne gesund zu erhalten. Sollte eine Zahnbehandlung während Ihrer Schwangerschaft nötig sein, wird Sie Ihr Zahnarzt ausführlich über alle notwendigen Maßnahmen informieren.



Bildnachweis: Fotolia.com: © Yuri Arcurs, Gabriele Nagel, Lev Dolgatshov, Galerie André, quayside, Olena Kucherenko, Mehmed Alci; © Digitalstock

FRAGEN, HINWEISE, INFORMATIONEN? Hier ist Raum für Notizen.

Eight horizontal light blue lines for taking notes.

Raum für Praxisstempel



Kassenzahnärztliche Vereinigung
Niedersachsen

Zeißstraße 11 · 30519 Hannover
www.kzvn.de

SCHWANGERSCHAFT & Zähne

