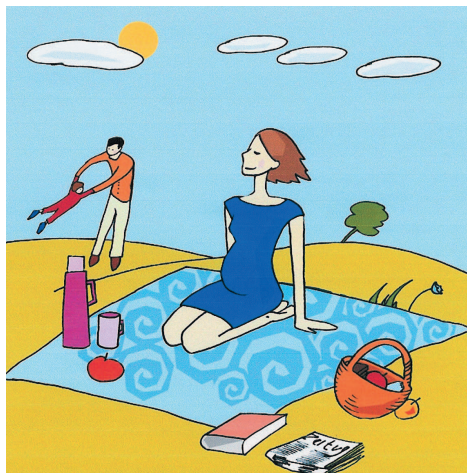


# Tipps zur Mundgesundheit der werdenden Mutter

## Beginn der Schwangerschaft



- Durch die Hormonumstellung in der Schwangerschaft wird Ihr Zahnfleisch stärker durchblutet, ist empfindlich und kann leicht anschwellen; das Bindegewebe lockert sich.
  - Eine intensive Zahn- und Zahnzwischenraumpflege mit fluoridhaltiger Zahnpasta und Zahnseide o.Ä. ist deshalb notwendig, sonst
  - siedeln sich durch Zahnbelag (Plaque) vermehrt Bakterien an. Als Folge kann eine (Schwangerschafts-)Gingivitis (Zahnfleischentzündung) mit Blutungsneigung, Schwellung und Rötung auftreten. Später kann sich daraus eine Parodontitis (Zahnbetterkrankung) mit entzündeten Zahnfleischtaschen, verbunden mit einem Knochenabbau bis hin zu Zahnlockerungen entwickeln.
- 
- Unbehandelte Zahnbetterkrankungen erhöhen das Risiko einer Frühgeburt um das Siebenfache.
  - Sollten Sie unter Schwangerschaftserbrechen leiden, dann beginnen Sie mit der Mundpflege erst ca. ½ Stunde nach dem Erbrechen. Die in den Mund gelangte Magensäure entkalkt die Zähne an der Oberfläche (Demineralisierung) und macht Sie empfindlich gegenüber Temperatur und mechanischen Reizen; die natürliche Remineralisierung durch Speichelbestandteile „repariert“ die kleinen Defekte. Ein gründliches Spülen der Mundhöhle mit Wasser unterstützt die Neutralisation des Mundhöhlenmilieus.

## Ende der Schwangerschaft - Infos zum Trinken der Säuglinge

- Stillen Sie Ihr Kind, wenn möglich, in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten: Muttermilch ist die beste Nahrung; sie enthält alles Notwendige zum Wachsen und zur Abwehr von Krankheiten. Saugen stärkt und formt Kiefer-, Lippen- und Halsmuskulatur sowie die Zunge des Säuglings.
- Sollten Sie nicht stillen können, verwenden Sie nur kiefergerechte Sauger.
- Geben Sie Ihrem Kind keine Plastikflasche zur ständigen „Selbstbedienung“ mit ins Bettchen oder in den Kinderwagen; eine Dauerumspülung der Zähne mit Getränken aus Saugerflaschen führt zu Karies; verwenden Sie nur ungesüßte / nicht-saure Getränke.
- Weitere Tipps für gesunde Milchzähne von Anfang an erhalten Sie z.B. über die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege e. V. ([www.daj.de](http://www.daj.de)) und fragen Sie Ihren Zahnarzt.

