



## Gemeinschaftspraxis für Zahnheilkunde

Dr. Norbert Ruffer

ZA Wolfgang Riek MSc

Dr. Stephanie Senzenberger

ZA Michael Mildenberger



## Nachwuchs unterwegs?

*Herzlichen Glückwunsch und Ihnen alles Gute!*

Mit Sicherheit haben Sie schon genügend Bücher und Broschüren über die Zeit der Schwangerschaft und die Zeit danach zu Hause verschlungen.

Jetzt möchten wir Sie auf die Mundgesundheit während und nach der Schwangerschaft, von Ihnen und Ihrem Kind, aufmerksam machen.

### Während der Schwangerschaft

#### **Schwangerschaftsgingivitis**

In den Monaten der Schwangerschaft kann es durch den veränderten Hormonhaushalt zu angeschwollenem Zahnfleisch und gelockertem Gewebe kommen. Ursache dafür sind Bakterien, die durch das gelockerte Zahnfleisch leichter in den Körper eindringen können, da die wichtige Barrierefunktion des Zahnfleisches nicht mehr gewährleistet ist.

Rathausstraße 4  
73630 Remshalden

Telefon 071 51 / 205 37 60

Fax 071 51 / 205 37 80

E-Mail [info@zahnaerzte-remshalden.de](mailto:info@zahnaerzte-remshalden.de)

Web [www.zahnaerzte-remshalden.de](http://www.zahnaerzte-remshalden.de)



Die Bakterienbesiedlung beginnt oft am Zahnfleischrand und in den Zahnzwischenräumen. Dort löst sie die Zahnfleischentzündung und Zahnfleischbluten aus – der Beginn einer sogenannten Schwangerschaftsgingivitis. Jetzt ist es wichtig unbedingt auf eine gründliche Zahnreinigung zu achten. Die Zahnzwischenräume sollten täglich mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen gereinigt werden um die Beläge zu entfernen. Lassen Sie eine professionelle Zahnreinigung von unseren geschulten Mitarbeiterinnen durchführen, bei der alles umfassend gereinigt wird und schädliche Bakterien reduziert werden.

### **Mundhygiene bei starkem Brechreiz**

Nach dem Erbrechen sollten Sie **nicht** sofort Ihre Zähne putzen. Der Zahnschmelz ist durch die Magensäure angeraut und

reagiert auf das Putzen mit der Zahnbürste empfindlicher. Spülen Sie lieber den Mund mit lauwarmem Wasser, besser noch Wasser mit zugesetztem **Hausnatron** aus. So können Sie die Säuren neutralisieren. Warten Sie noch eine Stunde, bevor Sie Ihre Zähne reinigen.

### **Ernährung in der Schwangerschaft**

Wichtig ist jetzt, sich ausgewogen und ballaststoffreich (ausreichende Zufuhr von Eisen, Jod, Folsäure, Fluorid und Kalzium) zu ernähren. Vitamine A und C unterstützen die Zahnbildung des Ungeborenen und bieten auch Ihnen einen zuverlässigen Schutz Ihres Zahnfleisches. Vitamin-A-reiche Lebensmittel sind Fenchel, Grünkohl, Karotten, Spinat usw. Unter anderem enthalten Kartoffeln, Brokkoli, Paprika, Schwarze Johannisbeeren, Orangen das wichtige Vitamin C. Lassen Sie Ihren Folsäurespiegel ärztlich abklären und tanken Sie besonders in den Wintermonaten Vitamin D durch Aufenthalte im Freien. Sie können mit xylithaltigem Kaugummi die Plaquebildung reduzieren, dies bietet sich besonders auf Reisen an und immer wenn Putzen schlecht möglich ist.

Vermeiden Sie selbstverständlich Alkohol und Nikotin.

# Primär-Primär- Prophylaxe

Die Primär-Primär-Prophylaxe umfasst die Vorbeugung von Karies und Parodontitis bereits vor Geburt eines Kindes, denn sie beginnt mit der Mutter. Bereits im ersten Schwangerschaftsdrittel sollte die Schwangere vom Zahnarzt untersucht werden, um zunächst festzustellen, ob eine Behandlung notwendig ist. Wird ein Behandlungsbedarf festgestellt, so kann die Schwangere im zweiten Drittel der Schwangerschaft (4. bis 7. Monat) dringend notwendige zahnärztliche Maßnahmen am sichersten durchführen lassen. Mit der professionellen Zahnreinigung wird der Schwangerschaftsgingivitis vorgebeugt und gleichzeitig erfolgt die Aufklärung darüber, wie Karies und Parodontitis von der Mutter auf das Kind übertragen wird.

Ziele der Primär-Primär-Prophylaxe:

- Senkung des Risikos einer Frühgeburt: werdende Mütter, die an einer schweren unbehandelten Parodontitis (Zahnbettentzündung) leiden, tragen ein über siebenfach höheres Risiko, vor

der 32. SSW (Schwangerschaftswoche) eine Frühgeburt zu erleiden

- Senkung der Gefahr ein untergewichtiges Frühgeborenes zu bekommen: auch das Gewicht des Frühgeborenen hängt mit der parodontalen Gesundheit der Mutter zusammen
- Verhindern der Infektion des Kindes mit kariogenen und parodontopathogenen (Karies und Zahnbettentzündung verursachenden) Keimen durch Aufklärung der Mutter über mögliche Infektionswege

## Säugling und Kleinkind

Stillen ist optimal für das Immunsystem des Kindes und fördert die ideale Ausformung des Kiefers. Verwenden Sie auf keinen Fall Saugflaschen zum Dauergebrauch und benutzen Sie nur kieferformende Sauger und Schnuller.



Denken Sie daran, dass Kariesbakterien übertragbar sind, deshalb sollten Sie das Ablecken von Schnuller, Löffel etc. unbedingt vermeiden. Sprechen Sie auch Großeltern und andere Bezugspersonen darauf an. Kariesbakterien ernähren sich von Zucker (egal ob Kristall- oder Fruchtzucker). Geben Sie Ihrem Kind daher nur ungesüßte Getränke. Auch wenn auf Fruchtttees „ohne Zuckerzusätze“ steht – diese Teesorten haben noch Fruchtzucker!

Nach Durchbruch des 1. Milchzahnes sollten Sie Kiefer und Mundhöhle mit einem Mulllappchen, später dann mit einer extra Zahnbürste für Kleinkinder (dicker Griff) und Kinderzahnpaste reinigen und dann dem Kleinkind das Putzen mit Kreisbewegungen zeigen. Je selbstverständlicher Sie damit umgehen, desto besser ist Ihre Vorbildfunktion für das Kind. Häufig ist eine bessere Reinigung der Milchzähne im Rahmen des Nachputzens mit Hilfe einer elektrischen Zahnbürste möglich.

Fluoridtabletten sind nicht notwendig, wenn fluoridhaltige Kinderzahnpaste und Kochsalz mit Fluorid verwendet wird.

Nehmen Sie Ihr Kind zu Ihren eigenen Zahnarztbesuchen frühzeitig mit, wenn Sie sicher sind, dass keine längere Behandlung bei Ihnen gemacht wird. Sprechen Sie nur positiv über Zahnarzt und Zähne, damit Ängste gar nicht erst entstehen können.

Wenn die ersten Milchzähne durchgebrochen sind, nehmen Sie die Vorsorgeuntersuchungen wahr, so kann sich Ihr Kind gut an den Zahnarzt gewöhnen. Ab dem 6. Lebensjahr bietet die Kasse ein spezielles Prophylaxeprogramm für Kinder an, das 2 x jährlich durchgeführt wird. Es beinhaltet regelmäßiges Anfärben der Beläge um Schwachstellen bei der Reinigung zu erkennen, Putzübungen, Ernährungslenkung, die Fluoridierungen und Fissurenversiegelungen der Zähne.

Sie sehen, dass Sie einiges für die Zahngesundheit Ihres Kindes tun können. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

