

"Für jedes Kind ein Zahn...?" - Zahnpflege-Tipps während der Schwangerschaft von Dr. Birgitt Albrecht



Früher sagte man, jedes Kind koste die Mutter einen Zahn...;

...das stimmt heute nicht mehr! Durch die Hormonumstellung verändert sich der Körper der werdenden Mutter und so auch Zähne und Zahnfleisch.

Vital-Ärztin Dr. med. Birgitt Albrecht, `Zentrum für Zahn-Ästhetik`, gibt Tipps zur Vorbeugung von Zahnkrankheiten in und nach der Schwangerschaft. Im Netzwerk und in enger Zusammenarbeit mit den Fachärztinnen für Frauenheilkunde, Dr. med. Gabriele Freitag und Dr. med. Elke Schwarzenau, werden die Patientinnen in der PraxisKlinik - Sudenburg optimal beraten.

Warum ist Zahnpflege in der Schwangerschaft so wichtig?

Die Zähne sind in dieser Zeit besonderen Risiken ausgesetzt. Durch die Hormonumstellung während der Schwangerschaft lockert sich das Bindegewebe auf. Blutgefäße können erweitert sein. Das Zahnfleisch schwillt an und Mikroorganismen finden leichteren Zugang. Dies führt zu Entzündungen, die sich in häufigerem Zahnfleischbluten zeigen. Liegt bereits eine Zahnfleischentzündung vor, verstärkt sich diese in der Schwangerschaft. Man spricht hier von einer so genannten Schwangerschaftsgingivitis.

Durch häufigeres Erbrechen in der Frühschwangerschaft verändert sich außerdem der pH-Wert des Speichels. Er wird saurer und greift den Zahnschmelz an. Die direkte Einwirkung der Magensäure ist sogar in der Lage den Zahnschmelz teilweise aufzulösen.

Und was das Ernährungsverhalten angeht, neigen viele Frauen während der gesamten neun Monate, vermehrt aber zum Ende der Schwangerschaft, zum häufigeren Verzehr kleinerer, zuckerhaltiger Mahlzeiten. Es bilden sich leichter Beläge, die den Zahnschmelz angreifen oder unter dem Zahnfleisch zu Entzündungen führen.

Was kann die werdende Mutter für sich und ihre Zähne tun?

Neben einer vorsorglichen Untersuchung von Mund und Zähnen, ist jede werdende Mutter gut beraten, ihre eigene Mundhygiene mit noch größerer Sorgfalt zu betreiben - auch ihrem Baby zuliebe. In der PraxisKlinik-Sudenburg arbeiten hier Zahnarzt und Gynäkologin bei der Aufklärung und Motivation zur Zahnpflege eng zusammen. Eine ausgewogene Ernährung ist für die Aufrechterhaltung der Zahn- und der Allgemeingesundheit jetzt sehr wichtig. Ebenso empfiehlt sich ein zweimaliger Zahnarztbesuch, im ersten und letzten Drittel der Schwangerschaft.

Worauf kommt es bei der täglichen Zahnpflege besonders an?

Nach jeder Mahlzeit sollten die Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta und einer mittelharten Zahnbürste geputzt werden. Dabei sind die engen und mit einer Zahnbürste schwer zu erreichenden Zahnzwischenräume zusätzlich mit Zahnseide zu reinigen, die größeren mit speziellen Interdentalbürstchen. Das wöchentliche Einbürsten eines Fluoridgelees trägt zur Zahnschmelzhärtung bei und somit zum Schutz vor Säureangriffen und Entkalkungen.

Und noch ein Hinweis für Frauen, die unter häufigem Erbrechen leiden (Breachreiz auch beim Zähnebürsten). Die Zähne sollten nicht gleich danach geputzt werden. Besser ist es in dieser Zeit, zusätzliche Substanzen, zum Beispiel eine medizinische Mundspülung zu verwenden. Der von der Magensäure attackierte Zahnschmelz kommt dadurch wieder schneller ins Lot und wird nicht durch zu harte Bürsten „weggeschrubbt“.

Hat die Zahngesundheit der zukünftigen Mutter Auswirkungen auf den Säugling und das Kleinkind?

Studien zeigen, dass ein Zusammenhang zwischen Parodontalerkrankungen, also Erkrankungen des Zahnhalteapparates und einer Frühgeburt oder einer Geburt von Reifgeborenen mit Untergewicht besteht. Die Verbesserung der Mundhygiene der schwangeren Frau ist demnach auch für das Kind wünschenswert. **Die Früh- oder Fehlgeburtenrate kann so nachweislich gesenkt werden – und somit die Gesundheit des Babys gefördert werden (!!!).**

Und wenn das Baby da ist...?

... auch dann gilt: Mütter sollten keine kariösen Zähne im Mund haben. Denn diese enthalten Bakterien, die auf das Baby übertragen werden, wenn die Mutter den Breilöffel oder den Schnuller ableckt. Das gleiche gilt natürlich auch für die Väter. Letztendlich sollte man Frauen, die eine Schwangerschaft planen, neben der pränatalen Vorsorge auch die Untersuchung ihres Zahn- und Mundgesundheitszustandes empfehlen.

Die Zahnärzte im Zentrum für Zahn-Ästhetik beraten Sie gerne. Hier können Sie auch Geschenkgutscheine für Zahnprophylaxe und Bleaching (Zahnaufhellung) erwerben – eine schöne Geschenkidee für Ihre Liebsten. **Tel.: 0391 / 5619247**

Pflegetipps in Kürze

- ▶ Zähneputzen nach jeder Mahlzeit (besonders abends), aber nicht unmittelbar nach Erbrechen!
- ▶ Zusätzliche Anwendung von Mundspüllösungen zur Zahnschmelzhärtung
- ▶ Zahnbewusste Ernährung mit wenig Zucker und Kohlenhydraten
- ▶ Regelmäßige Information, Betreuung und Kontrolle durch den Zahnarzt besonders im ersten und letzten Drittel der Schwangerschaft.