

Zähne und Schwangerschaft

Zu Beginn einer Schwangerschaft bewirkt die hormonelle Veränderung eine Veränderung des Gewebes im ganzen Körper, also auch im Mundraum. Daher ist es während der Schwangerschaft besonders wichtig, dass Sie sich intensiv um Ihre Zähne kümmern. Putzen Sie Ihre Zähne gewissenhaft ca. 30 Minuten nach jeder Mahlzeit mit einer fluorhaltigen Zahnpasta. Vermeiden Sie Süßigkeiten und säurehaltige Nahrungsmittel, sie greifen den Zahnschmelz an und bieten einen Nährboden für Bakterien.

Häufig leiden Schwangere Frauen unter massiven Zahnfleischproblemen. Das Zahnfleisch ist oft entzündlich geschwollen und blutet, das Reinigen der Zähne wird schmerzhaft und deshalb nicht mehr intensiv genug durchgeführt, doch durch zurückbleibende Zahnbeläge wird die Entzündung nur noch weiter verschlimmert. Die Schwangerschaftshormone bewirken zusätzlich auch eine Veränderung des Speichels und seines Fließverhaltens, wodurch die Zähne noch stärker kariesgefährdet sind.

Auch die oft anfängliche Übelkeit in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft, mit mehrmaligem Erbrechen täglich, kann eine Säureschädigung des Zahnschmelzes bewirken und fluoridhaltige Mundspülungen zur Remineralisation der Zähne notwendig machen.

Die Zahnentwicklung Ihres Kindes beginnt bereits im Mutterleib. Schon in der achten bis zehnten Schwangerschaftswoche werden die künftigen Milchzähne angelegt. Für die optimale Zahnentwicklung Ihres Kindes sollten Sie deshalb auf eine besonders ausgewogene Ernährung achten und für eine ausreichende Versorgung mit Kalzium und den Vitaminen D, C und A sorgen. Verwenden Sie fluoridiertes Salz zum Kochen, dann ist die Zufuhr von Fluortabletten nicht notwendig.

Ein Zahnarztbesuch am Beginn der Schwangerschaft ist deshalb ratsam. Leider ist dieser im Zuge der Mutter- Kind- Pass- Untersuchungen nicht vorgeschrieben, und obliegt daher nur dem Verantwortungsbewusstsein der Schwangeren selbst.

Eine Kontrolle des gesamten Zahnzustandes ist notwendig, nur dringend erforderliche Eingriffe werden dabei - wenn möglich - amalgamfrei durchgeführt, auf eine röntgenologische Diagnostik wird weitgehend verzichtet, aber umfangreiche Zahnbehandlungen werden auf die Zeit nach der Geburt verschoben. Idealerweise sollten daher bei einem Kinderwunsch bereits vor Eintritt der Schwangerschaft die Zähne saniert sein.

Ihre Zähne sollten nicht nur im Hinblick auf Ihre eigene Gesundheit kariesfrei sein sondern auch in Hinblick auf die Gesundheit ihres Kindes. Denn Ihre Karieskeime werden z.B. durch das Vorkosten des Babyfläschchens, das in den Mundnehmen des Schnullers um ihn zu säubern, das Abschlecken des Babylöffels ect. bereits auf Ihr Kind übertragen.

Internationale Universitätsstudien haben gezeigt, dass ausgedehnte Zahnfleischentzündungen während der Schwangerschaft die Frühgeburtenrate deutlich erhöhen. Durch eine rechtzeitige perfekte Mundhygienebehandlung beim Zahnarzt vermeiden Sie Probleme mit Ihrem Zahnfleisch.

Die alte Volksweisheit „ Jedes Kind kostet der Mutter einen Zahn „, wird dann auf Sie nicht zutreffen.