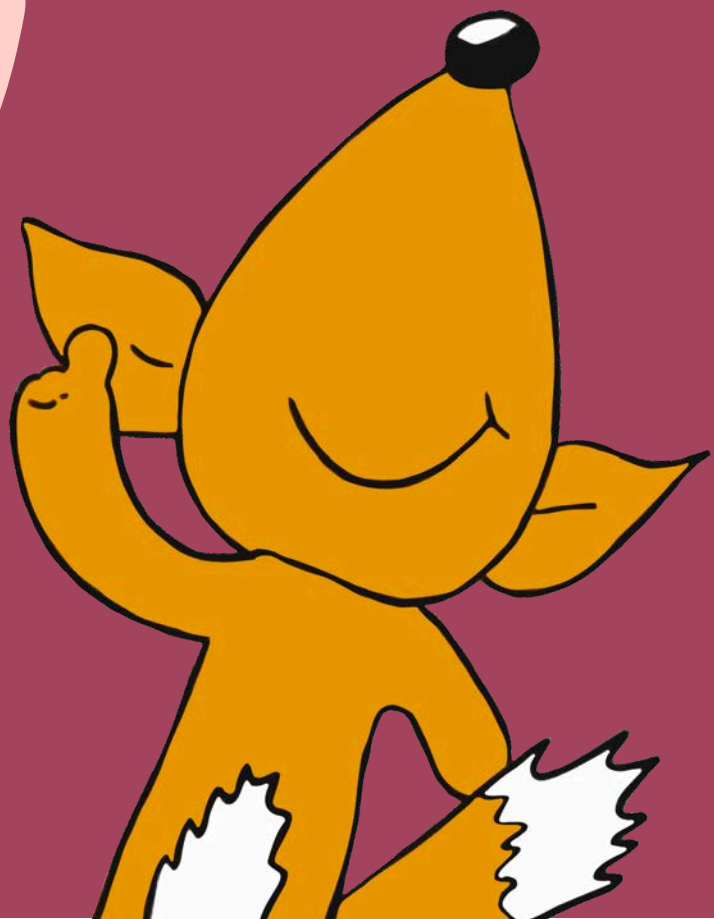




Kleines Buch für die Zahngesundheit

Kinderwunsch und Schwangerschaft



Eine Initiative des
Vereins für Zahnhygiene e.V.
und des
Zahnputzfuchs e.V.

Die Kinderwunschzeit

Seite



Vor der Schwangerschaft zur
Zahnuntersuchung?

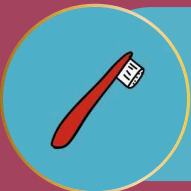
3

Schwangerschaft - Das Abenteuer beginnt!



Was passiert in Mamas Mund?
Parodontitis und Karies vermeiden

6



Mundhygiene

8



Was stärkt den Zahn?

9



Unterstützung aus der Zahnarztpraxis

10



Ernährung in der Schwangerschaft

11



Besonderheiten

12

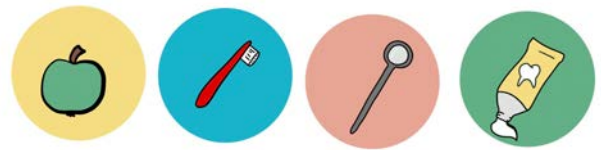


Das Wichtigste

13



Kinderwunsch und Schwangerschaft



LIEBE WERDENDEN ELTERN,

die spannende Zeit der Familienplanung beginnt.

Viele Eltern haben Fragen zur Gesundheit ihres Babys. Aber auch vor und während einer Schwangerschaft gibt es einige Dinge zu beachten, damit es Mutter und Kind in dieser Zeit gut geht.

Dieser Ratgeber beantwortet wichtige Fragen. So könnt ihr gesund in diesen neuen Lebensabschnitt starten.

Habt ihr Fragen? Dann wendet euch gerne jederzeit an eure Zahnarztpraxis.

EIN LEBEN ENTSTEHT

... und alles verändert sich. Damit Mamas Lächeln in dieser Zeit strahlend gesund bleibt, kann man viel tun.

DAS WICHTIGSTE

Die Mundgesundheit der Mutter ist wichtig für die Gesundheit des Babys und den Schwangerschaftsverlauf. Mit den richtigen Tipps schafft ihr ideale Voraussetzungen für das Baby.

SCHWIERIGKEITEN

Der Körper verändert sich in der Schwangerschaft. Dieser Ratgeber bietet Hilfe bei wichtigen Fragen, wie Übelkeit, Ernährung und (Zahn-) Gesundheit.

Mehr Informationen unter
www.zahnputzfuchs.de
www.zahnhygiene.de

Die Kinderwunschzeit

Damit ein Baby in deinem Körper gesund heranwachsen kann, kannst du mit einigen einfachen Tricks **deinen Körper auf die Schwangerschaft vorbereiten**. So hat dein Baby von Beginn an beste Voraussetzungen.

Hier gibt es ein paar einfache To-Dos:

Sprich mit deiner **Frauenarztpraxis** rechtzeitig über deinen Kinderwunsch. So könnt ihr besprechen, ob es in deinem Fall **Besonderheiten** zu beachten gibt.
Gibt es Medikamente, die umgestellt werden sollten?
Gibt es Erkrankungen, die die Schwangerschaft beeinflussen könnten?

Deine Frauenarztpraxis wird dich darauf hinweisen, dass es sinnvoll ist, schon vor der Schwangerschaft **Folsäure** einzunehmen, damit das Baby sich von Beginn an gut entwickeln kann.

Vereinbare einen Termin in deiner **Zahnarztpraxis**. Auch hier gibt es für die Schwangerschaft einiges zu beachten. Wenn ihr bereits vor der Schwangerschaft nötige Behandlungen abschließt, reduzierst du das Risiko von **Komplikationen** während der Schwangerschaft.

Vor der Schwangerschaft zur Zahnuntersuchung?



In unserem Mund wimmelt es nur so von Bakterien - und das ist völlig in Ordnung! Denn nicht alle Bakterien sind schlecht. Im Gegenteil: **Manche Bakterien helfen** dabei, schädliche Erreger zu verdrängen. Im besten Fall sind die hilfreichen Bakterien in der Überzahl. Wenn die **schädlichen Bakterien** in der Überzahl sind, können sie Krankheiten auslösen. Beispielsweise ist es möglich, dass sie über das Zahnfleisch in den Blutkreislauf gelangen und auch **deinem Baby schaden**.



Zeit also, die schädlichen Bakterien loszuwerden, bevor dein Baby in deinen Bauch einzieht! **Deine Zahnarztpraxis hilft dir dabei. Zum Beispiel mit einer Prophylaxebehandlung plus Zahnreinigung. Dort lernst du, wie du deine Bakterien im gesunden Gleichgewicht hältst.**

Was wird gemacht?

Bei der Kontrolluntersuchung besprecht ihr, ob vor der Schwangerschaft noch Behandlungen nötig sind. Denn manche Eingriffe sind während der Schwangerschaft eher ungünstig. Oft wird ein Röntgenbild gemacht, um schon bestehende Krankheiten auszuschließen. **So vermeidest du Stress** während der Schwangerschaft.



**Es ist soweit:
Ein neuer Mensch entsteht!**

Das Abenteuer beginnt!

Jetzt wichtig, dass du gut auf dich achtest, damit dein Baby sich gut entwickeln kann. Sage auch in deiner Arzt- und Zahnarztpraxis Bescheid, damit du optimal versorgt werden kannst.

Dein Körper verändert sich während der Schwangerschaft. Dies kann auch deine **Mundgesundheit** beeinflussen. Umgekehrt hat deine Mundgesundheit auch Auswirkungen auf deine Schwangerschaft und die Entwicklung deines Babys.

Hättest du's gewusst?

Schon in der 6.-8. Schwangerschaftswoche entwickeln sich bei deinem Baby die Anlagen für seine Zähne. Lange bevor sich das Geschlecht entwickelt, beginnt also schon die Entwicklung des unverwechselbaren **Lächelns deines Babys**.

Sichtbar wird der erste Zahn aber oft erst, wenn dein Baby etwa sechs Monate alt ist. Also erst über ein Jahr später!

In der Zwischenzeit kannst du viel **Gutes tun** für dein Baby und sein Lächeln. Was für eine tolle Überraschung der erste Zahn sein wird!

Hurra,
ein neues Leben beginnt!



Was passiert in Mamas Mund?

Die Schwangerschaft verändert den Hormonhaushalt. Davon ist auch die Mundhöhle betroffen.

Veränderungen am Zahnfleisch

Während der Schwangerschaft wird zum Beispiel das Zahnfleisch stärker durchblutet. Es kann anschwellen und leichter bluten. So können Schmutznischen entstehen und sich Entzündungen bilden.



Zahnfleischentzündungen oder Entzündungen des Zahnhalteapparates (**Parodontitis**) treten häufiger auf. Dadurch steigt das Risiko, Zähne vorzeitig zu verlieren.

Parodontitis kann außerdem mit einem geringeren Geburtsgewicht, Bluthochdruck während der Schwangerschaft oder Frühgeburten in Verbindung stehen.

Veränderungen am Zahn

Auch die Zusammensetzung des **Speichels** verändert sich. Dadurch sind die Zähne schlechter vor Karies geschützt.

Die Zahnhülle (Zahnschmelz) ist das härteste Material unseres Körpers. Trotzdem kann besonders **Säure** dem Schmelz schaden.

Wie entsteht eigentlich Karies?



Was schwächt den Zahn?

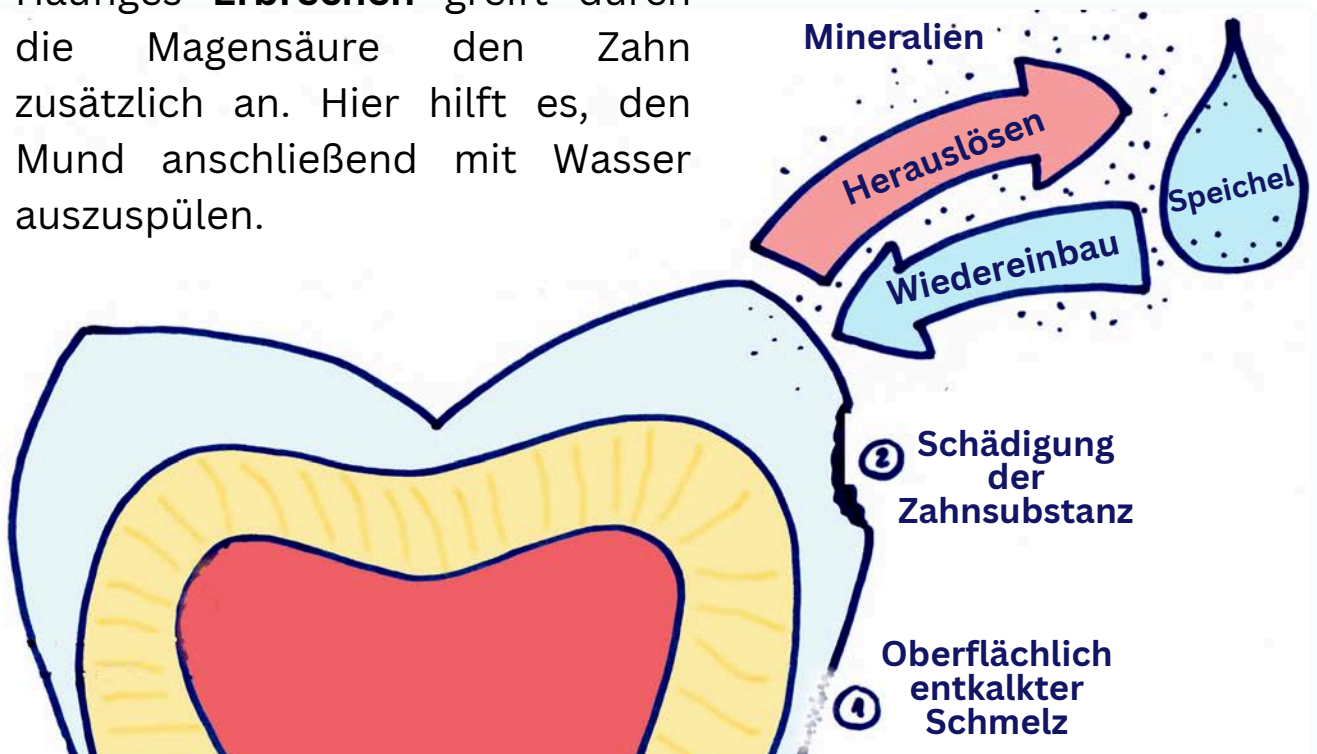
Säure löst Mineralien aus dem Schmelz heraus (Demineralisation) und entkalkt ihn. Dadurch wird die Zahnschmelz rau. Mit der Zeit entstehen Löcher in der Oberfläche und führen zu Karies.

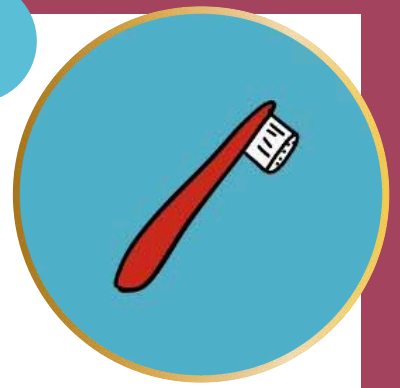
Unser Speichel kann Säuren abschwächen (neutralisieren), die herausgelösten Mineralien wieder in den Zahn einbauen (Remineralisation) und kleinste Defekte im Schmelz **reparieren**.

Nach dem Essen und Trinken dauert es **eine halbe Stunde**, bis die Säure neutralisiert ist. Erst dann beginnt die Remineralisation durch den Speichel.

Längere Pausen zwischen den Mahlzeiten sind wichtig. So entsteht weniger Karies.

Häufiges **Erbrechen** greift durch die Magensäure den Zahn zusätzlich an. Hier hilft es, den Mund anschließend mit Wasser auszuspülen.





Mundhygiene

Dein tägliches Wellnessprogramm für deine Gesundheit und die deines Babys:

Putze deine Zähne **morgens und abends** gründlich mit fluoridhaltiger Zahnpasta und einer weichen Hand- oder elektrischen Zahnbürste. Schau dabei im Spiegel genau hin, damit du auch siehst, was du putzt und reinige **systematisch**, sodass keine Zahnfläche vergessen wird.

Auch die **Zahnzwischenräume** müssen sauber gehalten werden. Dabei helfen **Zahnseide und Zwischenraumbürstchen** aus Apotheke oder Drogerie. Du hast Fragen zur Anwendung? Hier hilft dir deine Zahnarztpraxis gerne weiter.

Bei **Würgereiz** helfen ein kleinerer Bürstenkopf und vorsichtiges Putzen. Stört dich der starke Minzgeschmack, kannst du auch mit milderer Juniorzahnpasta putzen. Fällt es dir morgens wegen **Übelkeit** schwer zu putzen? Dann achte am Abend auf eine besonders gründliche Zahnreinigung!

Bei **Zahnfleischbluten** bitte die Zähne trotzdem **gründlich reinigen**. Nur so entfernst du die Bakterien, die an der Blutung schuld sind.



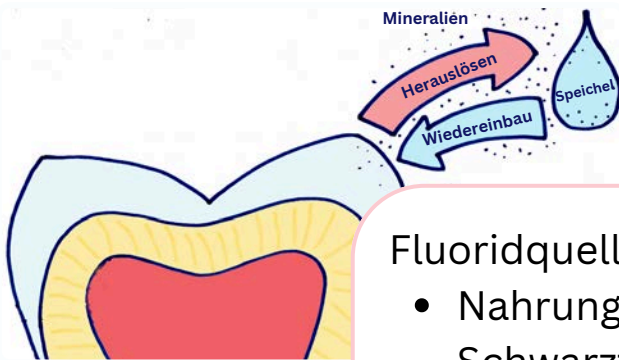


Was stärkt den Zahn?

Du kannst deinen Zahnschmelz **durch Fluoride widerstandsfähiger** gegen Säuren und damit gegen Karies machen:

So wirken Fluoride:

Fluoride fördern den **Wiedereinbau von Mineralien aus dem Speichel**. Deine Zähne erhalten dadurch einen **schützenden Deckmantel** aus Kalziumfluorid. So werden weniger Mineralien herausgelöst. Zusätzlich stören Fluoride den Stoffwechsel von Karies verursachenden Bakterien.



Fluoridquellen:

- Nahrung (z.B.: Fisch, Meeresfrüchte, Schwarztee)
- fluoridiertes Trink- und Mineralwasser
- fluoridiertes Speisesalz
- fluoridierte Zahnpflegeprodukte

Die Verwendung von **fluoridhaltiger Zahnpasta** hat in den letzten Jahrzehnten zu einem deutlichen **Rückgang** von Karies geführt.



Fluoride
Zahnarztpraxen empfehlen Zahnpasta mit Fluorid (1450ppm) zum verbesserten Schutz vor Karies.
Die Wirkung von Fluorid ist **sehr gut erforscht**: Halte dich an die richtige Menge und spucke die Überschüsse aus. Dann hilft Fluorid in der Zahnpasta und ist **erwiesenermaßen nicht schädlich**.



Unterstützung aus der Zahnarztpraxis

Lass dich beraten

Vereinbare im **ersten und dritten Schwangerschaftsdrittel** einen Kontrolltermin in einer Zahnarztpraxis, damit dein Baby sich optimal entwickelt.

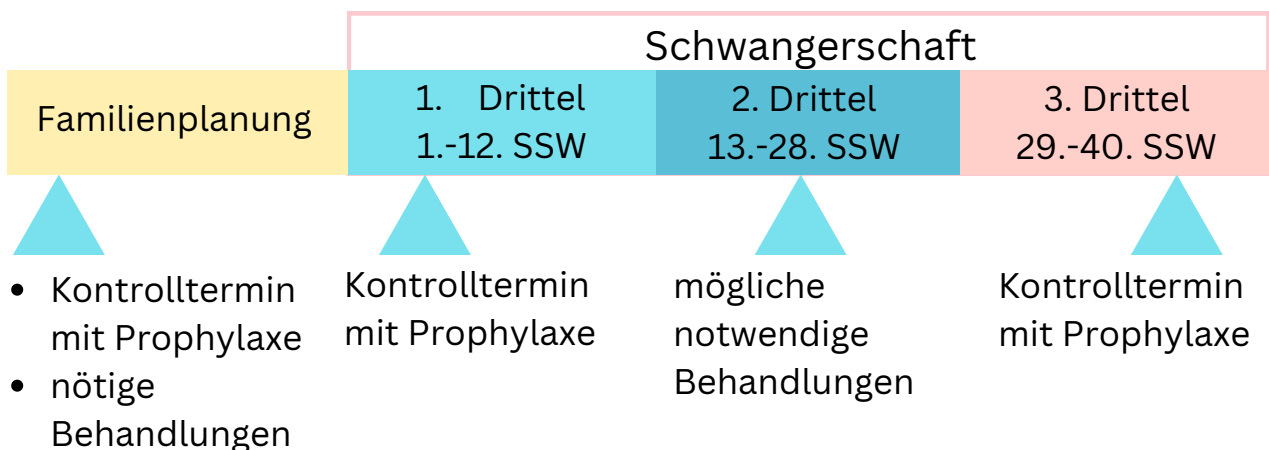
Auch wenn es besser ist, zahngesund in eine Schwangerschaft zu starten, sind **Behandlungen in der Schwangerschaft möglich**. Das gilt auch für die **lokale Betäubung** und, falls notwendig, das Anfertigen eines **Röntgenbildes**.

Du kannst und solltest bei **Beschwerden** also immer in die Praxis gehen und dir helfen lassen. Dies ist auch für dein Kind wichtig!

Der **beste Zeitpunkt** für eine nötige Behandlung in der Schwangerschaft ist das zweite Drittel.

Bei der Prophylaxe werden die Zähne professionell gereinigt. Außerdem lernst du bei einem speziellen **Putztraining**, wie du deine Mundhygiene weiter verbessern kannst. Da die Mundhygiene in dieser Zeit **besonders wichtig** ist, übernehmen schon einige **Krankenkassen** die Prophylaxebehandlung.

Wichtige Termine im Überblick:



Ernährung in der Schwangerschaft



Eine **gesunde und ausgewogene Ernährung** ist während der Schwangerschaft besonders wichtig. Sie gibt Mama **Kraft** und dem Baby alles, was es für seine **Entwicklung** braucht.

Ernährst du dich **vegetarisch, vegan** oder kannst dich aufgrund von Übelkeit nur sehr einseitig ernähren? Lass dich in deiner Arztpraxis beraten, wie du trotzdem alle wichtigen Nährstoffe für dich und dein Baby zu dir nehmen kannst.

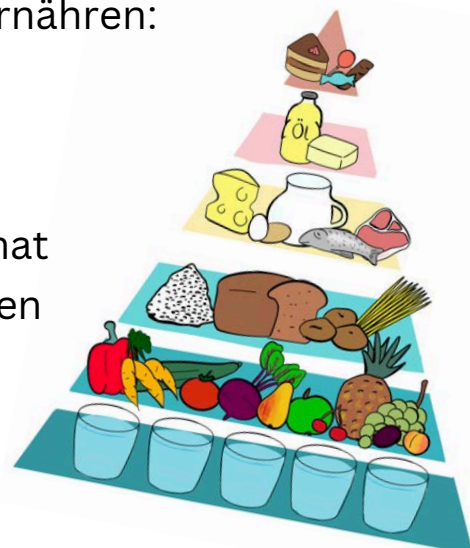
Das braucht dein Körper jetzt:

- ausreichend Flüssigkeit durch zuckerfreie Getränke (Wasser)
- viel frisches Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte
- Kalziumhaltige Lebensmittel, wie Milch oder Joghurt
- möglichst wenige Süßigkeiten oder zuckerhaltige Snacks

Durch das erhöhte Kariesrisiko während der Schwangerschaft ist es sinnvoll, sich auch zahngesund zu ernähren:

Zahngesunde Lebensmittel sind:

- ... säurearm, wie z.B. Vollkornprodukte
- ... zuckerarm, wie z.B. Gurken oder Spinat
- ... kaufreudig, wie z.B. Äpfel oder Möhren
- ... kalziumreich, wie z.B. Milchprodukte
- ... neutralisierend, wie z.B. Wasser



Besonderheiten



Wichtig in der Schwangerschaft:

- Auf Alkohol, Zigaretten, Drogenkonsum **absolut verzichten**
- Rohe tierische Produkte wie Rohmilch, rohes Fleisch oder Ei, Rohmilchkäse, Salami usw. vermeiden. Hier besteht die Gefahr einer Infektion mit dem Toxoplasma-Erreger, der deinem Baby schaden kann.
- Gemüse wie Salat gut waschen, da es sonst zu einer Infektion mit Listerien kommen kann, was ebenfalls ein Risiko für dein Baby darstellt.

Fragen zur Ernährung beantwortet dir auch deine Frauen-, Haus- oder Zahnarztpraxis.

Medikamente

...können während der **Schwangerschaft** und auch während der späteren **Stillzeit** auf dein Baby übergehen.

Besprich vor jeder Medikamenteneinnahme mit deiner Praxis, ob dieses Medikament während der Schwangerschaft bedenkenlos ist.



Das Wichtigste



Fluoridprophylaxe:

- Putzen mit fluoridhaltiger Zahncreme
- Überreste ausspucken

Mundhygiene:

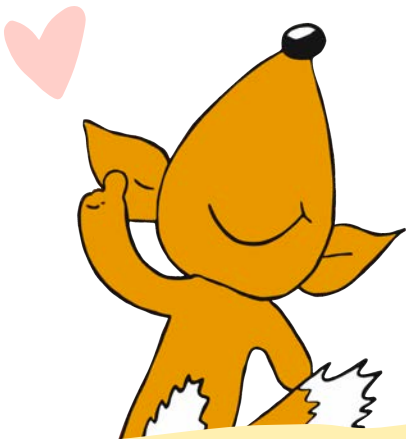
- 2-3x täglich gründliches Reinigen mit einer Hand- oder elektrischen Zahnbürste
- 1x täglich mit Zahnseide
- Tipps bei Übelkeit beachten

Ernährung:

- So ausgewogen wie möglich
- Besonderheiten berücksichtigen

Regelmäßige Zahnarztbesuche:

- Vor der Schwangerschaft
- im 1. und im 3. Schwangerschaftsdrittel



Und wenn das Baby da ist...



...stellt euch ab dem ersten Zähnchen in einer Zahnarztpraxis vor und putzt bereits ab dem ersten Zähnchen täglich!

Eine gemeinsame Initiative des
Vereins für Zahnhygiene e.V.

&

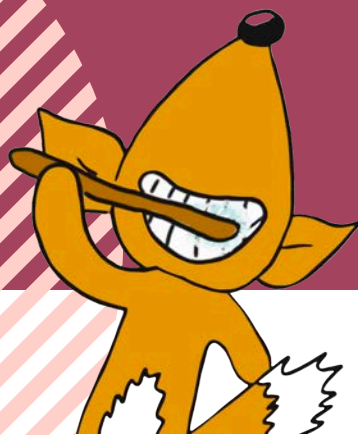
des Zahnputzfuchs e.V.
Mehr Informationen unter
www.zahnhygiene.de und
www.zahnputzfuchs.de



VEREIN
für ZAHN
HYGIENE

ZAHNPUTZFUCHS 

Diese Broschüre ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung in einer Zahnarztpraxis und darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer medizinisches Fachpersonal!



ZAHNPUTZFUCHS 