

# Tipps für eine gute Zahngesundheit während der Schwangerschaft

**N**achstehend finden Sie Tipps zur Pflege Ihrer Mundgesundheit, wenn Sie schwanger sind. Zum Zahnarzt gehen, eine gute Mundhygiene, gesundes Essen und andere gesunde Verhaltensweisen halten Sie und Ihr Baby gesund. Wird die notwendige Behandlung von Zahnproblemen hinausgezögert, so kann ein wesentliches Risiko für Sie und Ihr Baby entstehen (zum Beispiel kann sich eine schlimme Zahninfektion in Ihrem Mund auf Ihren gesamten Körper ausbreiten).

## Zum Zahnarzt gehen

- Wenn Sie schwanger sind, ist die Mundgesundheitspflege für Sie und Ihr Baby besonders wichtig. Veränderungen in Ihrem Körper während der Schwangerschaft können zu einem schmerzenden oder geschwollenen bzw. blutenden Zahnfleisch führen. Dieses Problem wird als *Gingivitis* (Zahnfleischentzündung) bezeichnet. Wenn die Gingivitis nicht behandelt wird, kann sie eine ernsthafte Parodontalerkrankung (Zahnfleischerkrankung) verursachen. Und diese Erkrankung kann schlussendlich zum Zahnverlust führen.
- Zahnmedizinische Versorgung, einschließlich Röntgenaufnahmen, Schmerzmittel und lokale Anästhetika, sind während der Schwangerschaft sicher.
- Vor der Geburt sollten Sie sich einer zahnärztlichen Untersuchung, wie sie von einem Zahnarzt empfohlen wird, unterziehen.
- Wenn Ihr letzter Zahnarztbesuch mehr als 6 Monate zurückliegt oder wenn Sie Zahnprobleme oder -beschwerden haben, machen Sie unverzüglich einen Termin aus.
- Teilen Sie der Praxis mit, dass Sie schwanger sind sowie den voraussichtlichen Geburtstermin. Dadurch kann das zahnärztliche Team die beste Versorgung für Sie bereitstellen.

## Eine gute Mundhygiene

- Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich mit einer fluoridierten Zahnpaste. Wechseln Sie Ihre Zahnbürste alle 3 bis 4 Monate oder öfter, wenn



die Borsten ausgefranst sind. Teilen Sie sich die Zahnbürste nicht mit anderen Personen. Reinigen Sie Ihre Zähne täglich mit Zahnseide oder Interdental-Bürstchen.

- Spülen Sie den Mund abends mit einem rezeptfreien, fluoridierten Mundwasser ohne Alkohol.
- Kauen Sie nach dem Essen einen Xylitol-Kaugummi oder verwenden Sie andere Produkte, die Xylit enthalten, wie Minzbonbons, die dabei helfen, die Bakterien zu reduzieren, die Karies verursachen können.
- Wenn Sie sich übergeben, spülen Sie Ihren Mund mit einem Teelöffel Natron in einer Tasse Wasser, um zu verhindern, dass Säure Ihre Zähne angreift.

## Gesundes Essen

- Essen Sie eine Vielzahl gesunder Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte wie Müsli, Brot oder Crackers und Milchprodukte wie Milch, Käse, Hüttenkäse oder ungesüßten Joghurt. Fleisch, Fisch, Huhn, Eier, Bohnen und Nüsse sind ebenfalls empfehlenswert.



- Schränken Sie den Konsum von Lebensmitteln mit viel Zucker wie Bonbons, Kekse, Kuchen und getrocknete Früchte ein und trinken Sie weniger zuckerhaltige Getränke wie Säfte, Getränke mit Fruchtgeschmack oder Limos.
- Für Zwischenmahlzeiten entscheiden Sie sich für Lebensmittel mit wenig Zucker wie Obst, Gemüse, Käse und ungesüßten Joghurt.
- Lesen Sie die Lebensmitteletiketten durch und wählen Sie zuckerreduzierte Lebensmittel.
- Wenn Sie an Übelkeit leiden, versuchen Sie, den gesamten Tag über kleine Portionen gesunder Lebensmittel zu essen.
- Trinken Sie Wasser oder Milch anstelle von Säften, Getränken mit Fruchtgeschmack oder Limos.
- Trinken Sie Wasser über den ganzen Tag verteilt, insbesondere zwischen den Mahlzeiten und Snacks.

Trinken Sie fluoridiertes Wasser (über eine kommunale fluoridierte Wasserquelle) oder wenn Sie Wasser in Flaschen bevorzugen, trinken Sie fluoridhaltiges Wasser.

- Um das Risiko von Geburtsschäden zu reduzieren, sollten Sie in der Schwangerschaft täglich 600 Mikrogramm Folsäure zu sich nehmen. Verwenden Sie ein Folsäure-Nahrungsergänzungsmittel und essen Sie Lebensmittel mit hohem Folatgehalt sowie mit Folsäure angereicherte Lebensmittel. Beispiele für diese Lebensmittel sind:
  - Spargel, Brokkoli und grünes Blattgemüse wie Salat und Spinat
  - Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen)
  - Papaya, Orangen, Erdbeeren, Cantaloupe-Melonen und Bananen
  - Mit Folsäure angereicherte Getreideprodukte (Brot, Müsli, Maismehl, Mehl, Teigwaren, weißer Reis)

### Andere gesunde Verhaltensweisen

- Nehmen Sie an Geburtsvorbereitungskursen teil.
- Unterlassen Sie den Konsum von Tabakprodukten und Partydrogen. Vermeiden Sie das Passivrauchen.
- Trinken Sie keine alkoholischen Getränke.

### Nach der Geburt Ihres Babys

- Nach der Geburt Ihres Babys sollten Sie Ihre Zähne weiterhin pflegen. Zum Zahnarzt gehen, eine gute Mundhygiene, gesundes Essen und andere gesunde Verhaltensweisen sind wichtig.
- Pflegen Sie das Zahnfleisch und die Zähne Ihres Babys, füttern Sie Ihrem Baby gesundes Essen (stillen Sie mindestens 4 Monate, aber idealerweise 6 Monate) und gehen Sie mit Ihrem einjährigen Kind zum Zahnarzt.
- Bitten Sie Ihren Kinderarzt, den Mund Ihres Babys ab einem Alter von 6 Monaten zu untersuchen (eine Risikobeurteilung der Mundgesundheit durchzuführen) und lassen Sie sich im Bedarfsfall an einen Zahnarzt überweisen.

Von *Oral Health Care During Pregnancy: A National Consensus Statement—Summary of an Expert Workgroup Meeting (Mundgesundheitspflege während der Schwangerschaft: Eine Nationale Konsenserklärung—Zusammenfassung, Arbeitsgruppen-Fachtagung)* © 2012 vom National Maternal and Child Oral Health Resource Center, Georgetown University. Diese Veröffentlichung darf kopiert oder in ihrer Gesamtheit weitergegeben werden.

Translated, with permission, from National Maternal and Oral Health Resource Center, Georgetown University. 2012. *Oral Health Care During Pregnancy: A National Consensus Statement—Summary of an Expert Workgroup Meeting*. Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center, Georgetown University. <https://www.mchoralhealth.org/PDFs/OralHealthPregnancyHandout.pdf>