

Tipps für gesunde Zähne in der Schwangerschaft

- 1** Lassen Sie Ihre Zähne am besten schon bei einem Kinderwunsch untersuchen und gegebenenfalls behandeln – so können Sie zusätzliche Belastungen und Stress während der Schwangerschaft vermeiden.
- 2** Vereinbaren Sie mindestens zwei Termine in Ihrer Zahnarztpraxis – einen zu Beginn und einen gegen Ende der Schwangerschaft.
- 3** In der Schwangerschaft ist das Risiko für Karies erhöht – zum Beispiel aufgrund von Heißhungerattacken auf Süßes oder Saures und einer veränderten Zusammensetzung des Speichels. Pflegen Sie Ihre Zähne deshalb jetzt besonders gewissenhaft. Denn: Erkrankte Zähne der Mutter können sich auch negativ auf das Kind auswirken.
- 4** Achten Sie auf eine gesunde Ernährung – zum Beispiel mit Vollkornprodukten und viel frischem Gemüse. Snacks und süße Zwischenmahlzeiten sollten Sie wegen des erhöhten Kariesrisikos möglichst vermeiden.
- 5** Wenn Sie grundsätzlich zu Karies neigen, können Sie zu Hause als Schutz einmal wöchentlich ein fluoridhaltiges Gelee benutzen oder in der Zahnarztpraxis einen Fluoridlack auf die Zähne auftragen lassen.
- 6** Schwangere sind wegen der hormonellen Umstellung anfälliger für Zahnbeläge und Zahnfleischentzündungen. Deshalb sind während der Schwangerschaft ein bis zwei Professionelle Zahnreinigungen (PZR) empfehlenswert.
- 7** Sie leiden an Übelkeit? Dann spülen Sie nach dem Erbrechen Ihren Mund gründlich mit Wasser oder Mundspüllösung aus, damit die Magensäure den Zahnschmelz nicht angreift. Mit dem Zähneputzen sollten Sie eine halbe Stunde warten und eine fluoridhaltige Zahnpasta verwenden.
- 8** Auch wenn das Zähneputzen bei Ihnen Brechreiz auslöst: Versuchen Sie es trotzdem vorsichtig. Oft hilft eine weiche Bürste mit kleinem Kopf wie eine Kinderzahnbürste.