

- 1** Viele kennen das Sprichwort: „Jedes Kind kostet einen Zahn.“ Das stimmt heute längst nicht mehr. Wer sich während der Schwangerschaft gut um seine Mundgesundheit kümmert – und seine Zähne am besten schon bei Kinderwunsch untersuchen und gegebenenfalls behandeln lässt – kann sich auch nach der Geburt noch über schöne gesunde Zähne freuen.
- 2** Pflegen Sie Ihre Zähne jetzt besonders gewissenhaft. Denn: Erkrankte Zähne der Mutter können sich auch negativ auf das Kind auswirken.
- 3** Ernähren Sie sich gesund – zum Beispiel mit Vollkornprodukten, viel frischem Gemüse und Obst. Damit versorgen Sie nicht nur Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen, sondern tun auch Ihren Zähnen Gutes. Snacks und süße Zwischenmahlzeiten sollten Sie wegen des Kariesrisikos möglichst vermeiden.
- 4** Vor allem in den ersten Schwangerschaftsmonaten ist das Risiko für Karies erhöht – etwa aufgrund von Heißhungerattacken auf Süßes oder Saures sowie einer veränderten Zusammensetzung des Speichels. Eine gründliche Mundhygiene ist deshalb jetzt besonders wichtig.
- 5** Wer grundsätzlich zu Karies neigt, kann zu Hause als Schutz einmal wöchentlich ein fluoridhaltiges Gelee anwenden oder beim Zahnarzt einen Fluoridlack auf die Zähne auftragen lassen.
- 6** Schwangere sind aufgrund der hormonellen Umstellung anfälliger für Zahnfleischentzündungen und Zahnbeläge. Deshalb sind während der Schwangerschaft professionelle Zahnreinigungen (PZR) empfehlenswert.
- 7** Bleibt Parodontitis (eine entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates) in der Schwangerschaft unbehandelt, schadet das nicht nur der Mundgesundheit, sondern erhöht, so vermuten Fachleute, auch das Risiko für Komplikationen wie Frühgeburten. Eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung – idealerweise schon wenn Sie eine Schwangerschaft planen – kann dieses Risiko deutlich reduzieren.
- 8** Sie leiden unter Übelkeit? Dann spülen Sie nach dem Erbrechen Ihren Mund gründlich mit Wasser aus, denn die Magensäure greift den Zahnschmelz an. Verwenden Sie anschließend eine fluoridhaltige Zahnpasta oder Mundspüllösung. Mit dem Zähneputzen sollten Sie allerdings eine halbe Stunde warten.
- 9** Auch wenn das Zähneputzen bei Ihnen Brechreiz auslöst: Versuchen Sie es trotzdem vorsichtig. Oft hilft es, eine Zahnbürste mit weichen Borsten und kleinem Kopf zu verwenden.