

Schwangerschaft und Zahngesundheit

Eine Schwangerschaft bringt eine Menge Veränderungen mit sich – auch für die Zahngesundheit. Sie können sehr viel selber dafür tun, dass Sie zahngesund durch die Schwangerschaft kommen.

Wer einen Kinderwunsch hegt, sollte am besten noch vor Beginn der Schwangerschaft einen Zahnarzttermin vereinbaren. So kann ein gründlicher Zahnstatus erhoben werden, und die Therapie bereits bestehender Probleme kann vor der Schwangerschaft abgeschlossen werden. Auch wenn sie ungeplant schwanger sind, sollten Sie möglichst frühzeitig einen Termin in der Zahnarztpraxis vereinbaren.

Hormonumstellung und Zahnfleischprobleme

Die Hormonumstellung während der Schwangerschaft führt dazu, dass das Zahnfleisch stärker durchblutet wird. Es ist dadurch weicher und manchmal etwas angeschwollen. Bakterien können sich schneller ansiedeln und zu Entzündungen führen. Wenn das Zahnfleisch verstärkt blutet, kann dies auf eine Zahnfleischartzündung (Schwangerschaftsgingivitis) hindeuten. Zur Vorbeugung und wenn bereits eine Zahnfleischartzündung eingetreten ist, hilft intensive Mundpflege. Wenn die Zahnentzündungen auf den Zahnhalteapparat übergreifen und sich eine Parodontitis entwickelt, kann dies nicht nur zu Zahnverlust führen, sondern stellt auch eine Gefahr für das ungeborene Baby dar, da das Risiko einer Frühgeburt stark erhöht ist.

Zahnerosionen

In den ersten Monaten leiden viele Schwangere unter starker Übelkeit und Erbrechen. Dies kann zum Problem für die Zähne werden, wenn Magensäure an die Zähne gelangt und den Zahn-

schmelz angreift. Nach dem Erbrechen sollte der Mund nur mit Wasser oder besser einer Mundspüllösung ausgespült werden. Nach ca. einer halben Stunde können dann auch die Zähne geputzt werden. Keinesfalls sollten die Zähne direkt nach dem Erbrechen mit einer Zahnbürste geputzt werden, da der empfindliche Zahnschmelz durch die Bürstenbewegungen noch mehr geschädigt werden kann. Manche Frauen klagen, dass sie bereits Berührungen im Mundraum durch die Zahnbürste oder den Geschmack der Zahncreme als sehr unangenehm empfinden. Hier kann auf eine weichere Zahnbürste oder eine antibakterielle Mundspülung ausgewichen werden. Es gibt Zahncremes mit weniger oder ganz ohne ätherische Öle, die aufgrund des sanfteren Geschmacks besser vertragen werden.

Ernährung und Kariesrisiko

In der Schwangerschaft kommt es oft zur Änderung der Essgewohnheiten. Dadurch kann das natürliche Gleichgewicht der in der Mundhöhle vorkommenden Bakterien gestört werden. Es kann besonders beim häufigen Verzehr zuckerhaltiger Lebensmittel zu einer explosionsartigen Vermehrung von Kariesbakterien kommen. Trotz aller Heißhungerattacken: Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und vitaminreichem Gemüse. Dies ist auch für das ungeborene Baby wichtig. Bereits ab der 6. bis 8. Schwangerschaftswoche entwickeln sich die Zahnleisten, die die Keimanlagen für die 20 Milchzähne und die 32 später nachwachsenden bleibenden Zähne enthalten.

Unterstützung durch Ihre Zahnarztpraxis

Falls in der Schwangerschaft Behandlungen an den Zähne er-



Zahnärztin Sabine Joachim hat ihre Praxis in Hannover-Mittelfeld und informiert Sie über interessante zahnmedizinische Themen.

forderlich werden, können diese für Sie schmerz- und stressfrei erfolgen. Eine Lokalanästhesie schadet dem ungeborenen Baby nicht. Zusätzlich zu den Maßnahmen, die Sie selbst zuhause durchführen können, sind Prophylaxebehandlungen in der Zahnarztpraxis erforderlich, um in der be-

sonderen Situation der Schwangerschaft, die Zähne und das Zahnfleisch gesund zu erhalten. Im Rahmen der professionellen Zahnreinigung werden Ihre Zähne sehr gründlich und schonend von Zahnstein und Belägen gereinigt. Sie bekommen viele Tipps zu häuslicher Zahnpflege und zur Ernährung. ■

- Ästhetische Zahnheilkunde (z. B. zahnfarbene Füllungen, Keramikinlays, Bleaching)
- Hochwertiger Zahnersatz
- Kiefergelenksdiagnostik
- Zahnerhalt durch Endodontie (Wurzelkanalbehandlung)
- Professionelle Zahnreinigung
- Kinderbehandlung
- Behandlung in Vollnarkose oder Sedierung



**Sabine Joachim
Zahnärztin**
Oppelner Weg 4
30519 Hannover
Tel.: 0511-86 47 97
Fax: 0511-86 48 70
info@zahnaerztin-mittelfeld.de
www.zahnaerztin-mittelfeld.com