

goDentis ^{DKV}

Ihr Partner für Zahngesundheit
und Kieferorthopädie

Zähne und Schwangerschaft

*für ein
strahlendes
Lächeln*

Liebe Leserinnen,

die Zahngesundheit ist während der Schwangerschaft und bei Kinderwunsch besonders wichtig. Hormonelle Veränderungen erhöhen das Risiko für Zahnfleischerkrankungen, was zu Frühgeburten führen kann. Erfahren Sie, warum regelmäßige zahnärztliche Kontrollen und professionelle Zahnreinigungen essenziell sind und wie eine gute Mundhygiene mit fluoridhaltiger Zahnpasta und Zahnseide Sie und Ihr Kind schützt.

Außerdem zeigen wir Ihnen, welche Veränderungen im Mund während der Schwangerschaft auftreten und warum hormonellen Schwankungen nicht nur für die Gefühlslage, sondern auch für das Zahnfleisch eine Herausforderung sind.

Informieren Sie sich mithilfe dieser Broschüre, worauf bei einer zahngesunden Ernährung während der Schwangerschaft zu achten ist.

Wir haben viele praktische Tipps für werdende Mütter zusammengestellt, die Ihnen helfen, Ihre Zahngesundheit optimal im Blick zu behalten und potenzielle Herausforderungen frühzeitig zu erkennen.

Eine gute Zahnpflege sorgt für einen gesunden Start ins Leben. Investieren Sie in die Zahngesundheit – es lohnt sich.

Mit besten Grüßen,

Björn Eggert
Ihr D. Björn Eggert
Zahnarzt und Geschäftsführer goDentis

Inhalt



Grundlagen der Zahngesundheit

Saubere Zähne sind das A und O 4

Ernährung

Zahngesund ernähren 7

Ist Karies ansteckend? 10

Herausforderungen während der Schwangerschaft

Übelkeit und Mundtrockenheit 14

Tipps zur Vorbeugung von Gingivitis 16

Zahnfleischbluten 20

Natürliche Hilfsmittel

Ätherisches Öl in der Schwangerschaft –

Was ist zu beachten? 22

Praktische Tipps für werdende Mütter

Frische auf die Schnelle 24

Tägliche Zahnpflegeroutine 28

Medikamentenmanagement 30

Zahnbehandlungen und Röntgenaufnahmen... 34

Rückseite

Der Zahnärztliche Notdienst 36



Herausgeber:
goDentis Gesellschaft für Innovation
in der Zahnheilkunde mbH
Scheidtweilerstraße 4
50933 Köln
info@godentis.de

Verantwortlich für den Inhalt:
(i.S.d.P.) Dr. Björn Eggert,
Sarah Fleischmann, Natascha Koch

Redaktion:
Kirsten Gregus, Katrin Schütterle

Grafik:
Thomas Weiß / weiss.design

Bildnachweise

Fotos © Adobe Stock: Drobot Dean, contrastwerkstatt,
Olga Miltsova, Maksymiv Iurii
Fotos © depositphotos: nupix

Fotos © Shutterstock: Kzenon, alya_haciyeva,
bsd studio, drubig-photo, Dragana Gordic, New Africa,
Yana Lesnik, Pixel-Shot, Valeriia Soloveva, eragraphics,
Roman Zaiets, Vector Tradition, Meta.K, didesign021,
Jurij Krupiak, epiximages, Prostock-studio, MVelishchuk,
Dusan Petkovic, Buravleva stock

Zur Themenfindung und inhaltlichen Aufbereitung eines Teils
der Texte wurde künstliche Intelligenz: Chat GPT verwendet.

Bei einer Krankheit oder bei bestehenden Zweifeln sollten Sie
immer einen Arzt oder Zahnarzt aufsuchen.

Die Artikel mit Gesundheitsthemen dienen ausschließlich der
Information. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen ver-
fasst und geben den Sachstand von August 2024 wieder. Im Fall
von gesundheitlichen Beschwerden, einer akuten Erkrankung
oder Fragen wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens.

Dieses Magazin kann und soll nicht den ärztlichen Rat ersetzen.
Die goDentis GmbH haftet nicht für Schäden oder Unannehm-
lichkeiten, die wider Erwarten aufgrund der in dieser Publikation
enthaltenen Informationen entstanden sind.

Stand September 2024

Eine gute Zahnpflege kann nicht nur das Risiko einer Zahn- oder Zahnfleischerkrankung minimieren, sondern auch das Baby vor einer späteren Ansteckung mit Karies schützen. Klassische Präventionsmaßnahmen gegen Karies und Parodontitis sind eine gesunde Ernährung, sorgfältige Mundhygiene, regelmäßige Fluoridierung, zahnärztliche Kontrollen und eine professionelle Zahnreinigung. >>

**Saubere Zähne
sind das A und O**



Foto: © Adobe Stock / Drobot Dean

Zahnputzroutine anpassen

Eine gründliche Mundhygiene sollte mindestens zweimal am Tag stattfinden. Die Zahnbürste sollte abgerundete, weiche Borsten haben und nicht mit zu viel Druck angewendet werden. Für die Reinigung der Zahnzwischenräume eignen sich Interdentalraumbürsten oder für enge Zwischenräume Zahnseide. Bei erhöhtem Kariesrisiko empfehlen viele Zahnärzte eine zusätzliche Pflege mit einem fluoridhaltigen Gelee.

Professionelle Zahnreinigung als Pflichtprogramm

Eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung (PZR) ist für jede Schwangere Pflicht. Hierbei entfernen speziell ausgebildete Dentalhygieniker schonend weiche und harte Beläge und reinigen Zahnzwischenräume gründlich. Eine Politur und schützende Fluoridierung schließen die Behandlung ab. Bei einer PZR können auch Erkrankungen

frühzeitig erkannt und gezielt behandelt werden. Wichtig ist auch, dass nicht nur die Mutter, sondern auch der Vater und die Geschwister regelmäßig zur Zahnprophylaxe gehen, da die Kariesbakterien von allen engen Bezugspersonen auf das Kind übertragen werden können.

Zahnbehandlungen in der Schwangerschaft

Da eine gründliche Prophylaxe-Behandlung bis zu einer Stunde dauern kann, nehmen viele Schwangere diesen Termin in den ersten Schwangerschaftsmonaten wahr. Zum Ende der Schwangerschaft, wenn der Bauch schon rund ist, kann die lange Rückenlage sehr unbequem sein. Außerdem sollten Schwangere beachten, dass in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft höchstens eine Schmerzbehandlung stattfinden sollte.

Zahngesund ernähren

Eine ausgewogene Ernährung und eine gründliche Mundhygiene sind während der Schwangerschaft wichtig für Mutter und Kind. >>

Foto: © Adobe Stock / contrastwerkstatt



Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit für jede Frau und bringt einige Veränderungen mit sich - einschließlich der Ernährungsgewohnheiten. Jede Schwangere sollte wissen, dass die Ernährung der Mutter die Zahnentwicklung des Kindes beeinflussen kann und dass eine ausgewogene Ernährung und gesunde Essgewohnheiten für die Zahngesundheit von entscheidender Bedeutung sind.



**Kalzium- und Vitamin-D-
reiche Lebensmittel gehören
auf den Speiseplan**

Milchprodukte
Milch, Joghurt und Käse

grünes Blattgemüse
Brokkoli und Spinat

Nüsse und Samen
Mandeln und Sesam

Fisch
Lachs und Sardinen

Die Zahnleisten des Kindes entwickeln sich bereits in der 6. bis 8. Schwangerschaftswoche. Diese Keimanlagen enthalten die künftigen 20 Milchzähne und nachfolgenden 32 bleibenden Zähne. Das ungeborene Kind holt sich für seine Entwicklung die Nährstoffe, die es braucht, aus der Nahrung der Mutter. Wichtig ist deshalb eine vitamin- und mineralsalzreiche ausgewogene Ernährung. Wichtig für starke Zähne und Knochen sind Kalzium und Vitamin D. Auch die Aufnahme von Proteinen und Ballaststoffen gehört zu einer ausgewogenen Ernährung.

Foto: © depositphotos / nupix

Praktische Tipps für gesunde Zähne während der Schwangerschaft

- **regelmäßige Zahnarztbesuche**
Ein Check-up zu Beginn der Schwangerschaft und regelmäßige Kontrollen helfen, Zahnprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln
- **gründliche Mundhygiene**
Zweimal täglich Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta und die tägliche Verwendung von Zahnseide
- **ausgewogene Ernährung**
Eine gesunde Ernährung unterstützt nicht nur die allgemeine Gesundheit, sondern auch die Zahngesundheit.
- **Vermeidung von zuckerhaltigen Snacks**
Konsum von Zucker reduzieren, um Karies vorzubeugen.
- **Fluoridierung**
Die Verwendung von fluoridhaltigen Zahnpflegeprodukten kann helfen, den Zahnschmelz zu stärken und Karies vorzubeugen.



**Kleine Zwischen-
mahlzeiten erhöhen
das Kariesrisiko!**

Foto: © shutterstock / Dragana Gordic

Ist Karies ansteckend?

Wer auf zuckerhaltige Lebensmittel verzichtet und Pausen zwischen den Mahlzeiten einlegt, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes.



Die Mundgesundheit ist ein wichtiger Faktor für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Karies ist eine der häufigsten Erkrankungen im Mundraum und kann zu schwerwiegenden Folgen führen, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt wird. Karies wird durch Bakterien verursacht, die sich von Speiseresten ernähren. Wenn sie sich auf den Zähnen ansiedeln, produzieren sie Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und zu Karies führen können.

Besonders junge Familien sollten auf eine gute Mundgesundheit achten, da sie mit besonderen Herausforderungen konfrontiert sind. Kinder haben oft eine Vorliebe für zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke, die das natürliche Gleichgewicht der Mundhöhle beeinträchtigen können. Eine schlechte Mundhygiene und ein übermäßiger Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken können das Risiko für Karies und andere gesundheitliche Probleme erhöhen. >>

Risiko für Frühgeburt reduzieren

Während der Schwangerschaft ist es besonders wichtig, auf eine gute Mundhygiene zu achten. Eine schlechte Mundgesundheit kann das Risiko für Frühgeburten und niedriges Geburtsgewicht erhöhen, da Bakterien aus dem Mund der Mutter in den Blutkreislauf gelangen und das ungeborene Kind beeinträchtigen können. Wenn diese Bakterien die Plazenta erreichen, können sie Entzündungen auslösen, die wiederum zu Komplikationen führen können.

Die Übertragung von Bakterien durch den Mund der Mutter auf das Neugeborene ist ein weiteres Thema, das junge Familien im Auge behalten sollten. Karies ist ansteckend und kann durch speichelübertragendes Verhalten, wie das Teilen von Löffeln oder Schnullern übertragen werden. Eine frühzeitige Behandlung von Kariesbakterien im Mund der engsten Bezugspersonen des Kindes vor der Schwangerschaft kann dazu beitragen, das Risiko einer Übertragung zu verringern.

**Frühkindliche Karies**

Karies ist eine weit verbreitete chronische Erkrankung. Deutschlandweit ist etwa jedes zehnte Kind betroffen. Risikofaktoren für die Kariesentstehung sind neben übertragenen Bakterien häufiger Konsum von zucker- und säurehaltigen Getränken und Mahlzeiten. Besonders, wenn diese über den Tag verteilt werden und gleichzeitig eine schlechte Mundhygiene vorliegt.

Selbst bei großer Vorsicht werden viele Kinder wahrscheinlich eines Tages doch Kariesbakterien bekommen. Je länger jedoch eine Ansteckung hinausgezögert werden kann, desto größer ist die Chance, das spätere Kariesrisiko gering zu halten.

Foto: © shutterstock / alva_haciyeva

Tipps

die dazu beitragen, die Mundgesundheit in der Familie zu verbessern und langfristige gesundheitliche Probleme zu vermeiden:

Ausgewogen ernähren und Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken reduzieren.



Regelmäßige Zahnpflege-Routine, einschließlich des Zähneputzens zweimal täglich und der Verwendung von Zahnseide.



Speichelübertragendes Verhalten wie das Teilen von Löffeln oder Schnullern vermeiden.



Regelmäßig einen Zahnarzt aufsuchen.



Kinder frühzeitig die Bedeutung einer guten Mundhygiene nahelegen und ein gutes Vorbild sein.



Pausen zwischen den Mahlzeiten einhalten, damit der Speichel die Säuren neutralisieren und die angegriffene Zahnschubstanz wieder mit Mineralien versorgen kann.



Übelkeit und Mundtrockenheit

In den ersten Monaten leiden viele Schwangere unter der hormonellen Umstellung. Übelkeit und Mundtrockenheit können die Folge sein.

Foto: © shutterstock / bsd studio

Magensäure und Zähne

Starke Übelkeit mit Erbrechen führen dazu, dass die Magensäure die Zähne angreift. Nach dem Erbrechen sollte man den Mund mit Wasser ausspülen. Die häusliche Zahnreinigung oder Mundpflege sollte erst eine halbe Stunde später erfolgen, da sich erst dann die Säure im Mund neutralisiert hat, so dass der Zahnschmelz durch die Zahnbürste nicht mehr geschädigt wird.

Küssen ist gut fürs Immunsystem



Durch den Austausch von Bakterien wirkt ein Kuss ähnlich wie eine Impfung. Im Blut mobilisieren sich Abwehrzellen, das Immunsystem wird gestärkt.

Trockener Mund

Zu Beginn der Schwangerschaft leiden manche Frauen unter einem trockenen Mundgefühl. Durch ein Austrocknen der Mundhöhle kann es unter anderem zu Infektionen der Schleimhäute, Zahnerkrankungen oder Mundgeruch kommen. Zum Glück gibt es Maßnahmen, die die Speichelproduktion anregen. Trinken ist immer eine gute Wahl – gern mit einem Spritzer Zitronensaft. Denn Saures regt die Speichelproduktion an. Das Gleiche gilt für das Kauen von Rohkost. Zudem gibt es auch eine Auswahl an Speichellersatz-Gelen oder feuchtigkeitsspendenden Spüllösungen. Die Zahnarztpraxis berät gern.



Foto: © shutterstock / New Africa, Yana Lesnik

TIPPS ZUR VORBEUGUNG VON GINGIVITIS

Schwangerschaftsgingivitis kann schwerwiegende Folgen haben. Aber mit der richtigen Pflege und Vorsorge können diese Risiken minimiert werden. den Mahlzeiten einlegt, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes.

Symptome einer Schwangerschaftsgingivitis

- Rötung und Schwellung des Zahnfleisches, Veränderung der Farbe von blassrosa über dunkelrot bis hin zu violett
- Zahnfleischbluten, besonders beim Zähneputzen oder der Verwendung von Zahnseide
- empfindliches Zahnfleisch, Schmerzen können entweder spontan oder bei Berührung auftreten
- Mundgeruch oder sogar Eiter zwischen Zahnfleisch und Zähnen

Neben allgemeinen Zahnbettentzündungen, die das Risiko von Frühgeburten erhöhen können, gibt es weitere Herausforderungen, die durch die hormonellen Veränderungen in dieser besonderen Lebensphase entstehen können. Eine davon ist die sogenannte Schwangerschaftsgingivitis.

Schwangerschaftsgingivitis: Prävention

Die hormonellen Veränderungen während der Schwangerschaft führen zu einer erhöhten Durchblutung des Zahnfleisches. Dadurch wird das Zahnfleisch weicher, empfindlicher und anfälliger für Schwellungen und Entzündungen. Diesen Zustand bezeichnet man als Schwangerschaftsgingivitis. Bis zu 70 Prozent der schwangeren Frauen sind davon betroffen. Häufig tritt diese Krankheit im zweiten Monat der Schwangerschaft auf und kann sich im Verlauf der Schwangerschaft verschlechtern. >>

Gingivitis ist das Frühstadium einer parodontalen Erkrankung, in dem es zu einer Zahnfleischentzündung kommt. Eine unbehandelte Gingivitis kann in eine Parodontitis übergehen, eine Entzündung des Zahnhalteapparates, die das Risiko eines verminderten Geburtsgewichts, einer Frühgeburt oder Bluthochdruck während der Schwangerschaft mit sich bringen kann. Erste Anzeichen wie Zahnfleischbluten, Rötung oder Schwellung sind auf jeden Fall ernst zu nehmen. Das Team der Zahnarztpraxis steht gern mit Rat und Tat zur Seite.

**Auf einen Blick:
Behandlung in der Zahnarztpraxis
und zuhause**

- regelmäßiges, gründliches Zähneputzen mit einer weichen Zahnbürste, mindestens 2x täglich
- professionelle Zahnreinigung:
Ihr Zahnarzt kann Plaque und Zahnstein entfernen, die die Entzündung des Zahnfleisches verschlimmern können.
- antibakterielle Mundspülungen:
Die Verwendung einer antibakteriellen Mundspülung kann helfen, die Anzahl der Bakterien im Mund zu reduzieren.
- lokale Antibiotika:
In seltenen Fällen kann Ihr Zahnarzt Ihnen eine lokale Antibiotika-Behandlung verschreiben, um die Infektion zu bekämpfen.

Ursache

Die Hauptursache für Schwangerschaftsgingivitis ist der Anstieg der Hormone Progesteron und Östrogen, die das Wachstum von Bakterien im Mund fördern und das Zahnfleisch anfälliger für Plaque machen können. Dadurch können Rötungen, Schwellungen und - besonders beim Zähneputzen oder der Verwendung von Zahnseide - Zahnfleischbluten entstehen.

**Tipps in Bezug zu
Schwangerschaftsgingivitis**

1. regelmäßige Zahnarztbesuche
2. gründliche Mundhygiene
3. gesunde Ernährung
4. zahnfreundliche Gewohnheiten
5. viel trinken
6. Mundspülungen nutzen

Die Mundgesundheit ist ein wichtiger Teil der pränatalen Pflege. Regelmäßige Zahnarztbesuche, gründliche Mundhygiene und eine gesunde Ernährung tragen dazu bei, die Zahngesundheit zu erhalten und Komplikationen zu vermeiden. So können werdende Mütter sicherstellen, dass sie und ihr Baby die bestmögliche Grundlage für eine gesunde Zukunft haben.



**Gesunde Ernährung für
gesundes Zahnfleisch**

Die Infografik zeigt, welche Lebensmittel reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind und somit die Zahngesundheit und das Zahnfleisch stärken können.

Foto: © shutterstock / Valeria Soloveva

Zahnfleischbluten

Die hormonellen Veränderungen während der Schwangerschaft haben einen direkten Einfluss auf die Schleimhäute und somit das Zahnfleisch. Die gesteigerte Hormonproduktion führt zu einer erhöhten Durchblutung des Zahnfleisches, wodurch es weicher und empfindlicher wird und schneller anschwillt. Diese Veränderungen schaffen ideale Bedingungen für Bakterien, sich leichter anzusiedeln und Entzündungen zu verursachen.



Zahnfleischbluten ist oft eines der ersten Anzeichen einer Zahnfleiscentzündung, die als Schwangerschaftsparodontitis bekannt ist. Diese Form der Parodontitis kann, wenn sie unbehandelt bleibt, zu schwerwiegenden Problemen führen, einschließlich Zahnverlust.

Es muss jedoch nicht so weit kommen. Eine gründliche Mundhygiene ist der Schlüssel zur Vorbeugung von Zahnfleischerkrankungen während der Schwangerschaft. Wer seine Zähne zweimal täglich mit einer weichen Zahnbürste putzt und regelmäßig Zahnseide oder Interdentalbürsten nutzt, macht schon vieles richtig. Eine antibakterielle Mundspülung kann ebenfalls helfen, die Bakterienlast im Mund zu reduzieren.

Regelmäßige Besuche beim Zahnarzt sind besonders wichtig. Damit der Zahnarzt eine geeignete Behandlung planen und spezielle Vorsichtsmaßnahmen ergreifen kann, muss er über die Schwangerschaft informiert sein. In manchen Fällen kann es sinnvoll sein, wenn er sich mit dem behandelnden Gynäkologen austauscht.

Die hormonellen Veränderungen während der Schwangerschaft können zwar eine Herausforderung für die Zahngesundheit darstellen, aber mit der richtigen Pflege und mit regelmäßigen zahnärztlichen Kontrollen können werdende Mütter ihre Mundgesundheit effektiv schützen und erhalten.

Ätherisches Öl in der Schwangerschaft – Was ist zu beachten?

Um die Mundgesundheit zu unterstützen, können ätherische Öle eine natürliche und wirksame Hilfe darstellen. Einige ätherische Öle sind in der Schwangerschaft unbedenklich und können bei Zahn- und Mundproblemen helfen.

Dazu gehören:

- Teebaumöl: antibakteriell, hilft bei Entzündungen und Zahnfleischbluten
- Pfefferminzöl: erfrischend, hilft bei Mundgeruch und Entzündungen
- Nelkenöl: schmerzlindernd, hilft bei Zahnschmerzen und Entzündungen
- Zitronenöl: desinfizierend, hilft bei Entzündungen und Mundgeruch

Schwangere sollten sich vor der Anwendung, auch wegen möglicher Allergierisiken, immer von ihrem Arzt oder einer Hebamme beraten lassen und darauf achten, ätherische Öle immer verdünnt anzuwenden.

Foto: © Adobe Stock / Olga Miltsova



Das Wort „ätherisch“ wurde vom griechischen „aither“ – „Himmelsduft“ abgeleitet. Manchmal werden ätherische Aromen auch als „duftende Seelen der Pflanzen“ bezeichnet.

Möglichkeiten, wie ätherische Öle die Zahngesundheit unterstützen können:

- Mundspülungen: Ein paar Tropfen ätherisches Öl können in Wasser verdünnt und als Mundspülung verwendet werden.
- Zahnpasta: Einige Zahnpasten enthalten ätherische Öle als Wirkstoffe.
- Massageöl: Einige ätherische Öle können als Massageöl für das Zahnfleisch verwendet werden.

Foto: © Adobe Stock / Olga Miltsova



FRISCHE AUF DIE SCHNELLE

Mundwasser kann für Schwangere eine sinnvolle Ergänzung zur Zahnbürste sein. Es gibt unterschiedliche Arten mit verschiedenen Wirkstoffen und Anwendungsgebieten. Eine gute Mundhygiene trägt zur Gesundheit von Mutter und Kind bei.



Mundwasser unterstützt die tägliche Mundhygiene und kann mögliche Krankheitskeime unterdrücken oder den Atem kurzfristig verbessern. >>

Foto: © Shutterstock / New Africa

Foto: © Shutterstock / Roman Zaiets



Wasser oder Lösung?

Es gibt sowohl kosmetische Mundwasser in konzentrierter Form und medizinische Mundspüllösungen, die einen vorbeugenden oder heilenden Wirkstoff enthalten. Atemerfrischende Mundwasser enthalten meist Essenzen von Pfefferminz und/oder Menthol. Kurzfristig können sie Mundgeruch überdecken, aber die Aromen verflüchtigen sich nach einiger Zeit. Außerdem bekämpfen sie nicht die Ursache des Mundgeruchs. Der frische Duft im Mund kann so über den wirklichen Zustand rund um Zahn und Zahnfleisch täuschen und Sauberkeit suggerieren, die nicht vorhanden ist.

Kariesreduzierende Mundspüllösungen

Alles, was kariesfördernde Bakterien aus dem Mund entfernt, kann sich „kariesreduzierende Maßnahme“ nennen. So ist auch das Ausspülen des Mundes nach dem Essen mit Leitungswasser eine kariesreduzierende Mundspülung. Es gibt Spüllösungen, die den Zahnbelag auflockern sollen, damit er leichter entfernt werden kann. In diesen Produkten sind Fluoride enthalten, zum Beispiel eine Kombination von Zinnfluorid und Aminfluorid. Diese Wirkstoffe lockern nachweislich den Zahnbelag und hemmen die Neubildung. Lösungen, die unter Hinweis auf den Inhaltsstoff Fluorid kariesvorbeugend sein sollen, müssen mindestens 0,025 Prozent Fluorid enthalten, um eine Wirkung erreichen zu können.

**Zahnfleischpflegende Mundspüllösungen**

Die Inhaltsstoffe der Spüllösungen zur Zahnfleischpflege können Entzündungssymptome lindern, aber die Entzündung selbst nicht zum Abheilen bringen. Vorsicht: Solche Mundspülungen können in falscher Sicherheit wiegen, weil sie den tatsächlichen Mundgesundheitsprobleme übertünchen.

Medizinische Mundspüllösungen

Diese Lösungen sind Arzneimittel und apothekenpflichtig. Sie enthalten meist Chlorhexidin, ein Wirkstoff, der Bakterien abtötet. Die medizinischen Lösungen sind gedacht für den kurzzeitigen Einsatz

- bei einer Parodontitis-Behandlung.
- nach einer Operation zur Unterstützung des Heilungsprozesses.
- bei einem Krankenhausaufenthalt, wenn eine sorgfältige Mundhygiene nicht möglich ist.
- bei Patienten mit körperlichen oder geistigen Handicaps.

In diesen Fällen kann eine Mundspülung sinnvoll sein:

- bei freiliegenden Zahnhälsen
- bei älteren und behinderten Patienten, die nicht regelmäßig sorgfältige Mundhygiene durchführen können oder durch Pfleger erhalten
- für Patienten nach einer Parodontitis-Behandlung

Tägliche Zahnpflegeroutine

Ein häufiger Nebeneffekt der Schwangerschaft ist, dass die Zähne in dieser Zeit besonders anfällig für Zahnfleischentzündungen und Karies sind. Deshalb sind Zahnpflege und Zahnreinigung während der Schwangerschaft besonders wichtig.

Zähneputzen

Mindestens zweimal täglich sollten Schwangere ihre Zähne mit der Zahnbürste putzen und die Zahnzwischenräume mit Zahnseide reinigen. Besonders wichtig ist das Zähneputzen zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und dem Schlafen gehen. Da beim Schlafen der Speichelfluss geringer ist, greifen Bakterien die Zähne nachts besonders an. Nach dem Erbrechen gilt: Den Mund gründlich mit Wasser ausspülen und Zähne putzen, damit die Säure den Zahnschmelz nicht angreifen kann.

Zahnbürste und Zahnpasta

Zahnbürsten mit weichen Borsten reizen das Zahnfleisch weniger als harte und sind in der Schwangerschaft eine gute Wahl. Gelegentlich kann das Zähneputzen Brechreiz auslösen. Trotzdem ist regelmäßiges Zähneputzen sehr wichtig. Eine Zahnbürste mit kleinem Kopf oder eine Kinderzahnbürste können eine gute Alternative sein, um dem Brechreiz vorzubeugen. Eine Mundspülung ist zwar besser als nichts, auf Dauer aber keine ausreichende Lösung.

Professionelle Zahnreinigung

Eine professionelle Zahnreinigung, bei der die harten und weichen Zahnbeläge vorsichtig entfernt und die Zähne poliert werden, ist während der Schwangerschaft zur Zahnpflege in aller Regel erlaubt. Zahnprofis raten häufig sogar in jedem Schwangerschaftsdrittel zu einer professionellen Zahnreinigung.

Fluorid

Fluorid stärkt den Zahnschmelz und schützt die Zähne vor Karies. Nicht nur während der Schwangerschaft ist es sehr wichtig, eine ausreichende Menge an Fluorid zu sich zu nehmen. Ergänzend zur fluoridhaltigen Zahnpasta kann eine fluoridhaltige Mundspülung oder ein Gel die Zähne schützen.

Foto: © shutterstock / didesign021

Foto: © shutterstock / Jurij Krupiak & epiximages



Medikamentenmanagement in der Schwangerschaft

Wie bei allen anderen Behandlungen mit Medikamenten während der Schwangerschaft gilt auch beim Zahnarzt: Das Risiko, dass dem ungeborenen Kind Schaden zugefügt wird, hängt von der Entwicklungsphase ab, in der sich der Fötus befindet.



Foto: © shutterstock / bsd studio

Medikamenteneinnahme in der Schwangerschaft

Der Einsatz von Medikamenten sollte während der Schwangerschaft so gering wie möglich gehalten werden. Vor der Einnahme jeglicher Arzneimittel, einschließlich rezeptfreier Produkte, ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt sinnvoll. Der Zahnarzt kann die Schwangere individuell beraten und sicherstellen, dass die gewählten Medikamente keine negativen Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes haben.

Empfehlungen der Bundeszahnärztekammer

Weil auf diesem Gebiet kontinuierlich weiter geforscht wird, ist zum Thema Arzneimittel in der Schwangerschaft immer eine individuelle Risikoeinschätzung auf Basis des aktuellen Standes der Wissenschaft wichtig. Zahnärzte beraten intensiv und bilden sich kontinuierlich weiter, um die Mutter bestmöglich versorgen und das Kind schützen zu können.

Arzneimittel, die in der ersten Phase zwischen Tag 1-16 dem Ungeborenen schaden können, sind bisher so gut wie nicht bekannt. Hingegen ist das Risiko einer Fehlbildung in der 2. Phase zwischen Tag 17 und 55 besonders groß. Allerdings sind auch hier nur wenige Medikamente bekannt, die sich schädlich auswirken. Ab dem 56. Tag sind Organe und Körperstrukturen ausgebildet, das Risiko für Schädigungen sinkt wieder etwas.

Empfehlungen zum Medikamentenmanagement während der Schwangerschaft wurden zum ersten Mal im Jahr 2000 von der Arzneimittelkommission der Bundeszahnärztekammer entwickelt.

Medikamente in der Zahnarztpraxis

Durch eine konsequente Mundpflege und einen verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten, kann die Schwangere aktiv zum Schutz

der eigenen Gesundheit und der ihres Kindes beitragen. Die enge Abstimmung mit dem Zahnarzt ist besonders wichtig, um eine optimale Betreuung zu gewährleisten. Es ist wichtig, den Zahnarzt über eine bestehende Schwangerschaft zu informieren – selbst, wenn die Schwangerschaft noch nicht sicher bestätigt ist. Nur so ist eine optimale Behandlung möglich, die die Gesundheit der Mutter schützt und das Leben und die Entwicklung des ungeborenen Kindes nicht gefährdet.

Örtliche Betäubung

Die gute Nachricht: Es gibt eine Reihe von Lokalanästhetika, die während der Schwangerschaft und in der Stillzeit laut Empfehlung der Zahnärztekammer gegeben werden können. Weil auch schwere körperliche Belastungen wie starke Schmerzen, Infektionen oder Entzündungsprozesse für den Schwangerschaftsverlauf kritisch sein können, sollte auf eine zahnärztliche Behandlung während der Schwangerschaft keinesfalls verzichtet werden. >>

Foto: © shutterstock / Prostock-studio

Schmerzlindernde Medikamente

Als Analgetika bezeichnet man Arzneistoffe, die eine schmerzstillende oder schmerzlindernde Wirkung besitzen. Sie werden zur Behandlung von akuten oder chronischen Schmerzen eingesetzt. Auch hier gibt es Medikamente, die Schwangere und Stillende nach Rücksprache mit ihrem Arzt unbedenklich nutzen können, etwa Paracetamol zählt dazu. Diclophenac hingegen sollte nicht im letzten Schwangerschaftsdrittel eingenommen werden, weil es sich wehenhemmend auswirken kann.

Antibiotika

Antibiotika unterstützen das Abwehrsystem des Körpers bei der Bekämpfung von Bakterien. In der Schwangerschaft gelten Penicilline als geeignete Antibiotika, wenn keine Penicillin-Allergie vorliegt.

Entwicklungsphasen
des Fötus

Tag 1-16
Befruchtungs- und Nidationsphase

Tag 17-55
Phase der Organogenese

Nach Tag 56
Wachstum und Entwicklung



Zahnbehandlungen und Röntgenaufnahmen

In der Regel sollte man überlegen, zahnmedizinische Behandlungen auf die Zeit nach der Schwangerschaft zu verschieben. Das ist aber nicht in jedem Fall möglich oder sinnvoll. Akute Zahnschmerzen oder eine Zahnbettentzündung (Parodontitis) bedürfen meist einer direkten Behandlung.



Foto: © Shutterstock / New Africa

Der beste Zeitpunkt für zahnärztliche Behandlungen ist in den meisten Fällen das mittlere Schwangerschaftsdrittel. Die erste sehr sensible Phase der Schwangerschaft ist vorbei, die körperliche Belastung hält sich bei vielen Frauen noch in Grenzen. Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um in der zahnärztlichen Praxis abklären zu lassen, ob alle Zähne und das Zahnfleisch gesund sind. Weil etwa eine Parodontitis schleichend und oft ohne Schmerzen verläuft, aber die Entwicklung des Kindes gefährden kann, ist diese Untersuchung sehr wichtig.

Durch klinische Untersuchungen, Röntgenbilder und Patientengespräche können Zahnärzte spezifische Diagnosen erstellen und entsprechende Behandlungsschritte einleiten.

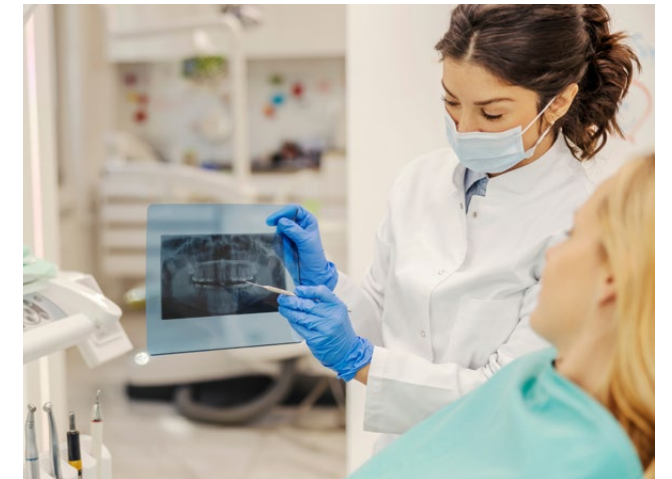
Röntgen

Röntgenaufnahmen werden grundsätzlich nur in wichtigen Fällen durchgeführt. Ein mögliches Risiko für das ungeborene Kind ist bei zahnärztlichen Röntgenaufnahmen gering. Trotzdem sollte vor allem in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft auf Röntgenaufnahmen möglichst vollständig verzichtet werden.

Wurzelbehandlungen

Eine Wurzelbehandlung ist ein Verfahren, mit der ein nervtoter Zahn erhalten werden kann. Sie wird dann nötig, wenn sich Karies an deinem Zahn gebildet hat, der sich bis auf den Zahnnerv ausgebreitet hat. Sobald der Nerv zerstört ist, stirbt auch die Versorgung des Zahnes. Weil bei den meisten Wurzelbehandlungen Röntgenaufnahmen notwendig sind, wird die Behandlung meist während der Schwangerschaft begonnen und bis zur Schmerzfreiheit durchgeführt. Die weitere Behandlung und definitive Wurzelfüllung können auf die Zeit nach der Geburt des Kindes verschoben werden.

Foto: © Shutterstock / Dusan Petkovic



Prophylaxe und professionelle Zahnreinigung

Sowohl die Prophylaxe als auch die professionelle Zahnreinigung sind grundlegende Bestandteile der Mundhygiene und tragen zur Erhaltung der Mundgesundheit bei und sollten auch während der Schwangerschaft durchgeführt werden. Während die Prophylaxe eher präventiv, also auf Vorsorge, ausgerichtet ist und Anweisungen zur Selbstpflege beinhaltet, ist die professionelle Zahnreinigung eine intensivere Reinigung, die schwer erreichbare Ablagerungen entfernt und zu einem frischen, sauberen Mundgefühl führt. Weil Krankheiten im Mund und an den Zähnen im Anfangsstadium oft noch mit nur geringem Aufwand beseitigt werden, ist besonders die Zahnprophylaxe auch während der Schwangerschaft sehr wichtig.

Der Zahnärztliche Notdienst

Die Kassenzahnärztlichen Vereinigungen organisieren bundesweit den Zahnärztlichen Bereitschaftsdienst. Der Notdienst hilft, wenn eine unmittelbare Behandlung dringend erforderlich ist:

- Schmerzen, z. B. Zahnnervenentzündung
- Unfallverletzungen, z. B. Zahnfraktur, Kieferfraktur
- Nachblutungen, z. B. nach zahnchirurgischen Eingriffen
- Fieberhafte Entzündungen, z. B. bei Kieferabszess

Im Notdienst werden nur unmittelbar dringende Behandlungen durchgeführt. Oft kann die zur Schmerzbeseitigung notwendige Therapie nur begonnen werden. In den folgenden Tagen können weitere Termine in einer Zahnarztpraxis notwendig sein.

Einfache zahnmedizinische Probleme werden nicht in der Notdienst-Sprechstunde behandelt.

Kosten

Gesetzlich Versicherte müssen bei einer Schmerzbehandlung gegen Vorlage ihrer Versicherungskarte in der Regel nichts dazu bezahlen. Werden allerdings Zusatzleistungen erbracht, können Kosten entstehen. Der behandelnde Zahnarzt kann dazu Auskunft geben.



Wer wissen möchte, welcher Arzt im jeweiligen Bundesland Notdienst hat, scannt einfach den QR-Code

