

Gesunde Zähne für die Schwangere und das Kind



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

Gesunde Zähne in der Schwangerschaft

Der Spruch, dass mit jeder Schwangerschaft ein Zahn verloren gehe, gehört ins Reich der Märchen. Bei richtiger Pflege, Ernährung und Kontrolle bleiben Zähne und Zahnfleisch gesund.



Zahnfleisch- entzündung ist vermeidbar

Während der Schwangerschaft kann es wegen hormoneller Umstellungen im Körper zu Zahnfleischentzündungen kommen. Die tägliche Entfernung der Bakterienbeläge auf den Zähnen (Plaque) ist deshalb während der Schwangerschaft besonders wichtig.

Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt/Ihrer Zahnärztin während der Schwangerschaft darüber beraten, welches für Sie die geeigneten Hilfsmittel zur Zahnreinigung sind, und wie sich die Plaque samt ihren Krankheitskeimen am besten entfernen lässt.



So können Sie Zahnschäden verhindern

Zucker = Karies

Häufiger Zuckerkonsum führt zu Karies (Löchern).

Achten Sie vor allem darauf, keine zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten und keine zuckerhaltigen Getränke einzunehmen.

Übermäßiger Zuckerkonsum nützt dem Kind nichts. Er verursacht aber bei der Mutter Übergewicht und Karies.

Erbrechen = aufgeweichter Zahnschmelz

Unmittelbar nach Erbrechen oder saurem Aufstossen sollten Sie den Mund mit Wasser oder vorzugsweise mit einer fluoridhaltigen Mundspüllösung spülen. Bürsten Sie Ihre Zähne nicht sofort, da der Zahnschmelz durch den sauren Mageninhalt aufgeweicht wird und teilweise abgetragen werden kann.



Saure Getränke schädigen die Zähne

Softdrinks, Eistee, Fruchtsäfte und andere saure Getränke schaden den Zähnen aus zwei Gründen:

Die Säure weicht den Zahn auf (Erosion) und der Zucker nährt die Plaquebakterien, was zu Karies führen kann.

Heimtückisch ist, dass diese (sauren) Getränke oft als süß empfunden werden.



...und das Baby?

Eine gute Mundhygiene während der Schwangerschaft senkt nicht nur das Risiko für Karies und Zahnfleischentzündungen der Mutter, sondern vermindert die spätere Übertragung der Karieskeime auf den Säugling.

Die Mütterberaterin, der Kinderarzt und der Zahnarzt beraten Sie über alle Massnahmen zur Gesunderhaltung der Zähne Ihres Kindes.





Hilfe gegen Karies

Fluorid = Kariesschutz

Für eine wirkungsvolle Vorbeugung gegen Karies brauchen Sie eine fluoridierte Zahnpasta und fluoridiertes Kochsalz (Packung und Dose mit grünem Streifen).

Weitere Massnahmen wie Fluoridgel und fluoridhaltige Mundspüllösungen empfiehlt Ihnen gegebenenfalls Ihr Zahnarzt.



Das Zahnmännchen = zahnfreundliche Süßigkeiten

Wenn Sie auf gelegentliches Naschen nicht verzichten wollen, empfehlen wir Ihnen zahnfreundliche Süßigkeiten. Diese sind mit dem «Zahnmännchen» gekennzeichnet. Sie enthalten sowohl Zuckeraustauschstoffe als auch Süsstoffe und schädigen die Zähne nicht.



Alles klar?

Schöne und gesunde Zähne erhöhen die Lebensqualität.

Wegen der Schwangerschaft geht kein Zahn verloren.

Mindestens 2x pro Tag die Zähne mit einer Fluoridzahnpaste bürsten.

Kochen Sie mit fluoridiertem Speisesalz.

Häufiger Konsum von Zucker und sauren Getränken sowie ungenügende Zahnreinigung sind die Ursachen für Zahnschäden.



**Plaque verursacht
Zahnfleischentzündung
und Karies.**

**Lassen Sie sich während der
Schwangerschaft von Ihrem Zahn-
arzt und seinem Team alle Vorbeu-
gemassnahmen und die korrekte
Zahnpflege erklären! So lassen
sich die Löcher in den Zähnen
und die Zahnfleischentzündungen
vermeiden.**

**Diese beschriebenen Vorbeuge-
massnahmen werden sich positiv
auf die Zahngesundheit Ihres
Kindes auswirken.**



Impressum

Zahnmedizinische Bereiche der Universitäten Basel, Bern, Genf, Zürich

SVK Schweizerische
Vereinigung für
Kinderzahnmedizin

SVPR Schweizerische
Vereinigung für Präventive
und Restaurative
Zahnmedizin

SGGG Schweizerische
Gesellschaft für Gynäkolo-
gie und Geburtshilfe

SGP Schweizerische
Gesellschaft für Pädiatrie

FPP Forum für
Praxispädiatrie

SVM Schweizerischer
Verband der
Mütterberaterinnen

Projektleiter
Prof. Dr. Adrian Lussi,
Universität Bern

Art. Nr. 1311, Februar 2014 / 7500
Grafik: Atelier Mauslick, 3123 Belp
Druck: Jordi AG – das Medienhaus, 3123 Belp



www.sso.ch