



**Dr. Rolf Simon M. Sc., M. Sc.
& Saskia Simon-Kurzawa**
Zahnärzte

Ihre persönlichen Tipps und Tricks für die häusliche Mundhygiene in der Schwangerschaft

Mögliche Symptome und Risiken, die in der Schwangerschaft aufgrund der veränderten hormonellen Situation verstärkt auftreten können:

- Empfindliches, leicht bis stark blutendes oder geschwollenes Zahnfleisch
- Ein erhöhtes Risiko für Parodontitis, da Bakterien durch die sich lockernde Gewebestruktur leichter in den Zahnhalteapparat eindringen können
- Bei einer bestehenden Parodontitis können Botenstoffe des Immunsystems beim Kampf gegen das erhöhte Bakterienaufkommen auch in die Gebärmutter gelangen, was das Risiko für eine Frühgeburt deutlich erhöht. Lassen Sie also dringend abklären, ob bei Ihnen eine Parodontitis vorliegt bzw. ein erhöhtes Risiko besteht.
- Durch die häufig im ersten Trimester auftretende Übelkeit bei Schwangeren, kommt es auch des Öfteren zum Erbrechen. Die Magensäure greift dabei den Zahnschmelz an und kann so das Risiko für eine Karies erhöhen
- Die Übelkeit verhindert das adäquate Putzen der Zähne, vor allem der großen Backenzähne, was wiederum das Risiko einer Kariesentstehung erhöht

Was können Schwangere tun, um Zähne und Zahnfleisch zu schützen?

- In der Schwangerschaft werden je nach Mundhygieniezustand mindestens ein bis zwei Besuche in der professionellen Zahnreinigung in Verbindung mit einer zahnärztlichen Untersuchung empfohlen, um schwerwiegenden Komplikationen vorzubeugen
- Dabei sollte der erste Besuch für die zahnärztliche Untersuchung nach Bestätigung der Schwangerschaft erfolgen. Die erste PZR sollte dann nach Abschluss der ersten drei Monate stattfinden (Ende 1. Trimester)
- Zudem sollte auf eine ausgewogene, vitaminreiche und zahnfreundliche Ernährung geachtet werden
- Unsere Prophylaxemitarbeiterinnen sind speziell geschult, um werdende Mütter über die notwendigen Maßnahmen während und nach der Schwangerschaft aufzuklären
- Sie können Ihnen bei Interesse auch gerne nützliche Tipps rund um Zahnpflegemaßnahmen, Schnuller und zahnfreundliche Ernährung für ihr Baby geben

Zahnarztpraxis Dr. Rolf Simon & Saskia Simon-Kurzawa©
Lichtenrader Damm 49, 12305 Berlin
Tel.: 030 – 706 22 31, www.zahnarzt-simon-berlin.de

Mundhygieneempfehlungen für Schwangere:

- 🦷 Mindestens 2x täglich Zähne putzen (morgens und abends) mit fluoridierter Zahnpasta in der modifizierten Bass-Technik
 - Zahnbürste wird drucklos über die Zahnoberfläche und das Zahnfleisch geführt
 - Die Borsten der Zahnbürste stehen im Winkel von 45° auf der Zahnoberfläche
 - Die Borsten werden am Übergang von Zahnfleisch zu Zahn in einer sanften kreisenden Bewegung geführt und dann entlang der Zahnfläche abgestriffen
- 🦷 Bei erhöhtem Parodontitisrisiko oder Zahnfleischbluten sollte statt der normalen Zahnpasta besser Parodontax-Zahnpasta (Firma GSK) angewendet werden
- 🦷 Mindestens 1x täglich Reinigung der Zunge mit einem Zungenreiniger
- 🦷 Mindestens 1x täglich Pflege der Zahnzwischenräume mit einem der genannten Hilfsmittel
 - Zahnseide / AirFloss (Firma Philips)
 - Superfloss (wenn Brückenzahnersatz vorhanden sein sollte)
 - Interdentalraumbürsten
- 🦷 Bei erhöhtem Parodontitisrisiko oder Zahnfleischbluten 1x täglich 5 Minuten Öl-Ziehen mit geeignetem Öl (z.B. Tooth oil der Firma Ringana)

Des Weiteren sollten Schwangere, die unter häufigem Erbrechen leiden, folgende Hinweise beachten:

- 🦷 Nehmen Sie ein erstes kleines Frühstück im Bett zu sich, bevor sie aufstehen: Betroffene sollten sich abends eine Thermoskanne mit Tee und Zwieback oder Knäckebrot auf dem Nachttisch bereitstellen, um schon etwa eine halbe Stunde vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit essen und trinken zu können
- 🦷 Wenn Ihre normale Zahnbürste für einen erhöhten Brechreiz sorgt, versuchen sie eine Zahnbürste mit einem kleineren Kopf, zur Not unter Umständen auch eine Kinderzahnbürste
- 🦷 Wenn Sie sich häufig übergeben müssen, sollten Sie KEINESFALLS direkt danach Ihre Zähne putzen. Spülen sie sich zunächst nur den Mund aus und warten Sie mindestens 30 Minuten, bevor Sie Ihre Zähne putzen.
- 🦷 Bei häufigem Erbrechen kann statt der normalen Zahnpasta auch die Elmex Erosionsschutz Zahnpasta und Mundspüllösung angewendet werden