

## Mundgesundheit

Das vermehrte Auftreten von Karies kommt in der Schwangerschaft häufig vor. Die Ursache liegt in der Regel in einer zu geringen Aufnahme von Kalzium. Dann bedient sich der Körper in den natürlichen Kalziumspeichern des Körpers. Das sind die Knochen und die Zähne.

Deshalb sollten Sie besonders in dieser Zeit auf eine genügende Zufuhr von Kalzium achten. Besonders geeignet sind Milch und Milchprodukte, um den Bedarf zu decken. Essen sie wenig Süßes, das fördert die Bildung von Karies. Zähneputzen nach jeder Mahlzeit ist jetzt besonders wichtig.

Die Anfälligkeit der Zähne während der Schwangerschaft wird mit der veränderten Zusammensetzung des Speichels und einer Änderung der Durchblutung der Mundschleimhaut erklärt. Allerdings ist die geläufige Volksweisheit "Jede Schwangerschaft kostet einen Zahn" nicht bewiesen.

Durch die hormonellen Veränderungen wird das Zahnfleisch weicher und es kommt beim Zähneputzen leichter zu Zahnfleischbluten. Auch Zahnfleischschwellungen und -entzündungen sind häufiger. Außerdem verändert sich die Speichelzusammensetzung – der Säureanteil nimmt zu. Wenn Sie unter Schwangerschaftsübelkeit leiden und häufiger erbrechen müssen, werden die Zähne durch die Säure zusätzlich angegriffen. Aus diesem Grund ist eine sorgfältige Zahnpflege während der Schwangerschaft besonders wichtig. Verwenden Sie regelmäßig Zahnseide. Nehmen Sie außerdem möglichst wenig zuckerhaltige Getränke und Nahrungsmittel zu sich und achten Sie darauf, dass Ihre Ernährung alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe enthält.

Zahnärzte empfehlen, gleich zu Beginn der Schwangerschaft die Zähne überprüfen und eventuell Zahnstein entfernen, die Zähne mit einem Schutzlack versiegeln zu lassen.

Im letzten Drittel der Schwangerschaft können Entzündungen des Mundbereiches zu vorzeitigen Wehen und Frühgeburten führen. Aus diesem Grund sollte ein zweiter Besuch beim Zahnarzt um die 32. SSW erfolgen.

Fluoridiertes Kochsalz und fluoridhaltige Zahnpasta sind eine gute Vorsorge gegen Karies in der Schwangerschaft und ebenso in der Stillzeit. Sie können auch täglich eine Fluortablette (1 mg) einnehmen: damit schützen Sie nicht nur Ihre eigenen Zähne, sondern auch die Ihres ungeborenen Kindes!

Teilen Sie Ihrem Zahnarzt auf jeden Fall mit, dass Sie schwanger sind, da bestimmte Behandlungen während der Schwangerschaft nicht durchgeführt werden dürfen.