

ZahnRat 71

Zahngesundheit in der Schwangerschaft • Biotop Mundhöhle • Vorsorge • Zahnpflege für Babys

Gesunde Kinderzähne fangen im Bauch an

Ein Ratgeber für Schwangere und junge Eltern, um kleine Zähne von Beginn an groß zu schützen

Ein Baby zu bekommen, ist für die werdende Mutti unwahrscheinlich aufregend und faszinierend. Neun Monate lang teilt das Baby jeden Atemzug mit seiner Mutter und spürt, wenn diese sich freut, traurig oder aufgeregt ist oder sich einfach auch nur rundum wohlfühlt. Jede Schwangere sollte diese spannende Zeit unbedingt genießen, sich fit halten und alles unternehmen, was ihr gefällt und was gesund ist. Lachen ist übrigens auch gesund – besonders mit strahlend gesunden Zähnen.

Um die gesunden Zähne von Ihnen, aber auch von Ihrem zu erwartenden Kind soll es in diesem ZahnRat gehen. Geht wirklich bei jeder Schwangerschaft ein Zahn verloren? Passiert etwas anderes in Ihrer Mundhöhle, nur weil Sie schwanger sind?

Diese Fragen möchte der ZahnRat beantworten und Ihnen auch Tipps geben für eine Ernährung, die gleichzeitig Ihrem gesamten Körper und dem Ungeborenen nützt.

Wenn dann das Baby das Licht der Welt erblickt, können Sie als junge Eltern jede Menge tun, um von Anfang an die kommenden und frisch



durchgebrochenen Zähne vor Kariesbakterien zu schützen. Auch dazu

finden Sie Hinweise in diesem ZahnRat!



Patientenzeitung der Zahnärzte
in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern,
Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen



Biotop Mundhöhle

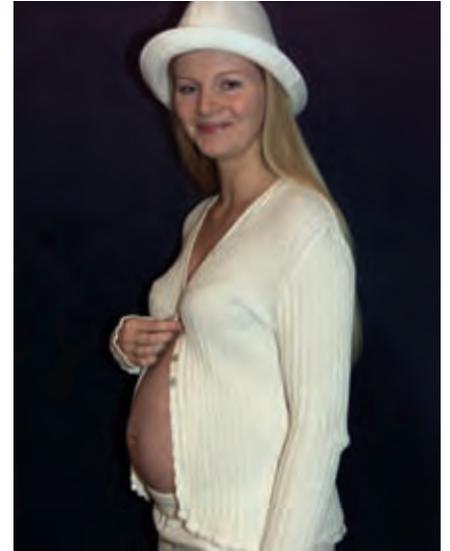
Kostet wirklich jedes Kind einen Zahn?

Jedes Kind kostet einen Zahn? – Irrtum! Es ist allerhöchste Zeit, diesen Glauben aus der Welt zu schaffen: Die Wissenschaft hat längst bewiesen, dass der Bedarf an Mineralstoffen des heranwachsenden Kindes aus dem gedeckt wird, was die Mutter täglich isst und trinkt. Calcium und Phosphat, die für den Aufbau der Knochen und Zähne des Babys gebraucht werden, werden nicht den Zähnen und Knochen der Mutter entzogen.

Wenn die Schwangere darüber hinaus auf gute Mundhygiene, mindestens ei-

nen Zahn-Check sowie ausgewogene Ernährung achtet, steht einer Schwangerschaft ohne zahngesundheitliche Folgeschäden nichts im Wege. Lesen Sie mehr darüber auf den nächsten Seiten!

Übrigens: Bereits ab der sechsten bis etwa achten Schwangerschaftswoche entwickeln sich die Milchzähne des ungeborenen Kindes. Ab diesem Zeitpunkt bilden sich „Zahnleisten“, aus denen die Keimanlagen für die 20 Milchzähne und die später nachwachsenden 32 bleibenden Zähne entstehen.



Balanceakt Mundhöhle: Alles eine Frage des Gleichgewichtes

Jede Mundhöhle ist ein kleines Biotop, in dem eine große Anzahl von Mikroorganismen (Bakterien) problemlos zusammen leben. Im Normalfall besteht ein Gleichgewicht zwischen dem Angriff der schädlichen Bakterien und dem Widerstand der nützlichen Bakterien. Wird dieses Gleichgewicht gestört, vermehren sich bestimmte Bakterien explosionsartig. Ursachen der Störung der natürlichen Balance können häufiger Zuckerkonsum, mangelnde Mundhygiene oder auch verminderter Speichelfluss sein.

Hormonumstellung

In der Schwangerschaft kommt es zudem zu einer Hormonumstellung. Das Hormon Progesteron nimmt in seiner Konzentration zu. Die Blutgefäße in der Mundschleimhaut sind dadurch deutlich erweitert, die Schleimhaut wird durchlässiger. Ohne intensive Zahnpflege verursacht der Zahnbelag Zahnfleischtaschen, in denen sich die Bakterien einnisten. Die Folge: Zahnfleischbluten und die sogenannte Schwangerschaftsgingivitis. Lang anhaltende Entzündungen können irrever-

sible Schäden am Zahnhalteapparat zur Folge haben.

Gingivitis / Parodontitis

Eine Gruppe von Bakterien nistet sich bevorzugt im Zahnbelag ein. Diese Bakterien scheiden im engen und feuchten Milieu des Zahnfleischsaumes Zellgifte aus. Das Zellgift wiederum verursacht eine Zahnfleischentzündung – die sogenannte Gingivitis, die sich bis zur hoch infektiösen Parodontitis entwickeln kann. Nachweislich kann das zur Frühgeburt führen.





Zwei Kontrolltermine beim Zahnarzt

Zu Beginn der Schwangerschaft bzw. bald nach der erfreulichen Diagnose ...

... sollte sich die werdende Mutti bei ihrem Hauszahnarzt vorstellen. Der Zahnarzt schaut, ob die Zähne gesund, also ohne Löcher sind, und stellt den Entzündungsgrad des Zahnfleisches fest.

Sollte das Zahnfleisch entzündet sein, ist unbedingt ein Termin für eine professionelle Zahnreinigung (PZR) angeraten. Aber auch ohne entzündetes

Zahnfleisch ist die PZR für beide Elternteile eine gute Vorbereitung auf die Zeit mit dem Baby, um es vor Bakterien aus dem Mund wirksam zu schützen.

Die professionelle Zahnreinigung bringt klinische Sauberkeit für Zähne und Zahnfleisch und beugt damit Karies und Parodontitis vor.

Zum Ende der Schwangerschaft ...

... sollten Zähne und Zahnfleisch noch einmal vom Zahnarzt untersucht wer-

den, um Ansteckungsrisiken für das Neugeborene auszuschalten oder zu minimieren. Zugleich erfolgt eine Aufklärung über die Mundgesundheit des Kindes.

Wichtig zu wissen:

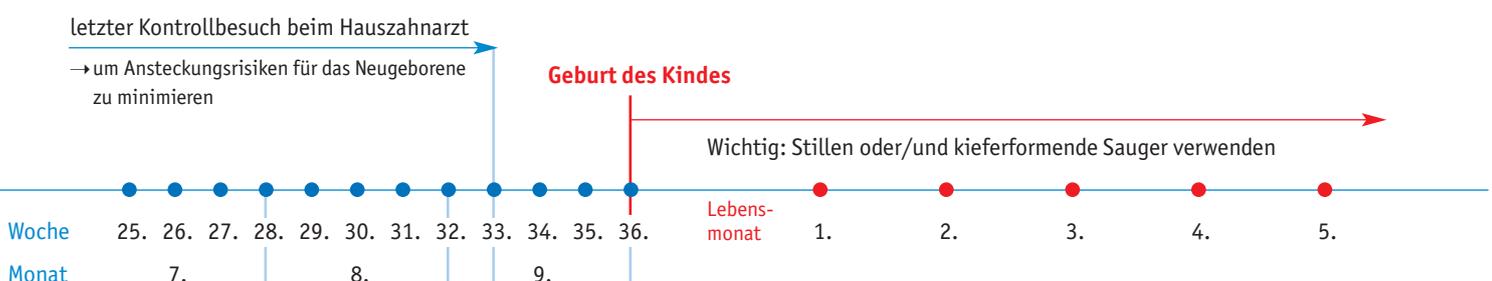
1. Alle Babys kommen ohne Karieskeime auf die Welt.
2. Karies ist eine „ansteckende“ Infektionskrankheit.
3. Babys werden häufig – allerdings immer unbewusst – von den Menschen infiziert, die sie täglich mit Liebe und Fürsorge umgeben.

Wie Karies entsteht

Für die Entstehung der Karies sind die Bakterien *Streptococcus mutans* und Laktobazillen verantwortlich. Diese befinden sich im Zahnbelag – Plaque genannt – und scheiden als Stoffwechselprodukte aggressive Säuren aus, die den Zahn schädigen. Zuerst lösen sie die harten Schmelzkristalle der Zahnoberfläche auf. Durch diese Demineralisierung entstehen weiße Flecken auf den Zähnen. Dann frisst sich die Säure durch das Zahnninnere – und es entsteht ein Loch im Zahn.



Kurz vor Ende der Schwangerschaft sollte die angehende Mutter – am besten aber auch der künftige Vater – noch einmal die Zähne und das Zahnfleisch kontrollieren lassen. Umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass keine Bakterien auf das Neugeborene übertragen werden.



Am besten ist es, schon vor Beginn einer Schwangerschaft alle kariösen Zähne behandeln zu lassen

Wenn eine Zahnbehandlung notwendig ist

Wer langfristig eine Schwangerschaft plant, kann sich natürlich schon vorher um seine Mundgesundheit kümmern und alle Entzündungsherde beseitigen. Doch wie vieles im Leben – gerade eine Schwangerschaft kommt oft unverhofft. Beim Zahnarzttermin stellt sich dann heraus: Es muss geböhrt werden oder es liegt eine dringend zu behandelnde Parodontitis vor.

Wenn nun also eine zahnärztliche Behandlung notwendig wird, sollten Sie Ihren Zahnarzt unbedingt noch einmal über Ihre Schwangerschaft informieren, weil dann bestimmte Arzneimittel nicht gegeben und Röntgenaufnahmen auf gar keinen Fall durchgeführt werden sollen.

Die beste Zeit für eine Zahnbehandlung ist das zweite Drittel der Schwangerschaft. Das erste Drittel ist noch mit Unsicherheiten für das Kind behaftet, im letzten Drittel ist die Schwangere dann oft schon körperlich stark beeinträchtigt.

Spritze beim Zahnarzt trotz Schwangerschaft?

Ja – es ist möglich. Der Zahnarzt weiß ganz genau, welches Mittel er in der Schwangerschaft und auch in der Stillzeit zur Betäubung des Zahnes spritzen kann. Trotzdem ist der Nut-



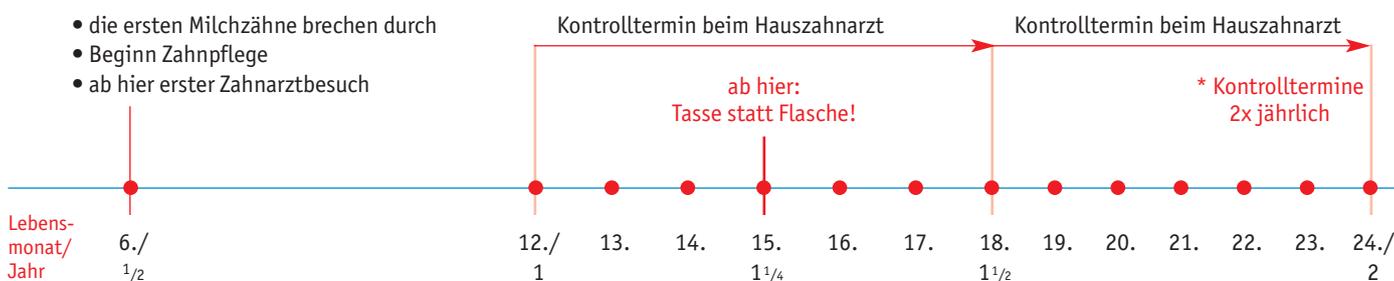
zen im Gespräch mit Ihrem Hauszahnarzt genau gegen das Risiko abzuwägen. Bestandteile des Betäubungsmittels können nämlich in das Blut des Kindes übergehen.

Schmerztabletten in der Schwangerschaft?

Auch hier gilt: Es ist möglich, aber bitte vorher mit Ihrem Zahnarzt darüber sprechen. Denken Sie dabei ebenso an eventuelle Unverträglichkeiten auf Stoffe, die erst während der Schwangerschaft zutage getreten sind. Schließlich hat sich Ihr Hormonhaushalt stark verändert.

Vorsicht beim Erbrechen!

Bei dieser unangenehmen Begleiterscheinung kommt Magensäure in den Mund. Diese kann die Zähne an der Oberfläche entkalken. Deshalb sollten Sie unbedingt eine halbe Stunde warten, bevor Sie Ihre Zähne mit der Zahnbürste reinigen. Als Alternative sorgt eine Mundspüllösung nach der „Schwangerschaftsübelkeit“ für Frische im Mund.





Propylaxeprogramm für zu Hause

Eine intensive Mundhygiene ist das Wichtigste für eine gute Mundgesundheit in der Schwangerschaft. Deshalb empfehlen wir:

- möglichst dreimal täglich intensiv die Zähne putzen; dabei auch den Zahnsaum und die Zahnzwischenräume pflegen,
- in der Schwangerschaft am besten eine weiche Zahnbürste verwenden, um das empfindliche Zahnfleisch zu schonen,
- die Zahnbürste alle drei Monate wechseln,
- eine fluoridhaltige Zahnpasta verwenden,
- Zahnseide oder eine Interdentalbürste für die Zahnzwischenräume verwenden.

Die Zahnzwischenräume sollten dabei einmal täglich gereinigt werden, um einen wirksamen Schutz vor Karies und Parodontitis zu erzielen. Ob dies vor oder nach dem Putzen, am Morgen oder



am Abend erfolgt, ist dabei weniger entscheidend, denn in der systematischen Entfernung der Plaque, also der Zahnbeläge, liegt der eigentliche Effekt.

Ernährung in der Schwangerschaft

Saure Gurken oder Schokolade? Manchmal ist der Appetit in der Schwanger-

schaft schon außergewöhnlich. Trotzdem ist gerade in dieser Zeit eine bewusste Ernährung der werdenden Mutter für die gesunde Entwicklung des ungeborenen Kindes sehr wichtig.

Unsere Tipps für eine ausgewogene und gesunde Ernährung:

- Jeden Tag frisches Obst, knackige Salate und vitaminreiches Gemüse in normalen Mengen essen, auch als kleine Zwischenmahlzeit.
- Milchprodukte, wie Käse, essen.
- Weniger Süßes essen, denn der Energiebedarf des Körpers verringert sich in der Schwangerschaft durch die – naturgemäß – eingeschränkte Bewegung.
- Kauaktive Kost – zum Beispiel Karotten und Äpfel – zu den Zwischenmahlzeiten und viel Ballaststoffe zu den Hauptmahlzeiten genießen. Kauen regt den Speichelfluss an, welcher die Zähne schützt.

Endlich ist das Baby da!

Neun Monate haben Sie auf diesen Augenblick gewartet:

Ihr Kind ist geboren. Ab nun ändert sich Ihr Leben und das der gesamten Familie komplett. Der Tagesablauf wird durch die Zuwendung zum Baby und die damit verbundenen Tätigkeiten bestimmt. Bitte denken Sie vom ersten Tag an daran, dass Karieskeime von den Angehörigen auf das Kind übertragen werden.

Deshalb unsere „zahngesunden“ Tipps:

- Schnuller nicht „sauber“ lecken!
- Den Sauger des Babys nicht zum „Probetrinken“ in den Mund nehmen!
- Später möglichst nicht den Löffel in den Mund nehmen, um die Temperatur des Breies zu testen.



Schon das erste Zähnchen hegen und pflegen

Beginnen Sie früh mit der Zahnpflege

Damit Sie von Anfang an die Gesundheit Ihres Kindes bewahren, möchten wir Ihnen wichtige Ratschläge mit auf den Weg geben:

Stillen ist die beste Vorsorge für gesunde Zähne des Kindes. Die Muttermilch enthält alles, was das Kind braucht. Durch das Saugen werden zudem Kiefer, Lippen und Zunge sowie die übrigen Kopf- und Halsmuskeln des Kindes gekräftigt. Wenn nicht gestillt wird oder zusätzlich Getränke gegeben werden, sind kieferformende Sauger angeraten. Damit der Effekt nicht verloren geht, erweitern Sie bitte nicht die Saugöffnung! Geben Sie Saugflaschen niemals Ihrem Kind zum Dauernuckeln und verwenden Sie ausschließlich ungesüßte Getränke.

Das Baby wird sechs Monate

Etwa ab diesem Lebensmonat brechen die ersten Milchzähne in der Mitte des Unterkiefers durch. Dann sollte schon mit der Zahnpflege bei dem Kind begonnen werden:

- einmal täglich die neuen Zähnchen reinigen – am besten abends;
- dafür eine weiche, angefeuchtete Babyzahnbürste und
- eine kleine, etwa erbsengroße Menge an fluoridhaltiger Kinderzahnpaste nehmen.

10. Monat bis zum 2. Lebensjahr

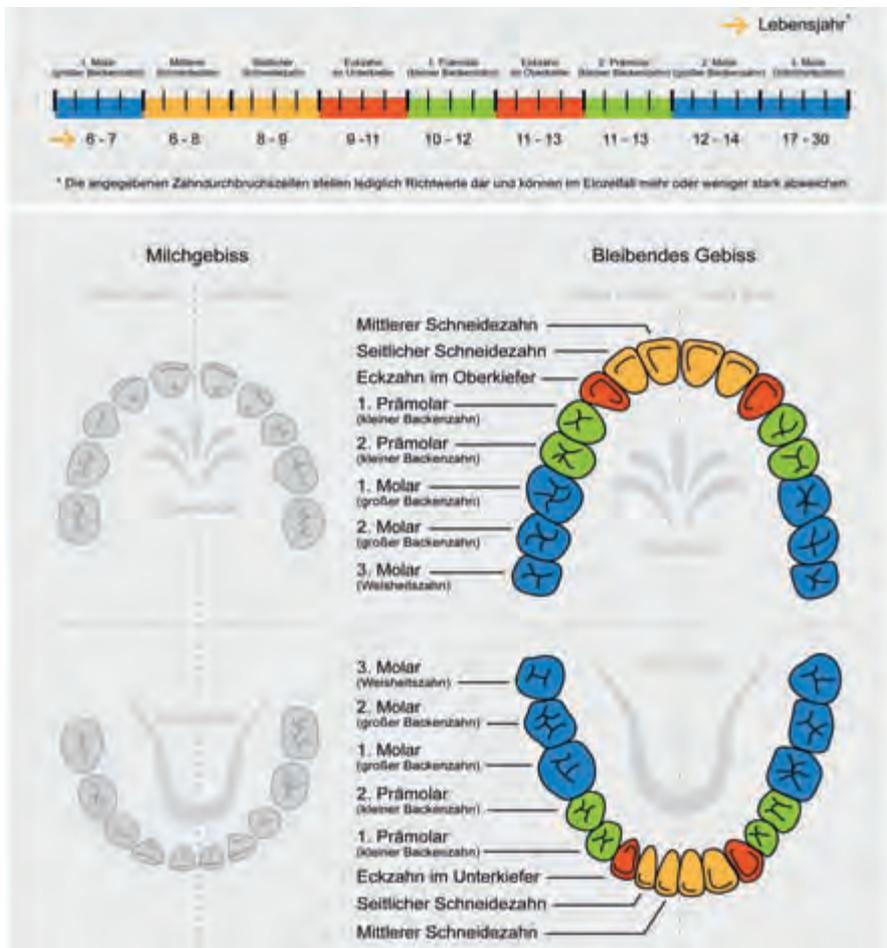
Die Ernährung des Kindes ist in dieser Lebensphase besonders wichtig. Saugflaschen mit gesüßten Getränken sind der größte Feind der Kinderzähne. Viele Fruchtsäfte oder -schorlen enthalten Säuren, die die Zähne angreifen können. Deshalb:

- Spätestens ab dem 15. Lebensmonat sollte das Kind nicht mehr aus dem Fläschchen trinken.
- Stattdessen lassen Sie es aus der Tasse trinken, auch wenn das am Anfang schwierig ist.
- Zum Trinken sollte dem Kind kohlenstoffsaure oder kohlenstoffsaure Mineralwasser oder ungesüßter Tee gegeben werden.

Zahnpflege für Kleinkinder nach KAI

Kleine Kinder können etwa bis zum sechsten Lebensjahr nicht alleine ihre Zähne putzen. Deshalb brauchen sie die Hilfe von den Eltern oder anderen Erwachsenen. Einmal täglich – am besten abends – sollte ein Elternteil mit dem Kind zusammen die Zähne putzen. Dabei zuerst die Kauflächen, dann die Außenflächen und dann die Innenflächen reinigen. Genannt wird diese Technik auch die „K-A-I“-Methode.

Zum Zähneputzen verwenden Sie eine Lernzahnbürste und nehmen eine erbsengroße Menge an fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Der Spiel- und Nachahmungstrieb des Kindes können beim Lernen des Zähneputzens sehr gut genutzt werden.





Es wird Zeit für den Zahnarzt

Sie werden es kaum glauben, aber sobald die ersten Milchzähne durchgebrochen sind, sollten Sie mit Ihrem Kind einen ersten Kontrolltermin beim Hauszahnarzt vereinbaren. Der schaut nach, ob die Zähne richtig gewachsen und gesund sind.



Ab dem zweiten Lebensjahr gilt: Gehen Sie mit Ihrem Kind zweimal jährlich zur Kontrolle zum Zahnarzt. So wird Ihr Kleines ganz selbstverständlich mit den Räumlichkeiten und dem Betrieb einer Zahnarztpraxis vertraut. Ängste können so erst gar nicht aufgebaut werden.

Bemerken Sie Veränderungen an den Milchzähnen, dann gehen Sie bitte sofort zum Zahnarzt, auch wenn der letzte Kontrolltermin noch nicht lange her ist. Nur hier kann deren Ursache abgeklärt und behoben werden.

Zahnärztlicher Prophylaxepass

In allen Bundesländern gibt es einen Zahnärztlichen Prophylaxepass, der das gelbe Untersuchungsheft („U-Untersuchungen“) ergänzt. Darin werden die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen und Fluoridierungsmaßnahmen dokumentiert. Der Kinderpass wird je nach Bundesland beim Frauenarzt, bei der Entbindung oder später beim Zahnarzt oder Kinderarzt ausgegeben.

Impressum

Herausgeber, Juli 2011

Landeszahnärztekammer Brandenburg
Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern
Landeszahnärztekammer Sachsen
Zahnärztekammer und KZV Sachsen-Anhalt
Landeszahnärztekammer Thüringen

Verlag

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen
Telefon (0 35 25) 718-600
Telefax (0 35 25) 718-612
E-Mail: info@satztechnik-meissen.de

Redaktion

Jana Zadow
Landeszahnärztekammer Brandenburg

Verantwortlich i. S. des Presserechts

Dipl.-Stom. Bettina Suchan, Lauchhammer

Bildquellen

fotolia, LZÄKB, proDente e.V.,
Bettina Suchan, Jana Zadow

Anzeigen, Gesamtherstellung, Druck und Versand

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen

Die Patientenzeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

© Landeszahnärztekammer Sachsen

ISSN 1435-2508

Nachbestellungen der Patientenzeitschrift sind über den Verlag möglich.
Telefon 03525 7186-66, Telefax 03525 7186-12
E-Mail: sperling@satztechnik-meissen.de

www.zahnrat.eu, www.zahnrat.net

Anzeige

ELBKLAUSE ★★★
Niederlommatszsch

Ihr Ziel in den Meißner Weindörfern

Die ELBKLAUSE in Niederlommatszsch mit ihrem Restaurant, Hotel und eigenem Schiff ist das Ziel Ihres nächsten Ausfluges! Lassen Sie sich verzaubern von Spitzenprodukten der Meißner Region an einer der schönsten Stellen Mittelsachsens!

Fährgasse 6 · 01665 Diera-Zehren · Tel.: 03 52 47 / 5 14 14 · www.elbklause.de

Patientenberatungsstellen



Landeszahnärztekammer Brandenburg

Parzellenstraße 94,
03046 Cottbus
Telefon: (03 55) 38 14 80
Internet: www.lzkb.de



Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 304,
19055 Schwerin
Telefon: (01 80) 5 00 35 61 (14 Ct./Min.)
Internet: www.zaekmv.de



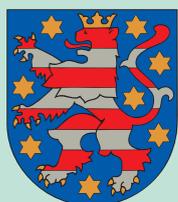
Landeszahnärztekammer Sachsen

Schützenhöhe 11,
01099 Dresden
Telefon: (03 51) 80 66-2 57/-2 56
Internet: www.zahnaerzte-in-sachsen.de



Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt

Große Diesdorfer Straße 162,
39110 Magdeburg
Telefon: (03 91) 73 93 90
Internet: www.zahnaerzte-sah.de



Landeszahnärztekammer Thüringen

Barbarosahof 16,
99092 Erfurt
Telefon: (03 61) 74 32-0
Internet: www.lzkth.de



Dentinox®

„Ja, die mögen wir“

nenedent® Kinderzahncreme Schutz und Pflege für Kinderzähne

Kinder brauchen eine für ihre besonderen Bedürfnisse entwickelte Zahncreme. Sie sollte den Fluoridbedarf des Kindes berücksichtigen und milchzahngerechte Reinigungseigenschaften haben.

nenedent® Kinderzahncreme besitzt einen milden Kieselgel-Putzkörper und einen neutralen pH-Wert zum Schutz der Mundflora. Ohne Natriumlaurylsulfat, ohne Saccharin.

nenedent® Kinderzahncreme ohne Fluorid für Kinder, die ausreichend Fluorid erhalten

- ohne Fluorid zur Vermeidung von Zahnflecken aufgrund zu hoher Fluoridzufuhr, z. B. bei gleichzeitiger Gabe von Fluoridtabletten
- mit 13 % karieshemmendem Xylit, homöopathieverträglich, ohne Menthol
- Bestbewertung in der Zeitschrift ÖKO-Test (Jahrbuch Kleinkinder 2008, Magazin 09/2010)

In allen Apotheken erhältlich, PZN 8771777



nenedent® Kinderzahncreme mit Fluorid 3-fach Schutz vor Karies: Xylit, Fluorid, Kieselgel

- mit einem kindgerechten Anteil von 500 ppm zahnschmelzhärtendem Fluorid
- mit 12 % karieshemmendem Xylit
- Bestbewertung in der Zeitschrift ÖKO-Test (Jahrbuch Kleinkinder 2007 und 2008)

In allen Apotheken erhältlich, PZN 8771783



nenedent® Kinderzahncreme homöopathie- verträglich mit 500 ppm Fluorid und Xylit

- die richtige, fluoridhaltige Zahnpflege während einer homöopathischen Behandlung, frei von ätherischen Ölen, ohne Menthol
- mit 13 % karieshemmendem Xylit
- jetzt auch mit Bestbewertung in der Zeitschrift ÖKO-Test (Magazin 09/2010)

In allen Apotheken erhältlich, PZN 7275935

