

ZahnRat 98

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



Gesunde Kinderzähne fangen im Bauch an

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 guttut. Lachen ist übrigens sehr gesund – besonders mit strahlend intakten Zähnen.

Um Ihre gesunden Zähne, aber auch die Ihres zu erwartenden Kindes soll es in diesem ZahnRat gehen. Kostet wirklich jede Schwangerschaft einen Zahn? Passiert etwas anderes in Ihrer Mundhöhle, nur weil Sie schwanger sind?

Diese Fragen möchte der ZahnRat beantworten und Ihnen 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 noch versteckten und später frisch durchgebrochenen Zähne vor Kariesbakterien zu schützen. Auch dazu finden Sie Hinweise in diesem ZahnRat. ■



Kostet wirklich jedes Kind einen Zahn?

Jedes Kind kostet einen Zahn? Irrtum! Es ist allerhöchste Zeit, diesen Aberglauben 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 einen 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. Zur besseren Übersicht haben wir für Sie auf den Seiten 2 bis 4 einen Zeitstrahl über die gesamte Entwicklung der Zähne zusammengestellt.

Balanceakt Mundhöhle: Alles eine Frage des Gleichgewichtes

Jede Mundhöhle ist ein kleines Biotop, in dem eine große Anzahl von Mikroorganismen (Bakterien) problemlos zusammenleben. 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

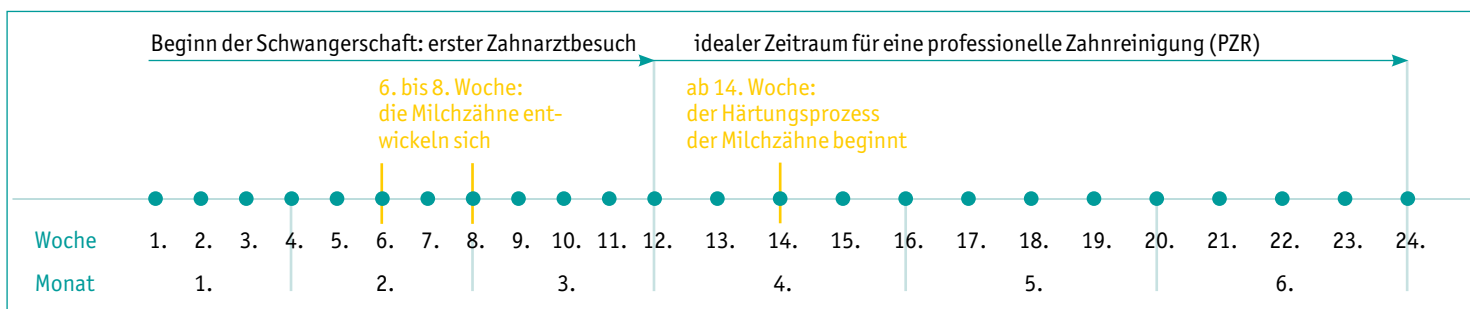
In der Schwangerschaft kommt es zudem zu einer Hormonumstellung. Das Hormon Progesteron nimmt in seiner Konzentration zu. Die Blutgefäße in der Mundschleimhaut sind dadurch deutlich erweitert, die Schleimhaut wird durchlässiger.

Ohne intensive Zahnpflege verursacht der Zahnbelag unter anderem Zahnfleischtaschen, in denen sich die Bakterien einnisten. Die Folge: Zahnfleischbluten und die sogenannte Schwangerschaftsgingivitis. Lang anhaltende Entzündungen können bleibende 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. Durch diese steigt das Risiko einer möglichen Frühgeburt. ■



Zwei Kontrolltermine beim Zahnarzt und für beide Elternteile eine PZR

Wie Karies entsteht



Für die Entstehung der Karies sind das Bakterium *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 Zahninnere und es entsteht ein Loch im Zahn.



Zu Beginn der Schwangerschaft 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) ab der 12. Schwangerschaftswoche 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 werden, um Ansteckungsrisiken für das Neugeborene so gering wie möglich zu halten. Zugleich erfolgt eine Aufklärung über die Mundgesundheit des Kindes.

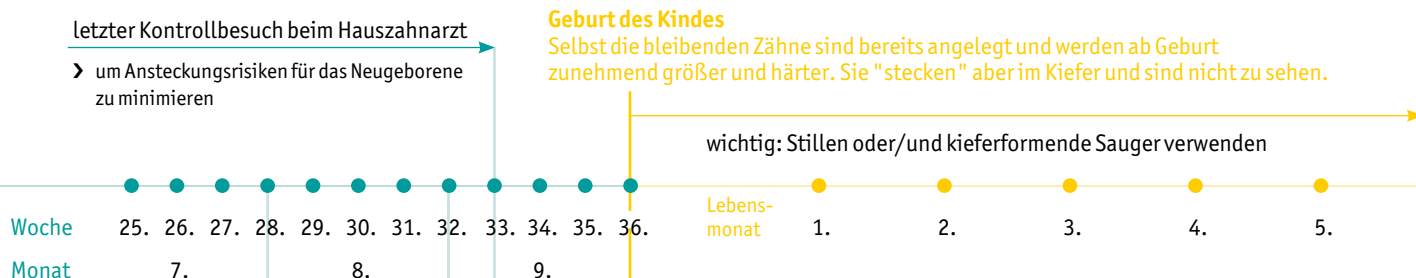
Wichtig zu wissen:

- Alle Babys kommen frei von Bakterien auf die Welt.
- Erst nach und nach wird die Mundhöhle des Babys von bis zu 1.000 verschiedenen Keimspezies bevölkert, die zur gesunden Flora gehören.
- Karies entsteht nicht durch diese Keime, sondern durch zuckerhaltige Fehlernährung. ■



Stichwort: PZR

PZR bedeutet "professionelle Zahnreinigung", bei der mittels verschiedener Instrumente eine schonende Belagsentfernung von der Zahn- und der erreichbaren Zahnwurzeloberfläche sowie der Zahnzwischenräume erreicht wird. Auch überstehende Kronen- oder Füllungsänder werden berücksichtigt. Eine anschließende Politur mit einer fluoridhaltigen Paste entfernt noch vorhandene raue Stellen. Abschließend sorgt das Auftragen von fluoridhaltigen Gelen oder Lacken für einen zusätzlichen Schutzfilm auf den Zähnen. Gleichzeitig gibt es wichtige Hinweise zur Optimierung der persönlichen Mundhygiene.



Falls eine Zahnbehandlung notwendig ist – die beste Zeit

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 gebohrt 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 zum Schutz des ungeborenen Kindes nicht gegeben und Röntgenaufnahmen nicht durchgeführt werden sollten. 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 Nutzen im Gespräch mit Ihrem Hauszahnarzt genau gegen das Risiko abzuwägen. Bestandteile des Betäubungsmittels



können eventuell 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 hierbei an die Mitbeteiligung des ungeborenen Babys. Auch können eventuelle Unverträglichkeiten auf bestimmte Bestandteile der Medikamente erst während der Schwangerschaft zutage treten. Schließlich hat sich Ihr Hormonhaushalt stark verändert.

Vorsicht beim Erbrechen!

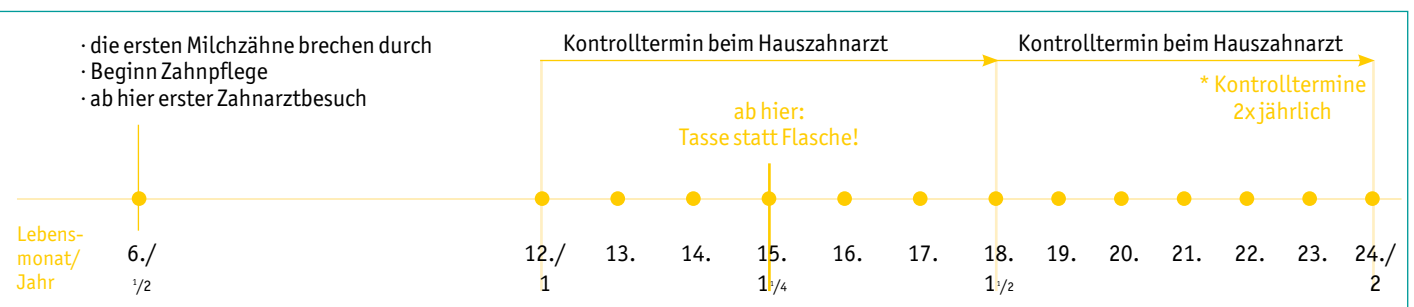
Bei dieser unangenehmen Begleiterscheinung kommt Magensäure in

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 Mundspülung nach der „Schwangerschaftsübelkeit“ für Frische im Mund. ■



Empfindliche Zähne?

Fährt der Schwangeren beim Konsum von heißen, kalten, süßen oder sauren Speisen plötzlich ein heftiger Schmerz in die Zähne, ist dies kein Grund für eine Behandlung. Das Hormon Östrogen sorgt „lediglich“ für eine starke Durchblutung des Zahnfleisches.



Prophylaxeprogramm 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
- am besten eine weiche Zahnbürste verwenden, um das empfindliche Zahnfleisch zu schonen
- eine fluoridhaltige Zahnpasta verwenden
- einmal täglich den Zahnsaum und die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder einer Interdentalbürste pflegen
- die Zahnbürste alle drei Monate wechseln

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 Schwangerschaft 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 viele 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. Durch die Forschung haben sich neue



Aspekte im „zahngesunden“ Umgang mit dem Baby ergeben, die wir Ihnen weitergeben möchten:

- Den Nuckel oder später den Löffel zum Breifüttern dürfen Sie ganz beruhigt ablecken, denn das hilft sogar, dass Ihr Kind erheblich weniger allergische Erkrankungen aufweist als Kinder, bei denen die Eltern auf den Rat von früher gehört und auf das Ablecken verzichtet hatten.
- Durch das Ablecken wird das Immunsystem der Säuglinge stimuliert.
- Was aber nicht genug geschrieben werden kann: Bitte geben Sie Ihrem Baby absolut keine gesüßten Getränke (süßen Tee oder Fruchtsäfte) mit der Nuckelflasche und später mit der Tasse – hier lauern die meisten Gefahren für eine frühzeitige Kariesentwicklung! ■



Vom ersten Zähnchen an hegen und pflegen

Da Ihnen die Gesundheit Ihres Kindes am Herzen liegt, möchten wir Ihnen wichtige Ratschläge mit auf den Weg geben.

Beginnen Sie früh mit der Zahnpflege

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 ange-raten. Damit der Kräftigungseffekt nicht verloren geht, lassen Sie bitte die Saugöffnung unverändert! 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 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 reiskorngroße Menge an fluoridhaltiger Kinderzahn-pasta bis zum 2. Geburtstag nehmen.

10. Monat bis zum 2. Lebensjahr

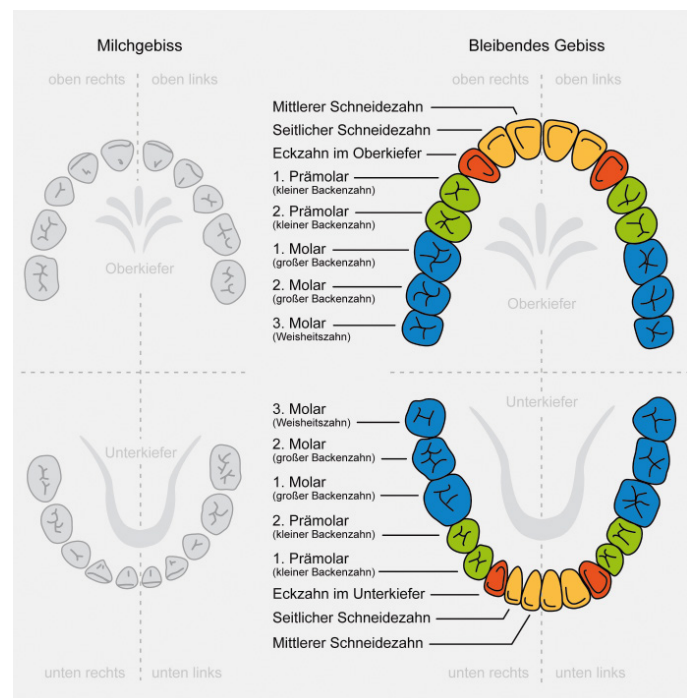
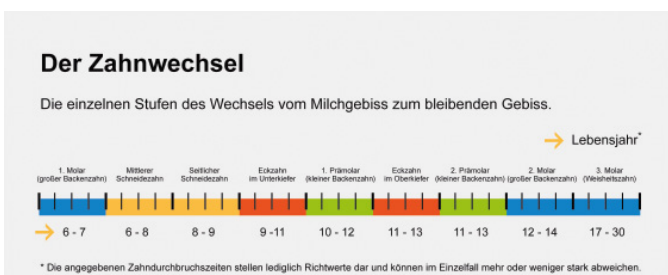
Die Ernährung des Kindes ist in dieser Lebensphase besonders wichtig. Saugerflaschen mit gesüßten Getränken sind der größte Feind der Kinderzähne. Fruchtsäfte oder -schorlen enthalten Zucker und Säuren, die die Zähne angreifen können. Deshalb:

- 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 kohlen-säurefreies oder kohlen-säurearmes 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 nach der **KAI**-Technik gemeinsam die Zähne putzen: Zu-erst die **Kau**-, dann die **Außen**- und schließlich die **Innen**flächen reinigen. Zum Zähneputzen verwenden Sie eine Lernzahnbürste und nehmen eine erbsengroße Menge an fluoridhaltiger Kinderzahn-pasta. ■



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 somit erst gar nicht aufgebaut werden. Bemerkten 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 Zahnärztliche Prophylaxepass wird je nach Bundesland beim Frauenarzt, bei der Entbindung oder später beim Zahnarzt oder Kinderarzt ausgegeben.

Wenn Nuckel, dann kieferformend

Der Saugtrieb des Babys ruft nach dem Däumchen oder dem Nuckel. Beide beruhigen und trösten. Für eine begrenzte Zeit gehören sie in die kleine Welt Ihres Babys.

Wenn Sie Ihrem Kind einen Nuckel geben, sollte dieser kiefergerecht sein.

Ungeeignete Beruhigungssauger (unpassende Größe, falsche Beschaffenheit) oder der zu lange Gebrauch von Daumen und Nuckel (über den dritten Geburtstag hinaus) können bei Ihrem Kind zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Mögliche Folgen sind:

- Zahn- und Kieferfehlstellungen, insbesondere der sogenannte lutschoffene Biss
- undeutliches oder fehlerhaftes Sprechen
- verzögerte Sprachentwicklung
- Mundatmung
- erhöhte Infektanfälligkeit (Atemwegserkrankungen, Mittelohrentzündungen)

Im Alter von zwei bis drei Jahren sind bei Ihrem Kind alle Milchzähne durchgebrochen. Spätestens jetzt sollten Sie Ihrem Kind das Nuckeln abgewöhnen.



Tipps zum Abgewöhnen des Nuckels:

- Erklären Sie Ihrem Kind, dass es für den Nuckel schon zu groß ist.
- Oft verzichtet Ihr Kind in der Kita bereits auf den Nuckel. Jetzt sollten Sie sich zu Hause auch um einen Verzicht bemühen.
- Achten Sie darauf, dass der Nuckel beim Sprechen immer draußen ist. Auch beim Spielen und in der Beschäftigung kann auf ihn verzichtet werden.
- Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, was mit dem Nuckel passieren soll – zum Beispiel, ob der Weihnachtsmann oder der Osterhase ihn bekommen soll. ■

Impressum

ZahnRat 98, März 2019

Herausgeber:

Landeszahnärztekammer Brandenburg
Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern
Landeszahnärztekammer Sachsen
Zahnärztekammer und Kassenzahnärztliche
Vereinigung Sachsen-Anhalt
Landeszahnärztekammer Thüringen

Verlag:

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1 c, 01665 Nieschütz bei Meißen
Telefon 03525 71860, Telefax 03525 718612
E-Mail: info@satztechnik-meissen.de
www.satztechnik-meissen.de

Verantwortlich i. S. des Presserechts:

Dipl.-Stom. Bettina Suchan,
Landeszahnärztekammer Brandenburg

Autorin:

Dipl.-Stom. Bettina Suchan,
Landeszahnärztekammer Brandenburg

Redaktion:

Jana Zadow-Dorr,
Landeszahnärztekammer Brandenburg

Bildquellen:

proDente e.V./Johann Peter Kierzkowski, Dirk Kropp
LZÄKB
www.fotolia.de/Martinan (S. 1),
www.fotolia.de/epiximages (S. 2),
www.fotolia.de/oksanazahray (S. 3),
www.fotolia.de/missty (S. 5),
www.fotolia.de/Myroslava (S. 7),

Anzeigen, Gesamtherstellung, Druck und Versand:

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1 c, 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 71860, Telefax 03525 718612
E-Mail: m.palmen@satztechnik-meissen.de

www.zahnrat.de

Ostdeutschlands berühmtester Ersthelfer*

Kamillan beruhigt entzündliche, sensible Haut, aktiviert die Wundheilung und stärkt die Schutzbarriere, besonders im Mund- und Rachenraum. www.kamillan.de

„Kamillan? War gut, ist gut, bleibt gut.“

Sarah P. aus Leipzig



Nur in Apotheken.

*INSIGHT Health, NPI, Stand März 2018, absatzstärkstes Kamillenarzneimittel (Lösung) in Ostdeutschland, Apotheke.

Pharma Wernigerode Kamillan® Wirkstoff: Extrakt aus Kamillenblüten und Schafgarbenkraut. Traditionell angewendet zur Unterstützung der Hautfunktion; zur Unterstützung der Magen-Darm-Funktion; zur Unterstützung der Funktion der Schleimhäute im Mund- und Rachenbereich. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält 50 Vol.-% Alkohol und Macroglyglycerohydroxystearat (Ph. Eur.); Packungsbeilage beachten! Stand Juli 2015. Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8-10, 13435 Berlin

