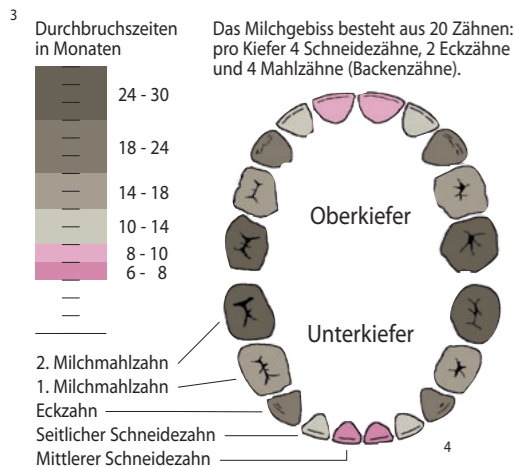


STILLEN ist für den Säugling die beste Ernährung in den ersten Lebensmonaten. Die Muttermilch enthält alles, was Ihr Kind braucht und passt sich in ihren Inhaltsstoffen dem Lebensalter des Kindes an. Aus zahnmedizinischer Sicht ist Stillen auch vorteilhaft für die Entwicklung des Kiefers und der Kaumuskulatur, denn der Säugling muss intensive Mundbewegungen ausführen, um an



die Milch zu gelangen. Wenn Sie Flaschennahrung geben müssen, dann achten Sie auf Sauger, die dem Kind das Trinken nicht zu leicht machen.

DURCHBRUCHSZEITEN DER MILCHZÄHNE



Zahnreinigung vom ersten Tag an

Der erste Milchzahn zeigt sich nach etwa sechs bis acht Monaten. Dann brechen bis zum Alter von zweieinhalb Jahren nach und nach alle anderen Zähne durch (siehe Grafik). Milchzähne besitzen einen weichen, noch nicht vollständig ausgereiften Zahnschmelz und sind besonders anfällig für Karies. Deshalb ist tägliche Zahnpflege vom ersten Zahn an besonders wichtig. Reinigen Sie die kleinen Zähnnchen mit einer weichen Kinderzahnbürste. Benutzen Sie fluoridhaltige Kinderzahnpaste* - das stärkt den Zahnschmelz.

ZAHNKILLER ZUCKER - VERHINDERN SIE DAS DAUERNUCKELN ZUCKERHALTIGER GETRÄNKE!

Kariesbakterien ernähren sich von Zucker und wandeln diesen in Säuren um. Die Säuren schädigen die Zahnschmelzsubstanz - es entstehen „Karieslöcher“. Zähne besitzen ein natürliches Regenerationspotential, das aber durch langanhaltende Einwirkung von Zucker und Säuren überfordert werden kann. Eine besondere Gefahr für die Milchzähne ist das Dauernuckeln zuckerhaltiger Getränke, das zu einer Langzeitbelastung der

*Fluoridgehalt 500ppm, ppm = parts per million
Milchzähne vom 6. - 24. Monat 1 x täglich, danach 2 x täglich mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste putzen!

Zähne führt und Kariesschäden geradezu provoziert. Säuren aus Obstsaften (auch verdünnt) greifen ebenfalls die Zähne an. Deshalb: Kein Dauernuckeln mit Obstsaften! Geben Sie Ihrem Kind ungesüßten Tee oder Wasser zu trinken. Beim Verzehr von Süßigkeiten sollte ebenfalls die langanhaltende Einwirkung von Zucker auf die Zähne vermieden werden. Also kein ständiges Naschen zwischendurch! Stattdessen lieber einmal an Süßem satt essen.

KARIES IST ANSTECKEND.

Ohne Kariesbakterien kann Karies nicht entstehen. Der Säugling besitzt diese Bakterien nicht von Geburt an, sondern erwirbt sie durch „Ansteckung“ - meist von den Eltern. Achten Sie deshalb auf mögliche Infektionsquellen (z. B. Nuckel oder Kinderlöffel nicht ablecken). Eine „Ansteckung“ lässt sich auf Dauer kaum verhindern, aber je länger sie hinausgezögert wird, desto geringer ist das spätere Kariesrisiko.

FLUORIDE SCHÜTZEN VOR KARIES

Fluoride unterstützen die Regeneration des Zahnschmelzes und wirken am besten direkt an der Zahnoberfläche. Experten empfehlen deshalb fluoridhaltige Kinderzahnpaste* zum Zähneputzen und zusätzlich fluoridhaltiges Speisesalz in der Nahrung. Aus zahnärztlicher Sicht

ist die Gabe von Fluoriden in den ersten 6 Monaten nicht notwendig. Auch danach werden Fluoridtabletten (zum Lutschen) nur empfohlen, wenn weder fluoridhaltiges Speisesalz noch fluoridhaltige Zahnpasta verwendet wird.

REGELMÄSSIGE KONTROLLUNTERSUCHUNGEN

Probleme lassen sich am besten behandeln, wenn sie möglichst früh entdeckt werden. Gehen Sie deshalb mit Ihrem Kind ab dem Durchbruch der ersten Zähnnchen halbjährlich zur Vorsorge in die Zahnarztpraxis. Hier werden Zähne, Zahnstellung und Bisslage kontrolliert. Bei erhöhtem Kariesrisiko können die Zähne mit Fluoridlack behandelt werden. Das tut nicht weh, beugt aber Zahnschmerzen effektiv vor. Zusätzlich erhalten Sie Tipps zur Zahnpflege und nebenher gewöhnt sich Ihr Kind spielerisch an die Untersuchungen im Behandlungsstuhl.



Von der Schwangerschaft bis zum ersten Zahn

Gesunde Zähne für Mutter und Kind



IMPRESSUM

Herausgeber: Kassenzahnärztliche Vereinigung
Land Brandenburg, Helene-Lange-Str. 4-5, 14469 Potsdam
www.kzvlb.de
Verlag: DentalisVerlag Benn Rooff, Radenzer Str. 21,
12437 Berlin, Tel. 030 / 536 99 894, www.dentalisverlag.de
Konzept, Text, Layout: DentalisVerlag, Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck - auch auszugsweise - nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet.
Bildnachweis: contrastwerkstatt/fotolia.com (1), M.studio/fotolia.com (2); Benn Rooff (3, 4); Titelfoto: Oksana Kuzmina/fotolia.com

Beim Kinderwunsch: Denken Sie auch an Ihre Zähne!

Kinder gehören für die meisten Menschen zu einem erfüllten Leben. Doch wer denkt beim Kinderwunsch sofort an seine Zahngesundheit? Wenn es um die Gesundheit von Mutter und Kind geht, gibt es jedoch aus zahnmedizinischer Sicht einige Punkte zu beachten. Das betrifft die rechtzeitige Prophylaxe, die Zahnpflege und die Frage, welche Behandlungen während der Schwangerschaft möglichst unterbleiben sollten. Deshalb haben wir Ihnen nachfolgend einige Tipps zusammengestellt.



¹ Vereinbaren Sie einen Kontrolltermin und starten Sie mit einem rundherum versorgten Gebiss in die Schwangerschaft.

RECHTZEITIG VORSORGEN IST RATSAM !

Zahnärztliche Behandlungen während der Schwangerschaft und Stillzeit können den sensiblen Organismus von Mutter und Kind belasten. Viele Zahnbehandlungen erfordern beispielsweise Röntgenaufnahmen, die auch das ungeborene Kind einer (meist sehr geringen) Strahlenbelastung aussetzen und deshalb nach Möglichkeit vermieden werden sollten. Auch die Gabe von Medikamenten (z. B. Schmerzmittel, Antibiotika) ist während der Schwangerschaft nur eingeschränkt möglich. Während der Schwangerschaft sollten Zahnbehandlungen deshalb nur durchgeführt werden, wenn sie dringend erforderlich sind.

Wenn Sie Ihr Wunschkind „planen“, dann sorgen Sie deshalb rechtzeitig vor. Vereinbaren Sie einen Kontrolltermin in Ihrer Zahnarztpraxis und lassen Sie am besten vor der Schwangerschaft „alles in Ordnung bringen“. Die folgenden Maßnahmen (siehe Checkliste rechts) wird Ihre Zahnärztin/Ihr Zahnarzt empfehlen, wenn sie notwendig sind.

Checkliste Kontrolle

- ✓ **Zahnfüllungen überprüfen und gegebenenfalls erneuern** - Ältere Füllungen können mit der Zeit „undicht“ werden. Über winzige Spalten zwischen Zahn und Füllung können dann Bakterien eindringen und Karies auslösen. Das Legen oder Entfernen von Amalgamfüllungen ist wegen der damit verbundenen Quecksilberbelastung während der Schwangerschaft nur unter besonderen Vorsichtsmaßnahmen zu empfehlen. Lassen Sie die Behandlung deshalb besser vor der Schwangerschaft durchführen.
- ✓ **Karies entfernen** - Wenn Sie mit einem kariesfreien Gebiss in die Schwangerschaft starten, vermeiden Sie effektiv spätere Behandlungen.
- ✓ **Zahnbeläge entfernen** - Lassen Sie eine Professionelle Zahnreinigung durchführen - hier werden hartnäckige Zahnbeläge auch an schwer zugänglichen Stellen entfernt: Das Kariesrisiko sinkt und Sie beginnen die Schwangerschaft mit einem rundum sauberen Gebiss.
- ✓ **Kronen, Brücken, Implantate** - Wenn Sie Zahnersatz benötigen, schließen Sie die Behandlung möglichst bis zum Beginn der Schwangerschaft ab.
- ✓ **Zahnfleischentzündungen und Parodontitis behandeln** - Es gibt Hinweise darauf, dass Parodontitis das Risiko von Frühgeburten und zu geringem Geburtsgewicht erhöhen kann. Lassen Sie einen Parodontitistest durchführen (PSI-Test) und eine eventuell vorhandene Parodontitis behandeln. Auch Zahnfleischentzündungen sollten frühzeitig behandelt werden.

MUNDHYGIENE IST IN DER SCHWANGERSCHAFT BESONDERS WICHTIG

Durch den veränderten Hormonspiegel in der Schwangerschaft wird das Zahnfleisch stärker durchblutet. Bestehende Reizfaktoren wie bakterielle Zahnbeläge am Zahnfleischsaum, die bislang keine Symptome auslösten, können nun verstärkt werden und es kann zu Schwellungen, Entzündungen und Zahnfleischbluten kommen. Achten Sie jetzt besonders penibel auf Ihre Mundhygiene! Benutzen Sie weiche Zahnbürsten, um das Zahnfleisch nicht unnötig zu reizen. Reinigen Sie die Zahnzwischenräume täglich mit Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen, damit bakterieller Zahnbelag vermieden wird. Milde, fluoridhaltige Mundspülungen reduzieren die Bakterienlast und unterstützen die Remineralisation Ihrer Zähne.

ERBRECHEN

Viele Schwangere leiden in den ersten Monaten unter Übelkeit und Brechreiz. Beim Erbrechen gelangt aggressive Magensäure an die Zähne. Greifen Sie jetzt NICHT sofort zur Zahnbürste. Der durch die Säure angeätzte Zahnschmelz kann durch die Bürstenbewegungen abgetragen und beschädigt werden. Spülen Sie den Mund mit Wasser aus und warten Sie ab, bis sich der Zahnschmelz regeneriert hat. Nach etwa einer halben Stunde können Sie dann gefahrlos Zähne putzen.



² Vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung ist in der Schwangerschaft besonders wichtig.

Süßes erhöht die Kariesgefahr

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle in der Schwangerschaft. Durch andere Essgewohnheiten (z. B. Heißhunger auf Süßigkeiten) und die durch Schwangerschaftshormone veränderte Beschaffenheit des Speichels wächst die Kariesgefahr. Der aufgenommene Zucker wird von Bakterien in der Mundhöhle in Säure verwandelt, die dann die Zahnschmelzsubstanz beschädigt. Da Zucker die Nahrungsgrundlage für die „Kariesbakterien“ ist, führt ein erhöhter Zuckerkonsum zu deren Vermehrung und in der Folge zu mehr Säurebe-

lastung für die Zähne. Doch keine Sorge: Sie müssen nicht gänzlich auf Süßigkeiten verzichten. Essen Sie Süßes zu den Hauptmahlzeiten, nach denen Sie im Abstand von etwa einer halben Stunde die Zähne putzen. Vermeiden Sie aber das häufige Naschen zwischendurch, um die Zähne vor langandauernder Säurebelastung zu schützen.

ZAHNENTWICKLUNG BEGINNT IM MUTTERLEIB

Eine gute Ernährung ist auch für Ihr Kind sehr wichtig. Die Zahnentwicklung beginnt bereits im Mutterleib. Ab der 6. - 8. Schwangerschaftswoche entwickeln sich die Anlagen für die künftigen Milchzähne. Achten Sie deshalb auf eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst, Gemüse und Milchprodukten, die nicht zuletzt auch eine ausreichende Versorgung mit Mineralien für die Zähne Ihres Kindes sichert.

WAS IHRE ZAHNÄRZTIN/IHR ZAHNARZT FÜR SIE TUN KANN

BERATUNG UND INFORMATION

Die hormonelle Umstellung ab dem Beginn der Schwangerschaft verändert die Verhältnisse im Mundraum: Die Anfälligkeit für Entzündungen nimmt zu. Neue Bakterienarten können in die Mundflora einsickern. Mundhygiene, die effektiv bakterielle Zahnbeläge beseitigt, ist jetzt besonders wichtig. Zur Schwangerenvorsorge gehört deshalb auch ein Zahnarztbesuch. Hier werden Sie beraten und erhalten Tipps zur optimalen häuslichen Mundhygiene.

BEHANDLUNG

Auch während der Schwangerschaft sind Zahnbehandlungen prinzipiell möglich. Ihre Zahnärztin/Ihr Zahnarzt wird dabei Maßnahmen, die potentiell Risiken für das ungeborene Kind bergen, weitestgehend vermeiden. Das kann beispielsweise bedeuten, dass akute Beschwerden nur symptomorientiert behandelt werden und eine endgültige Versorgung auf die Zeit nach der Schwangerschaft verschoben wird.