



## Thema: Sie werden Mutter? Wir freuen uns mit Ihnen!

Eine gemeinsame Patienten-Information der Deutschen Gesellschaft für ästhetische Zahnmedizin/DGÄZ, des Dentista Club und des Bundesverbandes der Kinderzahnärzte/BuKiZ

**Es sind berührende Monate, die Sie gerade erleben – vieles verändert sich. Vielleicht haben Sie es schon bemerkt: Auch Sie selbst entwickeln sich weiter. Sie spüren, dass Sie jetzt eine große Verantwortung haben – nicht zuletzt für die Gesundheit Ihres Kindes. Wir möchten Sie hierbei mit Empfehlungen aus zahnärztlicher Sicht unterstützen:**

### Während der Schwangerschaft



„Jedes Kind kostet einen Zahn“ ist eine ebenso alte wie falsche „Weisheit“: Sie stammt aus einer Zeit, als man davon ausging, dass während der Schwangerschaft keine zahnärztlichen Behandlungen durchgeführt werden könnten.

Das Gegenteil ist richtig: Gerade vor und während der Schwangerschaft ist die zahnärztliche Betreuung besonders wichtig!

Während dieser Zeit sollten unbedingt **zwei Untersuchungstermine** wahrgenommen werden: einer zu **Beginn** und einer möglichst **in den letzten drei Monaten** der Schwangerschaft. **Bis kurz vor der Geburt können praktisch alle nötigen Behandlungsmaßnahmen durchgeführt werden** – auch örtliche Betäubung ist möglich. Heute werden in den Zahnarztpraxen auch spezielle Produkte genutzt, die für das Kind nicht schädlich sind. Röntgen-Untersuchungen sollten dagegen vermieden werden, besonders in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft.

Aber nicht nur Sie als werdende Mutter, sondern auch alle anderen Bezugspersonen Ihres Kindes, also der Vater, die Großeltern usw., sollten ebenfalls untersucht und ggf. behandelt werden: Die verbreiteten Karies auslösenden Keime (Bakterien) sind leider ansteckend und werden von den Eltern und anderen Bezugspersonen auf das Kind übertragen (siehe dazu auch im Kapitel „Nach der Geburt“). Um das Ansteckungs-Risiko von Anfang an so gering wie möglich zu halten, sollten sich die betreuenden Personen in der Zahnarztpraxis zeigen lassen, wie sie die Anzahl der Karies-Bakterien im eigenen Mund reduzieren können.



## Thema: Sie werden Mutter? Wir freuen uns mit Ihnen!

Ein häufiges Problem zu Beginn einer Schwangerschaft ist der **Würgereiz**, manchmal ist er so stark, das er schon beim Zähneputzen ausgelöst wird. Wenn das Zähneputzen daher schwer fällt, unterstützen Sie die Mundpflege am besten mit einer fluoridhaltigen Mundspüllösung (z.B. Meridol®, Elmex® oder ähnliches). Sie nutzen Sie nach dem Zähneputzen und lassen die Inhaltsstoffe möglichst ein wenig auf die Zahnoberfläche wirken. Spucken Sie den Rest einfach aus – und spülen Sie nicht nach, sonst spülen Sie damit auch die zahnschützenden Fluoride wieder weg.



Ein weiteres häufiges Problem ist das – oft sogar wiederholte – **Erbrechen**. Sollten Sie sich übergeben müssen, putzen Sie bitte nicht sofort anschließend die Zähne! Der Zahnschmelz ist direkt nach dem Erbrechen durch den Kontakt mit der Magensäure oberflächlich aufgeweicht und kann durch das Putzen geschädigt werden. Unser Tipp: Spülen Sie auch in diesem Fall ausgiebig mit einem fluoridhaltigen Mundwasser, um den Schmelz wieder zu härten.

Dann können Sie rund eine halbe Stunde später die Zähne wie gewohnt putzen.

Viele Schwangere bauen auf homöopathische Mittel oder auch Akupunktur zur Linderung oder Vermeidung des Würge- und Brechreizes – vielleicht ist dies auch ein guter Tipp für Sie!

Wir haben das schon zuvor kurz angedeutet: Vordringliches Ziel der zahnärztlichen Betreuung während der Schwangerschaft ist die Verminderung der unerwünschten Keime im Mundraum.

Hier gibt es zweierlei Gruppen, um die es vorrangig geht: Bakterien, die für Karies mitverantwortlich sind, und andere, die Zahnbett-Entzündungen auslösen können.

Die Karies auslösenden Keime finden sich in Zahnbelägen, auf eventuell vorhandenem Zahnstein, in offenen oder versteckten Karies-Stellen, manchmal unter alten und undicht gewordenen Füllungen, oft auch in besonders schwer zu putzenden Bereichen zwischen sehr eng oder verschachtelt stehenden Zähnen. Deshalb sollten alle diese „Risikogebiete“ möglichst vor oder zu Ihrer Schwangerschaft überprüft und „aktive Bereiche“ wie z. B. Kariestellen behandelt werden.

Niemand möchte schließlich mit Zahnschmerzen im Kreissaal liegen – zudem wird mit der Behandlung auch gleich die Infektionsgefahr des Kindes mit Karies auslösenden Bakterien vermindert.



## Thema: Sie werden Mutter? Wir freuen uns mit Ihnen!



Die zweite Bakterienfamilie, die Probleme bereiten kann, führt zu Erkrankungen des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates (Parodont). Studien haben gezeigt, dass eine unbehandelte Parodontitis (so heißt die Entzündung des Zahnhalteapparates) das Risiko einer Frühgeburt erhöht! Der Grund:

Die Parodontitis-Bakterien scheiden Giftstoffe (Toxine) aus, die in die Blutbahn gelangen. Es ist deshalb besonders wichtig, frühzeitig in der Zahnarztpraxis prüfen zu lassen, ob eine möglicherweise versteckte Parodontitis besteht.

Was Sie außerdem tun sollten: Sowohl hinsichtlich der Karies- als auch der Parodontitis-Keime wirksam ist die **Professionelle Zahnreinigung**. Mindestens zwei Mal sollten Sie dieses Angebot Ihrer Zahnarztpraxis nutzen – einmal zu Beginn und einmal im letzten Drittel der Schwangerschaft. Es gibt noch einen dritten Grund, weshalb die professionelle Zahnreinigung sinnvoll, wenn nicht sogar notwendig ist: Während der Schwangerschaft schüttet der Körper bestimmte Hormone aus, die das Bindegewebe weicher machen. Am Ende der Schwangerschaft weitet sich daher der Geburtskanal.

Diese Hormone wirken aber nicht nur im Geburtskanal, sondern auch in anderen Körperbereichen. Die Folgen für das Zahnfleisch: Es schwillt an, ist nicht mehr so fest und wird anfälliger für Entzündungen. Viele werdende Mütter bemerken dies an vermehrtem Zahnfleischbluten. Diese Entwicklung ist bekannt und wird „Schwangerschafts-Gingivitis“ genannt (Gingiva = Zahnfleisch).

Sie ist leicht vermeidbar: mit besonders gründlicher Zahnpflege, täglich unbedingt auch mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen, und mit Professioneller Zahnreinigung beim Zahnarzt, am besten zu Beginn der Schwangerschaft und am Ende.





## Thema: Nach der Geburt - Zahngesundheit für Mutter und Kind

**„Mein Kind hat meine schlechten Zähne geerbt“:  
Auch das hört man oft, aber es ist ebenfalls Un-  
sinn: Karies, das wissen Sie nun, ist eine Infekti-  
onskrankheit, mit der man sich ansteckt, die man  
aber nicht erbt.**

Es gibt vielen Studien zufolge nur sehr wenige  
Erkrankungen, darunter genetische Veranlagungen,  
die zu Entwicklungs-Störungen oder „schlechten  
Zähnen“ führen könnten.



Damit Sie verstehen, was bei der Infektion passiert  
und warum man diese Ansteckung nach der Geburt  
so lange wie möglich vermeiden sollte, möchten  
wir Ihnen erklären, was im Mund abläuft. Während  
der ersten zweieinhalb(!) Lebensjahre Ihres Kindes  
bildet sich im Wesentlichen die Mundflora aus, eine

Art Biotop mit Milliarden von Keimen, von denen die  
meisten nötig und nützlich sind. Diese Keime breiten  
sich im Mund aus. Krankmachende Keime wie zum  
Beispiel Karies auslösende Bakterien können über  
Ansteckung zu diesem Biotop hinzustoßen. Je  
später diese Keime zu diesem Biotop dazu stoßen,  
desto weniger Platz finden sie für sich vor: Bis dahin  
haben ihre „Fressfeinde“, die gutartigen Keime, diese  
Lebensräume bereits besiedelt, und die „Bösen“  
werden nicht mehr hineingelassen.

Ideal, wenn auch sicher nicht zu schaffen, wäre es  
deshalb, wenn Ihr Kind bis zum sechsten Lebensjahr  
gar nicht mit Karies-Bakterien infiziert wird, weil  
dann zusammen mit einer guten Zahnpflege und  
zahngesunder Ernährung das Kariesrisiko für sein  
ganzes Leben sehr stark gesenkt werden kann. Das  
ist der Grund, warum die Anzahl der gefährlichen  
Bakterien auch bei allen Bezugspersonen Ihres  
Kindes durch frühzeitige zahnärztliche Maßnahmen  
vermindert werden soll.

So vermeiden Sie die Ansteckung mit den Karies-  
Bakterien:

**Bitte nehmen Sie nichts selber in den Mund, was  
anschließend Ihr Kind ebenfalls in den Mund  
bekommt!**

Das heißt: Lecken Sie seinen Schnuller nicht ab,  
wischen Sie ihn lieber mit einem Tuch ab, wenn er  
herunter gefallen ist, testen Sie die Temperatur des  
Milchfläschchens nicht durch Probieren am gleichen  
Sauger – testen Sie sie lieber an Ihrer Wange oder  
geben Sie eine Probe auf Ihren Handrücken. Kosten  
Sie später den Brei Ihres Kindes lieber mit einem



## Thema: Nach der Geburt - Zahngesundheit für Mutter und Kind

eigenen Löffel, und vermeiden Sie auch sonst jede Übertragung von Speichel! Das bedeutet aber nicht, dass Sie Ihr Kind nicht küssen dürfen, denn beim familiären Schmusen wird üblicherweise seitens der Eltern nicht „geschlabbert“. Sollten Sie allerdings gerade an einem Herpes-Infekt leiden, sollten Sie auch das Abküssen vermeiden, der Infekt ist sehr ansteckend .

Trotz aller Vorsicht lässt sich eine Infektion mit Karies erregenden Bakterien natürlich nicht komplett verhindern. Deshalb geht es neben der Vermeidung einer Ansteckung auch darum, eventuell bereits vorhandene Keime nicht zusätzlich zu „füttern“. Zucker und Kohlenhydrate, beispielsweise in Form von süßen Getränken in der Babyflasche, sollten Sie daher vermeiden.

Hier gibt es gleich zwei Punkte, die für die gesunden Kinderzähne wichtig sind:

Punkt 1 betrifft die Inhalte: Zucker und kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel (Honig beispielsweise) werden von Karies auslösenden Bakterien über deren Stoffwechsel in Säuren umgewandelt, die die Zahnoberflächen anlösen können. So verliert der Zahn seinen Schutz vor Karies. Diese Schädigung passiert aber auch, wenn der Zahn – über längere Dauer oder wiederholt – mit Säuren wie beispielsweise Fruchtsaft umspült wird. Als Durstlöscher unübertroffen ist frisches Leitungswasser oder aus Teebeuteln gekochter Kräuter-Tee, den die allermeisten Kinder auch sehr mögen.

Punkt 2 betrifft das Fläschchen: Bitte gewöhnen Sie Ihr Kind bereits im ersten Lebensjahr an das Trinken

aus Becher oder Tasse, es wird auch stolz sein, das schon zu können! Wenn das Kind 8 Monate alt ist, sollten Getränke gar nicht mehr aus dem Fläschchen gegeben werden. Ein guter Trick, damit das Trinkfläschchen nicht zum Herumnuckelfläschchen wird: Kaufen Sie keine Plastikflaschen, sondern Glas-Flaschen - diese können die Kinder nicht alleine halten, so dass sich das ungesunde Herumnuckeln nicht als Gewohnheit einschleicht. Für das Nuckelbedürfnis gibt es den Schnuller. Besonders gefährlich ist es, wenn sich Ihr Kind daran gewöhnt, mit seiner Nuckelflasche einzuschlafen

Beim **Dauernuckeln** – ob am Tag oder in der Nacht - umspülen süße Getränke über Stunden ständig die Milchzähne. Die entstehenden Säuren lösen erst die Zahnoberflächen und leider oft auch den ganzen Zahn auf, es bleiben traurige Ruinen im Mund, und auch die bleibenden Zähne, die erst Jahre später herauskommen sollen, können schon nachhaltig geschädigt werden!





## Thema: Nach der Geburt - Zahngesundheit für Mutter und Kind

Achten Sie darauf: Auch **angeblich zuckerfreie Kindertees** haben diese verheerende Wirkung! Selbst wenn kein „Zucker“ enthalten ist, können Stoffe wie Dextrose, Maltose (= Malz-Zucker) oder Fructose (= Frucht-Zucker) oder auch einige Süßstoffe trotzdem von den Kariesbakterien verstoffwechselt werden und die zahnschädlichen Säuren produzieren. Wenn Sie Ihr Kind stillen, sollten Sie wissen: Auch wenn das Stillen für eine bestimmte Entwicklungsphase das Beste für das Kind ist – man darf nicht vergessen, dass auch Muttermilch Zucker enthält (Lactose).



**Beachten Sie deshalb unbedingt, dass ihr Kind möglichst ohne Nuckelfläschchen einschläft. Wenn es in der Nacht tatsächlich durstig ist, bieten Sie ihm bitte nur Wasser oder Kräutertee aus**

**einem Becher an! Meist wird ohnehin das Bedürfnis nach Nähe und vielleicht nach dem Nuckel im Vordergrund stehen.**

### **Zahnpflege beginnt mit dem ersten Milchzähnen!**

Sobald der erste Zahn durchgebrochen ist, müssen Sie ihn putzen. Das muss gar nicht in einen herzerreißenden Kampf ausarten, denn an sich nehmen Kinder von ihren Eltern gern an, was mit Liebe und Zuwendung verbunden ist. Kinderzahnärzte empfehlen, das Kind, sofern es nicht gerade übermüdet ist, entspannt auf den Schoß zu nehmen, es mit der weichen Babyzahnbürste spielen und auch bei Bedarf darauf herumkauen zu lassen. Bei diesem Zusammensein sollte auch der zahn-lose Kiefer schon täglich spielerisch mit der weichen Zahnbürste sanft massiert werden, also bereits zu einer Zeit, in der der erste Zahn noch gar nicht herausgekommen ist. Insbesondere in der Zeit des Zahnens beißen Kinder gern auf etwas herum – wenn das kurzfristig auch mal die Zahnbürste ist, verbindet sich mit ihr eine grundsätzlich positive Erfahrung. Aus alledem ergibt sich von selbst, dass man einen liebevollen Weg suchen und Druck vermeiden sollte – da Kinder spielerisch veranlagt sind und gerne nachmachen, was ihre Eltern ihnen vormachen, bieten sich viele Möglichkeiten für kleine Tricks.

Für die altersgerechte Zahnpflege gibt es kleine, weiche Kinderzahnbürsten und auch spezielle Kleinkinder-Zahncremes im Handel. Vor dem ersten Geburtstag reicht es, einfach nur mit einer angefeuchteten Zahnbürste zu putzen. Ab dem ersten Geburtstag dürfen Sie die Borstenspitze der Kinderzahnbürste dünn mit Kleinkinder-Zahncreme bestreichen. Für



## Thema: Nach der Geburt - Zahngesundheit für Mutter und Kind

größere Kinder ab Durchbruch des ersten bleibenden Zahnes Junior-Zahnpasta. Die Produkte unterscheiden sich im Gehalt an zahn-schützenden Fluoriden. Bitte keine süß-aromatisierten Zahnpasten kaufen, denn sonst verbindet sich beim Kind zu leicht „süß“ mit „gesund“, außerdem verführt süße Zahnpasta zum Herunterschlucken.

Schon bald, möglichst bereits vor seinem ersten Geburtstag, sollten Sie Ihr Kind einmal bei Ihrem Zahnarzt vorstellen. Dabei sollte nachgeschaut werden, ob sich die Zähnchen des Kindes gut entwickeln. Fragen zum Thema richtige Zahnpflege beim Baby, Ernährung, Fluoride lassen sich hier leicht klären und Sie bekommen wertvolle Tipps.

So lernt Ihr Kind, dass der Besuch beim Zahnarzt etwas ganz Normales ist. Sollten in dieser Zeit Anzeichen für beginnende Zahnschäden zu erkennen sein, dann können Sie rechtzeitig behandelt werden. Ebenfalls sinnvoll ist bis zum Beginn des Schuleintritts, einen prüfenden Blick auf Zahnfehlstellungen werfen zu lassen, ob sich neben den Zähnen auch die Kiefer wunschgemäß entwickeln. Denn sich entwickelnde Fehlbisse können frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Lassen Sie Ihr Kind also früh gute Erfahrungen mit den Zahnärztinnen und Zahnärzten machen – und erkundigen Sie sich ruhig im Freundeskreis, wo man besonders gut auf kleine Kinder eingeht. Nichts ist für die Psyche Ihres Kindes und auch für Sie als Eltern schlimmer, als wenn Ihr Kind zum ersten Mal in eine Zahnarztpraxis kommt und es muss gleich „gebohrt“ werden. Zahnschmerzen lassen sich auch bei Kindern gut verhindern. Wir helfen Ihnen gern dabei – und wir wünschen Ihnen und uns, und natürlich besonders Ihrem Kind, dass auch später angstfrei in unsere Praxis kommt.



**Sie haben noch Fragen?  
Sprechen Sie uns Zahnärztinnen und Zahnärzte  
einfach an: Wir freuen uns über Ihr Interesse und  
informieren Sie gern!**