

## Vernachlässigen Sie nicht die Mundhygiene!

- ◆ Durch die hormonelle Umstellung des Körpers während der Schwangerschaft ist auch die Mundschleimhaut empfindlicher, und es kann leichter zu Zahnfleischentzündungen kommen. Sie bedürfen der Behandlung, um nicht eine Parodontitis entstehen zu lassen, die in schweren Fällen Frühgeburten und Untergewicht der Neugeborenen begünstigen kann.
- ◆ Gehen Sie deshalb im vierten und im achten Schwangerschaftsmonat zum Zahnarzt zur Kontrolluntersuchung!
- ◆ Schwangerschaftserbrechen schädigt den Zahnschmelz und kann Erosionen (flächige Schäden) hervorrufen.
- ◆ Benutzen Sie fluoridhaltige Mundspüllösungen, möglichst ohne Alkohol (z. B. Elmex sensitive)!
- ◆ Reinigen Sie mindestens zweimal täglich Ihre Zähne mit einer weichen Zahnbürste und mit fluoridhaltiger Zahnpaste!
- ◆ Benutzen Sie Zahnseide und/oder Interdentalbürsten zum Reinigen der Zahnzwischenräume – Ihr Zahnarzt berät Sie gern!
- ◆ Greifen Sie für unterwegs auf fluoridhaltigen, zuckerfreien Zahnpflegekaugummi zurück, um den Speichelfluss anzuregen, der ein zu saures oder zu süßes Milieu in der Mundhöhle neutralisiert.

## So erhalten Sie Ihre Zähne gesund – nicht nur in der Schwangerschaft

- ◆ Nutzen Sie die Vorsorgeuntersuchung bei Ihrem Zahnarzt und lassen Sie sich beraten!
- ◆ Ernähren Sie sich ausgewogen:
  - Nehmen Sie täglich Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte zu sich!
  - Vermeiden Sie zuviel Zucker!
  - Essen Sie Süßigkeiten nicht zwischendurch, sondern lieber zu den Hauptmahlzeiten – anschließend Zähne putzen oder wenigstens den Mund ausspülen!
- ◆ Übrigens, auch häufig als „gesund“ angepriesene Lebensmittel und solche Lebensmittel, die kaum oder gar nicht süß schmecken, enthalten viel Zucker, zum Beispiel Fruchtojoghurt, Müsli, Cornflakes, Ketchup, Chips und Salzstangen.

*Wenden Sie sich mit Ihren Fragen vertrauensvoll an Ihren Zahnarzt!  
Er steht Ihnen als Experte bei Fragen zur Mundhygiene und zahnfreundlichen Ernährung hilfreich zur Seite.*

Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt  
Große Diesdorfer Straße 162,  
39110 Magdeburg, Tel. 03 91/7 39 39 -0  
[www.zahnaerzte-sah.de](http://www.zahnaerzte-sah.de)  
[www.zaek-sa.de](http://www.zaek-sa.de)

## Zahnpflegetipps in der Schwangerschaft

und:

## Was Sie schon heute über die Zahnpflege Ihres Kindes wissen sollten

*Kompetent,  
freundlich,  
fair:  
Ihre Zahnärzte  
in  
Sachsen-Anhalt*

## Putzen Sie von Anfang an die Zähne Ihres Kindes!

- ◆ Benutzen Sie dazu eine spezielle, weiche Babyzahnbürste!
- ◆ Verwenden Sie mit zunehmender Zahnzahl eine etwa erbsengroße Menge (so viel wie quer auf die Zahnbürste passt) fluoridhaltiger Kinderzahnpaste!
- ◆ Um die Übertragung kariessfördernder Keime auf die Mundhöhle Ihres Kindes zu verhindern, vermeiden Sie es, den Nuckel, den Breiöffel usw. abzulecken!
- ◆ Stellen Sie Ihr Kind, auch im Alter von erst neun Monaten, vorsorglich schon Ihrem Zahnarzt vor!
- ◆ Denken Sie an den Zahngesundheitspass Ihres Kindes; er sollte bei keinem Zahnarztbesuch fehlen!  
Beachten Sie die darin enthaltenen Hinweise zur Entwicklung der Zähne Ihres Kindes.
- ◆ Lassen Sie Ihr Kind nicht am Daumen nuckeln, sondern geben Sie ihm einen kiefergerechten Sauger!  
Gewöhnen Sie Ihrem Kind jedoch das Nuckeln bis zum dritten Lebensjahr ab!

## Achten Sie nicht nur bei sich, sondern auch bei Ihrem Kind auf eine ausgewogene Ernährung!

- ◆ Auch aus zahnärztlicher Sicht ist das Stillen in den ersten sechs Monaten die beste Ernährungsform.
- ◆ Um das Auftreten der frühkindlichen Karies zu verhindern, vermeiden Sie zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke (Süßigkeiten, Baby- und Kindertees, Fruchtesäfte).
- ◆ Achten Sie darauf, dass der Trinkvorgang nur so lange dauert wie nötig. Überlassen Sie dem Kind die Flasche nicht zur Selbstbedienung oder zum Einschlafen.
- ◆ Sobald Ihr Kind laufen kann, braucht es keine Flasche mehr! Daher sollte es mit Vollendung des ersten Lebensjahres aus der Tasse trinken.
- ◆ Bieten Sie Ihrem Kind kaufte Nahrung an (Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse)!

## Beugen Sie mit Fluoriden vor!

- ◆ Während der Schwangerschaft müssen keine Fluoridtabletten eingenommen werden, da sie keinen Einfluss auf die Kariesvorbeugung im Milchgebiss haben.
- ◆ Die Verwendung von fluoridhaltiger Zahnpaste nach Durchbruch des ersten Zahnes wirkt nachgewiesenermaßen kariesvorbeugend; der Fluoridgehalt sollte bis zum sechsten Lebensjahr 500ppm betragen.
- ◆ Werden Kindern unter sechs Jahren Fluoridtabletten verabreicht, muss eine Fluoridanamnese erhoben werden, um eine Überdosierung durch andere Quellen zu vermeiden.
- ◆ Wenn Ihr Kind in die Schule kommt, sollte es die Zähne mit der fluoridhaltigen Zahnpaste für Erwachsene putzen, die Sie selbst auch benutzen.
- ◆ Verwenden Sie in Ihrer Küche fluoridiertes, jodhaltiges Speisesalz!
- ◆ Führen Sie gewissenhaft den Zahngesundheitspass für Ihr Kind, den Sie zusammen mit dem Untersuchungsheft für den Kinderarzt in der Geburtsklinik erhalten!