

## Mundgesund durch die Schwangerschaft

Die körperlichen Veränderungen während einer Schwangerschaft beeinflussen die Zahn- und Mundgesundheit.

Schwangerschaftserbrechen kann den Zahnschmelz schädigen. Durch die hormonelle Umstellung des Körpers ist die Mundschleimhaut empfindlicher, es kann leichter zu Zahnfleischentzündungen kommen. Auch wenn das Zahnfleisch in der Schwangerschaft leichter blutet, führen Sie die Zahnpflege immer gründlich durch.

Mit einer guten Mundhygiene und regelmäßigen Kontrolluntersuchungen in ihrer Zahnarztpraxis bleiben Zähne und Zahnfleisch gesund. Das ist wichtig, für Mutter und Kind!

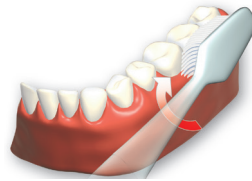
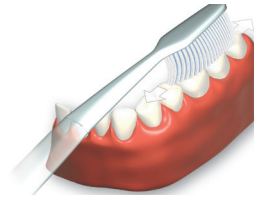
Das Einlegeblatt zur Dokumentation der zahnmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen erhalten Sie zusammen mit dem Mutterpass.

<b>Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung</b>	<b>ZAK</b> SACHSEN-ANHALT
Vierter Schwangerschaftsmonat _____	Stempel der Zahnarztpraxis _____
Achter Schwangerschaftsmonat _____ <small>(nach individueller Empfehlung der Hauszahnarztpraxis)</small>	Stempel der Zahnarztpraxis _____
<b>Unsere Tipps:</b>	
☞ Lassen Sie Ihre Zähne untersuchen und, wenn nötig, behandeln!	
☞ Reinigen Sie zweimal täglich Ihre Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpaste.	
☞ Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel Obst, Gemüse und Milchprodukten!	
<b>Es kommt Ihnen und Ihrem Kind zugute!</b>	
<small>UND NOCH EIN HINWEIS: Nach der Entbindung bekommen Sie das kinderärztliche Untersuchungsheft, in dem auch ein Zahngesundheitspass eingelegt ist. Er enthält wertvolle Informationen darüber, wie Sie dazu beitragen können, dass Ihr Kind gesunde Zähne bekommt und behält, und hilft Ihnen und Ihrer Zahnarztpraxis, die richtige Dosierung von Fluoridgaben zur Zahnschmelzhärtung einzuhalten.</small>	

## Zahnpflege

Zähne mindestens **zweimal täglich** putzen, am besten nach dem Frühstück und vor dem Schlafgehen.

**1. Reinigung der Kauflächen mit horizontalen Bewegungen**



**2. Abrollende Bewegungen zur Reinigung der Außenflächen**



**3. Abziehende Bewegungen an den Zahninnenflächen**

Foto: proDente e.V.

Verwenden Sie **fluoridhaltige Zahnpasta** zum wirksamen Schutz vor Karies.

Zahnzwischenräume, Kronen oder Brücken einmal am Tag mit **Zahnseide** oder **Interdentalbürsten** säubern.

Mit einem **Zungenreiniger** sollte die Zungenoberfläche einmal täglich von Belägen befreit werden – dies beugt schlechtem Geschmack und Mundgeruch vor.

**Fluoridhaltige Mundspüllösungen** ohne Alkohol können die Zahnreinigung ergänzen, aber nicht ersetzen.

## Gesunde Ernährung

Die für den Aufbau der Knochen und Zähne des Babys benötigten Stoffe wie Calcium und Phosphat werden nicht den Zähnen und Knochen der Mutter entzogen. Der Bedarf an Mineralstoffen des heranwachsenden Kindes wird aus dem gedeckt, was die Mutter zu sich nimmt.

Wir empfehlen:

- ☞ eine ausgewogene Ernährung aus Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten.
- ☞ Wasser als Getränk.
- ☞ süße oder saure Speisen und Getränke nur zu den Hauptmahlzeiten zu konsumieren.



Foto: istockphoto.com/puckons

## Gesunde Kinderzähne – von Anfang an

### Zahnpflege und Fluoridierung

Während der Schwangerschaft müssen keine Fluoridtabletten eingenommen werden, da sie keinen Einfluss auf die Kariesvorbeugung im Milchgebiss haben. Aber schon das erste Zähnchen Ihres Kindes will gepflegt werden. Benutzen Sie dazu eine weiche Babyzahnbürste und eine reiskorngroße Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.

### Babys erster Zahnarztbesuch

Stellen Sie Ihr Kind, nachdem der erste Zahn durchgebrochen ist, in der Zahnarztpraxis vor. Der erste Zahnarztbesuch sollte ein Vorsorgetermin (Prophylaxe) ohne Notwendigkeit einer Zahnbehandlung sein.

### Regelmäßige Kontrolle

Zweimal im Jahr (im Einzelfall auch öfter) wird eine Kontrolle empfohlen. Halten Sie diesen Rhythmus unbedingt ein, damit eventuell entstehende Zahnschäden frühzeitig erkannt und behandelt werden können.

### Zahngesundheitspass & Gelbes Heft



Der Zahngesundheitspass ist ein zuverlässiger Nachweis über durchgeführte Untersuchungen und Prophylaxemaßnahmen, er sollte bei keinem Zahnarztbesuch fehlen. Sie erhalten den Zahngesundheitspass in der Entbindungsklinik.



Ab Januar 2026 werden die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen bis zum sechsten Lebensjahr auch im „Gelben Heft“ dokumentiert.

## Fragen?

Auf der Internetseite der Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt finden Sie viele weitere Informationen für Patientinnen und Patienten.

Nutzen Sie bei Bedarf auch gerne unsere telefonische oder persönliche Patientenberatung.



# ZÄK

SACHSEN-ANHALT

### Kontakt:



Große Diesdorfer Straße 162  
39110 Magdeburg



Tel.: 0391 739 39 0



info@zahnaerztekammer-sah.de



[www.zaek-sa.de/patienten/](http://www.zaek-sa.de/patienten/)



Foto: istockphoto.com/VesnaAndjic

## ZAHNPFLEGE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Zahn- und  
Mundgesundheit  
für Mutter und Kind