

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, sobald der erste Zahn durchgebrochen ist, vorsorglich Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt 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 saniert werden können.

Der Zahngesundheitspass

Denken Sie an den Zahngesundheitspass, den Sie für Ihr Kind in der Entbindungsklinik erhalten haben – er sollte bei keinem Zahnarztbesuch fehlen.

Achtung gefährlich: Nuckelflaschenkaries

Auch aus zahnärztlicher Sicht ist das Stillen in den ersten sechs Lebensmonaten die beste Ernährungsform. Um frühkindliche Karies zu verhindern, sollten zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke vermieden werden. Insbesondere süße Getränke, die über viele Stunden mit der Nuckelflasche getrunken werden, greifen die Schneidezähne an und verursachen die sogenannte „Nuckelflaschenkaries“. Überlassen Sie Ihrem Kind die Nuckelflasche nicht zum Dauergebrauch oder zum Einschlafen. Sobald Ihr Kind laufen kann, braucht es keine Flasche mehr.



ZAHNPFLEGETIPPS IN DER SCHWANGERSCHAFT



Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt
Große Diesdorfer Str. 162
39110 Magdeburg
Telefon 0391 739390
info@zahnaerztekammer-sah.de
www.zaek-sa.de

Bilder: ProDente e.V., ZÄK

Zahngesund durch die Schwangerschaft

Kontrolluntersuchungen

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

Schwangerschaftserbrechen schädigt den Zahnschmelz und kann Erosionen (flächige Schäden im Zahnschmelz) hervorrufen. 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 eine Frühgeburt und Untergewicht des Neugeborenen begünstigen kann.

Mit einer guten Mundhygiene und regelmäßigen Kontrolluntersuchungen durch die Zahnärztin oder den Zahnarzt, werden zahngesundheitliche Folgeschäden jedoch vermieden.

ZAHNÄRZTLICHE VORSORGEUNTERSUCHUNG 	
Vierter Schwangerschaftsmonat	_____ <small>Stempel des Zahnarztes</small>
Achter Schwangerschaftsmonat <i>nach individueller Empfehlung durch den Hauszahnarzt</i>	_____ <small>Stempel des Zahnarztes</small>
Unser Tipp:	
▶ Lassen Sie Ihre Zähne untersuchen und, wenn nötig, behandeln!	
▶ Reinigen Sie zweimal täglich Ihre Zähne mit Fluoridzahnpaste, und verwenden Sie Mundspüllösungen!	
▶ Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel Obst, Gemüse, Milchprodukten!	
Es kommt Ihnen und Ihrem Kind zugute!	
<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 Ihrem Zahnarzt, die richtige Dosierung von Fluoridgaben zur Zahnschmelzhärtung einzuhalten.</small>	

Gehen Sie im vierten und im achten Schwangerschaftsmonat zur Kontrolluntersuchung zu Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt!

Dieses Einlegeblatt erhalten Sie zusammen mit dem Mutterpass.

Mundhygiene und gesunde Ernährung

Richtige Zahnpflege



Reinigen Sie mindestens zweimal täglich Ihre Zähne mit einer weichen Zahnbürste und fluoridhaltiger Zahnpasta. Benutzen Sie Zahnseide oder Interdentalbürsten zum Reinigen der Zahnzwischenräume. Fluoridhaltige Mundspüllösungen ohne Alkohol können die Mundhygiene unterstützen.

Gesunde Ernährung

Der Bedarf an Mineralstoffen des heranwachsenden Kindes wird aus dem gedeckt, was die Mutter zu sich nimmt. 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.



Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung aus Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten. Essen und trinken Sie nicht zu viele saure Produkte, diese können schädlich für die Zähne sein.

Vermeiden Sie zu viel Zucker. Essen Sie Süßigkeiten nicht zwischendurch, sondern lieber zu den Hauptmahlzeiten. Anschließend sollten Sie Ihre Zähne putzen oder den Mund ausspülen.