



## Damit es die schönsten Wochen in Ihrem Leben werden

Sie sind schwanger, herzlichen Glückwunsch. Jetzt werden Sie noch mehr an Ihre Gesundheit und an die Ihres ungeborenen Kindes denken. Auch Ihre Zähne und das Zahnfleisch benötigen nun verstärkte Aufmerksamkeit.

### Wie reagieren Zähne und Zahnfleisch in der Schwangerschaft?

Die Zähne und das Zahnfleisch sind in dieser Zeit besonderen Risiken ausgesetzt. Durch die Hormonumstellung während der Schwangerschaft lockert sich das Bindegewebe. Das Zahnfleisch schwillt an und Bakterien finden leichteren Zugang zu den Blutgefäßen. Dies führt zu Entzündungen, die sich in häufigerem Zahnfleischbluten zeigen. Liegt bereits eine Zahnfleischentzündung vor, verstärkt sich diese in der Schwangerschaft. Wir sprechen hier von einer Schwangerschaftsgingivitis. Diese, das haben Untersuchungen gezeigt, steht im deutlichen Zusammenhang mit der Erhöhung des Frühgeburtenrisikos.

Außerdem verändert sich der pH-Wert des Speichels durch häufigeres Erbrechen in der Frühschwangerschaft. Er wird saurer und greift den Zahnschmelz zusätzlich an. Und was das Ernährungsverhalten angeht, neigen viele Frauen während der gesamten neun Monate, vermehrt aber zum Ende der Schwangerschaft, zum häufigeren Verzehr kleinerer, zuckerhaltiger Mahlzeiten. Es bilden sich leichter Beläge, deren Zersetzungsprodukte den Zahnschmelz angreifen oder unter dem Zahnfleisch zu Entzündungen führen.

### Warum reicht das regelmäßige Zähneputzen nicht aus?

Viele Stellen im Mund sind für eine herkömmliche Zahnbürste unerreichbar. Deshalb empfehlen wir zu Beginn Ihrer Schwangerschaft und auch währenddessen unbedingt eine zahnmedizinische Prophylaxe. Hier entfernen wir gezielt und vorsichtig Bakterien und schädlichen Biofilm. Außerdem tragen wir eine schützende Fluorschicht auf, die den Zahnschmelz härtet und ihn gegen Bakterien widerstandsfähiger macht.

Wir informieren Sie dabei auch gerne über weitere Vorsorgemaßnahmen, die Sie jetzt durchführen können. Selbstverständlich sollten Sie nach jeder Mahlzeit die Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta und einer mittelharten Zahnbürste putzen. Dabei sind die engen und schwer zugänglichen Zahnzwischenräume zusätzlich mit Zahnseide zu reinigen, die größeren mit speziellen Interdentalbürstchen. So vorbereitet und geschützt, können Sie Ihre Schwangerschaft unbeschwert genießen.

