

Serie „Das Kind beim Zahnarzt – gute Zahngesundheit von Anfang an“, Teil 1

Zahngesundheit beginnt in der Schwangerschaft

„Jedes Kind kostet einen Zahn.“ Dieser hartnäckige Glaubenssatz ist nicht aus der Welt zu schaffen. Dabei trifft er längst nicht mehr zu. Schwangere Frauen können ganz gewiss gesunde Zähne haben. Allerdings haben sie ein höheres Risiko für Karies und Parodontitis.

Während einer Schwangerschaft stellt sich der Hormonhaushalt der Frau um. Das Zahnfleisch, nun stärker durchblutet, wird weicher, manchmal schwillt es leicht an. Auch Speichel und Speichelfluss verändern sich. Bakterien können sich schneller ansiedeln und das Zahnfleisch entzünden (Schwangerschaftsgingivitis).

Magensäure greift Zahnschmelz an

Erbricht die Schwangere in den ersten Monaten häufig, kann die Magensäure den Zahnschmelz angreifen. Nach der Übelkeit sollte die Schwangere allerdings nicht gleich ihre Zähne putzen. Besser ist, den Mund mit Wasser oder einer Mundspüllösung auszuspülen und etwa eine halbe Stunde zu warten, bis die Säure sich neutralisiert.

Karies durch Süßes oder Saures

Die Heißhungerattacken von Schwangeren sind legendär. Doch sowohl süße Muffins als auch saure Gurken regen Kariesbakterien dazu an, sich stark zu vermehren.

Klären Sie die Schwangere darüber auf, ohne ihr die Lust am Genuss zu nehmen, etwa so: „Wenn Sie auf eine gute Mundhygiene achten, können Sie essen, worauf Sie Lust verspüren. Haben Sie an einem Tag viel Süßes gegessen, könnten Sie abends besonders gründlich putzen und ein Interdentalbürstchen einsetzen.“

Gesunde Zähne schützen das Kind

Eine gesunde Ernährung mit vielen Mineralstoffen hilft Mutter und Kind, gesunde Zähne zu behalten bzw. zu bekommen. Denn die Zahnleisten entwickeln sich bereits ab dem ersten Schwangerschaftsdrittel. Sie enthalten die Keimanlagen für die 20 Milchzähne und die 32 bleibenden Zähne.

Generell sollten Schwangere auf gesunde Nahrungsmittel achten und Fertiggerichte und Fastfood möglichst meiden. Hebammen zufolge können sich bei unausgewogener Ernährung bestimmte Bakterien im Mund stark vermehren und vorzeitige Wehen auslösen. Auch ist seit einiger Zeit bekannt, dass Parodontitis das Risiko einer Frühgeburt um ca. das Siebenfache erhöht.

Kinderwunsch und Parodontitis

Finnische Wissenschaftler haben sogar herausgefunden, dass Parodontitisbakterien der Grund für einen unerfüllten Kinderwunsch sein können (Journal of Oral Microbiology, Juni 2017). Sie untersuchten 256 Frauen zwischen 19 und 42 Jahren, die sich ein Kind wünschten. Das Ergebnis: Bei Parodontitis ist die Wahrscheinlichkeit, nicht schwanger zu werden, vierfach höher als bei Frauen mit gesundem Zahnfleisch.

Sinkende Kosten durch Zahnpflege

US-Forscher fanden heraus, dass die Kosten für Schwangerschaften um 75 Prozent sinken, wenn werdende Mütter regelmäßig zum Zahnarzt gehen (Journal of the American Dental Association, Juli 2017). Dadurch würden zahlreiche Notfallbehandlungen in Kliniken vermieden. Zwar ist das Gesundheitssystem der USA mit unserem nur schwer vergleichbar. Dennoch führt der regelmäßige Zahnarztbesuch von Schwangeren auch in Deutschland zu niedrigeren Gesundheitskosten.

Vorsorge und Mundhygiene

Weisen Sie in Ihrer Praxis darauf hin, dass schwangere Frauen möglichst früh zur ersten Vorsorge kommen sollten. Eine zweite Vorsorgeuntersuchung im letzten Schwangerschaftsdrittel sowie die Professionelle Zahnreinigung sind ebenfalls sinnvoll. Zu Hause sollte eine schwangere Patientin ihre Zähne gründlich putzen und einmal täglich Zahnseide benutzen.



UNSERE SERIE ZUM SAMMELN

Das Thema „Gesunde Zähne von Kindern und Jugendlichen“ hat viele Facetten. ZFA exklusiv gibt Ihnen einen kompletten Überblick:

1. **Zahngesundheit beginnt in der Schwangerschaft (Ausgabe 01/2018)**
2. Babys erste Zähne (Ausgabe 02/2018)
3. Vorsicht bei Schnuller, Nuckelflasche und Dauernuckeln (Ausgabe 03/2018)
4. Der Zahnarzt kommt in Kindergarten und Schule (Ausgabe 04/2018)
5. Zahnwechsel mit und ohne Zahnfee (Ausgabe 05/2018)
6. Lebenslange Schäden: Zahnunfälle bei Kindern und Jugendlichen (Ausgabe 06/2018)