

Tipps für werdende Mütter und ihre Kinder

Zahngesundheitstipps für werdende Mütter ...

Gerade weil Ihr Zahnfleisch auf bakterielle Zahnbeläge jetzt empfindlicher reagiert als sonst, sollten Sie die Mundhygiene besonders sorgfältig betreiben. Benutzen Sie bei – hormonell bedingt – geschwollenem Zahnfleisch lieber keine harte, sondern eine weiche Zahnbürste.

- Lassen Sie mindestens alle 2 Monate eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt durchführen. So können Veränderungen an Zähnen und Zahnfleisch rechtzeitig erkannt und oft mit geringem Aufwand behoben werden. Ihr Partner sollte mitbehandelt werden.
- Gönnen Sie sich, wenn möglich, in diesen Monaten öfter als sonst eine professionelle Zahnreinigung bzw. Individualprophylaxe beim Zahnarzt. So können versteckte und schwer erreichbare Zahnbeläge sorgfältig entfernt werden.
- Wenn Sie während der Schwangerschaft erbrechen müssen, sollten Sie nicht sofort die Zähne putzen: Ihr Zahnschmelz ist durch die Magensäure aufgeraut und empfindlich. Besser ist es, wenn Sie Ihren Mund mit Wasser ausspülen und 20 Min. bis zum Zähneputzen warten.
- Sollten Sie zusätzlich Calcium zu sich nehmen, beachten Sie bitte, dass sich Calcium- und Fluoridionen fest verbinden! Der Körper kommt an das für den Schutz der Zähne notwendige Fluorid deshalb nicht mehr so leicht heran.

Verwenden Sie Calciumtabletten und Fluorid (in Mundspüllösungen, Zahnpasten, Tabletten) also nicht gleichzeitig!

- Notwendige Zahnbehandlungen müssen auch in der Schwangerschaft durchgeführt werden - allerdings wenden wir in der Regel nur die dringend notwendigen und unproblematischen Behandlungsverfahren an.

Umfangreichere, nicht akut notwendige Behandlungen sollten Sie sicherheitshalber auf die Zeit nach der Entbindung verschieben.

... und ihre Kinder

Karies ist eine Infektionskrankheit. Ihr Kind erwirbt die Karies auslösenden Bakterien (Mutans-Streptokokken) z.B. dann, wenn Sie oder andere Betreuer das Milchfläschen am Sauger verkosten oder den Schnuller ablecken. Wir sagen Ihnen, wie Sie Ihr Kind vor zahnschädigenden Bakterien schützen können.

Denken Sie schon jetzt daran:

- Keinen gezuckerten Tee, Fruchtsaft oder Milch mit Honig zum Dauernuckeln geben! Besser sind selbst zubereitete zuckerfreie Tees oder Mineralwasser. Erschreckend viele Kinder leiden an Nuckelflaschen-Karies und haben anstelle weißer Milchzähne nur noch verfaulte braune Stummel im Mund!
- Schon der erste Kinderzahn muss geputzt werden! Am Besten kann man dies mit einem Wattestäbchen oder einem weichen Tuch erledigen.

Noch ein Hinweis zum Abschluss:

Bringen Sie Ihre Kleinen möglichst oft zum Zahnarzt mit. Wenn Kinder von klein auf die Zahnarztbesuche als selbstverständliche, angstfreie Termine erleben, sind spätere Behandlungen problemlos und entspannt durchführbar!

Wenn Sie fragen oder auch Anregungen haben sprechen Sie uns bitte an.

Ihr Praxisteam Sabine Ohm