

**Mund- & Zahnpflege -  
kompetent beraten**

# Schwangerschaft und Mundgesundheit - zum Nutzen von Mutter und Kind



## Tipps der Dentalhygieniker\*innen

### Karies

Während der Schwangerschaft ist der Speichel bezüglich Menge und Zusammensetzung verändert. Der Speichelfluss ist vermindert, der pH-Wert des Speichels sinkt und der Speichel ist dickflüssiger. Infolge dieser Veränderungen ist der natürliche Schutz des Speichels verringert, wodurch das Kariesrisiko ansteigt.

Zusätzlich ist das Essverhalten von schwangeren Frauen oft durch «Gluscht auf Süßes» bestimmt, was die Kariesentstehung zusätzlich fördert.

### Prophylaxe

- Zähne 2-mal täglich mit einer weichen Zahnbürste und einer fluoridhaltigen Zahnpaste putzen.
- Einmal täglich – idealerweise vor dem Zubettgehen – soll eine exakte Zwischenraumreinigung mit individuell angepassten Mundhygienehilfsmitteln durchgeführt werden.
- Nach süßen Zwischenmahlzeiten sollen die Zähne geputzt oder mindestens der Mund mit Wasser ausgespült werden.
- Die Ernährung soll gesund und ausgewogen sein. Das heisst, «süsse Gelüste» möglichst einschränken. Süßes kann auch in Form einer erfrischenden Frucht zu sich genommen werden.

### Erosionen

Besonders zu Beginn der Schwangerschaft leiden zahlreiche Frauen unter Erbrechen. Dabei werden die Zähne der aggressiven und sehr sauren Magensäure ausgesetzt, wodurch die Zähne (Zahnschmelz und Dentin) angegriffen werden.

### Prophylaxe

- Unmittelbar nach dem Erbrechen Mund mit Wasser gründlich ausspülen.
- Anschliessend eine fluoridhaltige Mundspülung oder ein fluoridhaltiges Gel anwenden.



## Zahnfleischentzündung und Entzündung des Zahnhalteapparates

Durch die hormonelle Veränderung sind schwangere Frauen besonders anfällig für Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) und Entzündungen des Zahnhalteapparates (Parodontitis). Schon kleine Mengen Belag (Biofilm, Plaque oder Zahnstein) können eine deutliche Reaktion des Zahnfleisches auslösen. Bakterien der Mundhöhle bilden diese Beläge aus Speiseresten. Aus diesen Belägen gelangen Stoffe ins Zahnfleisch, die dort eine Entzündung auslösen. Das Zahnfleisch blutet beim Zähneputzen, wodurch die Mundhygiene – aus Angst etwas Falsches zu machen – oft nur noch vermindert durchgeführt wird. Dadurch schreitet die Entzündung weiter voran und als Folge davon können auch umliegende Gewebe, wie zum Beispiel der Kieferknochen (Alveolarknochen), betroffen werden. Ist dies der Fall, baut sich der Alveolarknochen ab und man spricht von einer Parodontitis. Da eine Parodontitis meistens schmerzfrei verläuft, wird sie von den betroffenen Personen oft erst spät wahrgenommen. Unbehandelt führt eine Parodontitis zum Zahnverlust. Eine bei Schwangerschaftsbeginn bereits bestehende Parodontitis wird durch die Schwangerschaft in jedem Fall verstärkt.

### Risiko für das ungeborene Kind

Verschiedene Studien weisen auf einen Zusammenhang zwischen parodontalen Erkrankungen der Mutter und untergewichtigen Frühgeburten hin.

### Prophylaxe

- Zähne 2-mal täglich mit einer weichen Zahnbürste und einer fluoridhaltigen Zahnpaste putzen.
- Einmal täglich – idealerweise vor dem Zubettgehen – soll eine exakte Zwischenraumreinigung mit individuell angepassten Mundhygienehilfsmitteln durchgeführt werden.
- Regelmässige Kontrollen und professionelle Zahnreinigungen bei einer/einem Dentalhygieniker\*in, damit eine Parodontitis nicht entstehen kann oder zumindest frühzeitig und vor einer geplanten Schwangerschaft behandelt wird.

### Behandlung während der Schwangerschaft

Infolge der oftmals auftretenden Übelkeit zu Beginn der Schwangerschaft und eventueller Lagerungsprobleme der werdenden Mutter gegen Ende der Schwangerschaft (die Gebärmutter kann in Rückenlagen auf wichtige Blutgefässe drücken), hat sich das 2. Trimenon (14. bis 27. Schwangerschaftswoche) als ideale Zeitspanne für eine Behandlung erwiesen.

**Allgemein gilt:** Das Durchführen der täglichen, gründlichen Mundhygiene durch die werdende Mutter ist unabdingbar. Regelmässige Kontrollen mit einer professionellen Zahnreinigung und individueller Mundhygiene-Instruktion durch eine\*n Dentalhygieniker\*in, insbesondere vor einer geplanten Schwangerschaft, schützen vor Erkrankungen in der Mundhöhle und garantieren eine gute Mundgesundheit zum Nutzen von Mutter und Kind. Denn: «Pro Kind ein Zahn» – das war einmal und muss heute nicht mehr sein.