



Praxis für Zahnheilkunde

Dr. Ernst Vöpel



Prophylaxe in der Schwangerschaft

Sicherheit für Sie
und Ihr Baby





Zahngesundheit in der Schwangerschaft - Wir sind für Sie da!

"Jede Schwangerschaft kostet einen Zahn", eine Aussage, die heute bei Weitem nicht mehr aktuell ist. Durch gezielte Prophylaxe bei werdenden Müttern lässt sich dieses Schicksal vermeiden.

Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes liegt uns am Herzen, daher möchten wir Sie während und nach der Schwangerschaft umfangreich zum Thema Zahngesundheit informieren.

Das Zahnfleisch bei Schwangeren neigt durch die Hormonumstellung und der daraus resultierenden größeren Durchlässigkeit des Gewebes leichter zu Blutungen und Schwellungen. Bei nicht optimaler Mundhygiene, vor allem im Zahnzwischenraum, kann es zu Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) und des Zahnhalteapparates kommen (Parodontitis). Diese Erkrankungen können sich durchaus negativ auf das ungeborene Kind auswirken. Parodontitis ist ein Risikofaktor für Frühgeburten und niedriges Geburtsgewicht.

Auch Karies sollte therapiert werden, da aktive Kariesbakterien sich nach der Geburt leicht auf das Kind übertragen lassen (durch Küssen, Ablecken des Löffels, etc.). Die Gefahr besteht, dass diese Bakterien die Mundhöhle des Neugeborenen besiedeln, und so ein erhöhtes Kariesrisiko für die folgenden Zähne darstellen. Daher ist es wichtig, gerade während und nach der Schwanger-



schaft, auf ausreichende häusliche Mundhygiene zu achten und zusätzlich das Beratungs- und Behandlungsangebot in der Praxis in Anspruch zu nehmen.

Professionelle Dentalhygiene mindestens zweimal während der Schwangerschaft

Wir empfehlen eine Professionelle Dentalhygiene (PDH) mindestens zweimal während der Schwangerschaft. Dabei werden bestimmte Befunde erhoben, um das Ausmaß der Plaquebesiedelung und der Zahnfleischblutung zu ermitteln. Dazu gehören: Blutungskontrolle, Plaquekontrolle und das Ausmessen der Zahnfleischtaschen mit einer bestimmten Sonde. Damit kann festgestellt werden, ob es unterhalb des Zahnfleischrandes Ablagerungen gibt. Liegen die Werte im gesunden Bereich, ist es wichtig auch vorbeugend schädliche Bakterien regelmäßig zu entfernen, da sich das Risiko für Folgeerkrankungen im Laufe des Lebens durch unterschiedliche Faktoren erhöht. Werden bei dieser Messung Sondierungstiefen ermittelt, die über einen gesunden Wert hinausgehen, liegt eine Parodontitis vor. Diese Erkrankung sorgt unbehandelt für den Verlust der betroffenen Zähne. Die dafür verantwortlichen aggressiven, krankheitserregenden Bakterien können in die Blutbahn ausgeschwemmt werden und sich z.B. an Herzkranzgefäßen festsetzen. Bei Schwangeren ist besonders alarmierend, dass diese aggressiven Keime im Fruchtwasser nachzuweisen sind und unter Umständen die Ursache einer Frühgeburt sein können. Im Falle einer Parodontitis muss eine umfassendere Behandlung, die mehrere Sitzungen beinhaltet,



geplant werden. Nachdem eine eingehende Diagnose der Zähne und des Zahnfleisches abgeschlossen ist, kann, basierend auf diesen Ergebnissen, eine optimale Reinigung aller Zahnflächen, auch unterhalb des Zahnfleischrandes erfolgen. Die Zähne werden gründlich von Zahnstein und Belägen befreit. Anschließend erfolgt eine Politur der Zähne und die gründliche Zahnzwischenraumreinigung. Zum Abschluss werden die Zähne fluoridiert oder mit einem speziellen Chlorhexidinlack überzogen, der zusätzlich desinfizierend wirkt.

Zusammen mit einer umfangreichen Beratung über häusliche Mundhygiene und die optimale Mundhygiene und Ernährung Ihres Kindes sind Sie bestens für eine zahngesunde Zukunft gerüstet.





Was Sie zu Hause neben einer guten Mundhygiene noch tun können ist, auf eine gute und ausgewogene Ernährung zu achten. Diese besteht aus einer Mischkost aus Obst, Gemüse, Brot, hochwertigem Eiweiß aus Fleisch und Milchprodukten.

Wenn Sie selbst mit ausreichend Nährstoffen versorgt sind, werden auch genug Nährstoffe für Ihr Kind bereitgehalten.

Wichtig für gesunde Zähne ist auch eine gute Fluoridversorgung. Durch Fluorid wird der Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen bakterielle Angriffe gemacht und senkt so das Kariesrisiko. Ausreichend Fluorid schafft günstige Voraussetzungen für die Entwicklung der Zähne Ihres Kindes.

Fluorid ist in Zahnpasten und Mundspüllösungen enthalten. Spezielle Fluoridpräparate sind einmal wöchentlich anzuwenden. Es sollte in Zusammenarbeit mit ihrem Zahnarzt oder der Dentalhygienikerin ein geeigneter Fluoridfahrplan erstellt werden.

Keimbeseidung in der Mundhöhle des Neugeborenen

Am Anfang ist die Mundhöhle des Neugeborenen „steril“. Mit dem ersten Atemzug beginnt die Beseidung der Mundhöhle mit Keimen. Diese erfolgt in erster Linie durch Übertragung von Mutter oder Familienangehörigen, durch Ablecken von Schnuller, Löffel oder durch Küssen. Bis zum Ende des 3. Lebensjahres haben sich ca. 600



verschiedene Bakterienarten in der Mundhöhle eingest. Darunter sind gutartige und krankheitserregende Bakterien. Wenn es gelingt, die Besiedelung mit diesen Karieskeimen bis zum dritten Lebensjahr zu vermeiden, finden diese keine optimale Unterkunft mehr im Milchgebiss und Ihr Kind hat ein geringes Kariesrisiko.

Ca. ab dem 6. Lebensmonat beginnt der Durchbruch der Milchzähne, in der Regel ist das Milchgebiss bis zum dritten Geburtstag mit 20 Zähnen komplett. Ab dem ersten Zahn sollte die regelmäßige mechanische Zahnpflege beginnen. Dabei kann eine Kinderzahnpaste mit einem Fluoridgehalt von 500 ppm benutzt werden. Falls Ihr Kind Fluoridtabletten bekommen sollte, muss eine fluoridfreie Zahncreme benutzt werden.

Neben der Zahnpflege spielt auch die Ernährung eine große Rolle in der Zahngesundheit

Verhängnisvoll sind vor allem zucker- und säurehaltige Getränke.

Die Folgen für das Milchgebiss können dramatisch sein. Die Beeinträchtigung beim Essen, Sprechen und die mangelhafte Ästhetik ist für die gesamte Entwick-





lung ungünstig. Versuchen Sie daher in die Nuckelflaschen nur ungesüßte Tees oder Wasser zu füllen. Wenn Ihr Kind von Anfang an, an diese Getränke gewöhnt wird, hat es nicht das Bedürfnis zuckerhaltige Getränke oder Nahrung zu sich nehmen zu wollen.

Beachten Sie bitte: In vielen Lebensmitteln sind „versteckte Zucker“. Wie z.B. in Bananen, Getränken mit Fruchtfleisch, Fruchtjogurt, Bienenhonig oder Ketchup.

Auf Süßes muss aber nicht verzichtet werden, wenn zwischen den Zuckerattacken für die Zähne eine ausreichende Erholungsphase zur Neutralisation und eine gute Mundhygiene gewährleistet ist.

Erste zahnärztliche Untersuchungen können mit ca. 2-3 Jahren begonnen werden. Ist die Mitarbeit Ihres Kindes gut, kann ab dem 4. Lebensjahr mit der halbjährlich durchzuführenden Prophylaxe begonnen werden. Dabei

wird Ihrem Kind die Bedeutung von

Zahnbelägen und der

häuslichen Mundhy-

giene näherge-

bracht. Die

Bakterien kön-

nen durch eine

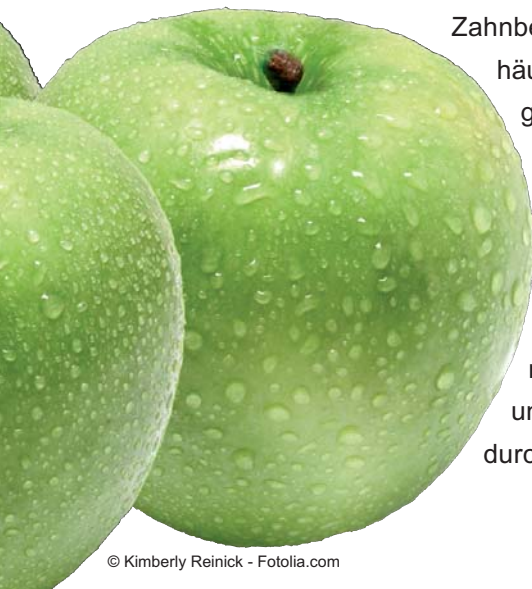
Färbelösung

sichtbar ge-

macht werden

und anschließend

durch gezielte Putz-





übungen entfernt werden. Selbstverständlich werden die Zähne Ihres Kindes anschließend auch professionell gereinigt und poliert. Zum Abschluss werden die Zähne mit einer schützenden Fluoridschicht überzogen.

Werden diese Zahnarztbesuche regelmäßig eingehalten, wird Ihr Kind diese als selbstverständlich betrachten. Falls dann trotz aller Vorsorge doch mal eine Zahnbehandlung notwendig ist, ist diese schmerzarm und wird ohne weiteres von Ihrem Kind toleriert.

Bitte beachten Sie: Die prophylaktischen Leistungen (Befunderhebung/professionelle Dentalhygiene/Kinderprophylaxe) die bei Ihnen oder Ihrem Kind durchgeführt werden, dürfen nur von speziell ausgebildetem Personal durchgeführt werden, sogenannte Zahnmedizinische Fachassistentin oder Dentalhygienikerin (ZMF/ DH). In unserer Praxis werden diese Leistungen durch zwei Dentalhygienikerinnen erbracht, die jederzeit über die aktuellen Entwicklungen im Bereich der Mundhygiene informiert sind und Sie auf einem sehr hohen Qualitätsniveau betreuen können. Für Erwachsene die gesetzlich versichert sind, sind diese Behandlungen eine Privatleistung.

Zusammenfassung

- während der Schwangerschaft gesund ernähren
- mindestens 2x während der Schwangerschaft zur PDH um
 - die Keimzahl zu reduzieren
 - einer Schwangerschaftsgingivits vorzubeugen



- um eine Parodontitis zu erkennen und ggf. zu behandeln
- eine gute häusliche Mundhygiene
- zuckerarme Ernährung für Ihr Kind
- früh mit Zahnarztbesuchen beginnen
- ab dem geeigneten Zeitpunkt regelmäßige Prophylaxe durchführen

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Informationsbrochure hilfreiche Informationen geben konnten. Gerne stehen wir Ihnen während und nach Ihrer Schwangerschaft mit Rat und Tat zur Seite.

Denn Zahnerhalt ein Leben lang ist kein Wunschtraum sondern Realität!

Ihre Dentalhygienikerinnen
der Zahnarztpraxis Dr. Ernst Vöpel





Praxis für Zahnheilkunde
Dr. Ernst Vöpel



Dr. Ernst Vöpel
Praxis für Zahnheilkunde
Blumenstraße 46
42853 Remscheid

Tel.: 0 21 91 / 25 25 8
Fax: 0 21 91 / 29 37 49

Internet: www.dr-voepel.de
E-Mail: praxis@dr-voepel.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag vormittags:
8 bis 12 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag
nachmittags:
14 bis 18 Uhr
Freitag nachmittags:
13 bis 16 Uhr