

Aktiv für gesunde Zähne

---

# Fit und gesund durch die Schwangerschaft

Zahnpflege-Tipps für werdende Mütter



---

**Die Schwangerschaft ist eine aufregend schöne, aber oftmals auch anstrengende Zeit. Damit Sie rundum gesund und fit bleiben, sollten Sie jetzt auf besonders sorgfältige Zahnpflege achten. So erhalten Sie sich ein strahlendes Lächeln und leisten einen Beitrag zu einem gesunden Lebensstart Ihres Babys.**

## **Optimieren Sie Ihre Mundhygiene**

Aufgrund der Hormonumstellung in der Schwangerschaft kann sich das Zahnfleisch leichter entzünden. Lassen Sie sich daher in Ihrer Zahnarztpraxis zeigen, wie Sie jetzt insbesondere die Zahnzwischenräume reinigen, und putzen Sie ab dem vierten Monat häufiger als zweimal täglich die Zähne. Für die Mundhygiene zwischendurch haben sich Kaugummis zur Zahnpflege und zuckerfreie Pastillen zur Mundpflege bewährt. Sie aktivieren den Speichel als natürliches Schutzsystem für Zähne und Zahnfleisch.

### **Gerade in der Schwangerschaft zum Zahnarzt**

Zahnärzte empfehlen mindestens zweimal in der Schwangerschaft einen Zahnarztbesuch. Eine unbehandelte Zahnfleischartzündung (Parodontitis) gilt nämlich als Risikofaktor für eine Frühgeburt und niedriges Geburtsgewicht. Haben Sie Fragen zum Thema Zahnpflege in der Schwangerschaft? Wollen Sie wissen, welche Folgen Röntgenstrahlen, Amalgamfüllungen oder dringende Zahnbehandlungen für Sie und Ihr Kind haben können? Wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Zahnarzt – er wird Sie gerne beraten.



Planen Sie mindestens zweimal in der Schwangerschaft einen Zahnarztbesuch mit professioneller Zahnreinigung. Karies ist ansteckend!



Den Breiöffel soll nur das Baby in den Mund nehmen, damit keine Kariesbakterien übertragen werden.

### Karies ist ansteckend!

Wussten Sie, dass Sie Bakterien, die Karies verursachen, auf Ihr Kind übertragen können, sobald es auf der Welt ist? Deshalb sollte Karies bei werdenden Müttern unbedingt behandelt werden, denn die Gefahr, das Neugeborene mit kariesrelevanten Keimen (= Streptococcus mutans-Bakterien) zu infizieren, ist bei einer Mutter mit unbehandelter Karies deutlich höher. Nehmen Sie grundsätzlich nicht den Schnuller oder Breiöffel des Babys in den Mund, um die Übertragung von Bakterien zu vermeiden.



Abbildung ähnlich

Weitere Ratgeber aus der Reihe „Aktiv für gesunde Zähne“ finden Sie unter [2gowrigley-dental.de](http://2gowrigley-dental.de) mit vielen interessanten Informationen und nützlichen Tipps rund um das Thema Zahnpflege und Kariesprophylaxe.



Immer wenn keine Zahnbürste zur Hand ist, kauen Sie am besten einen Kaugummi zur Zahnpflege.

## Ernährung in der Schwangerschaft



### Süßes und Saures

Schwangere haben oft Heißhunger auf Süßes und Saures. Doch dadurch entstehen Säuren im Mund, die den Zähnen schaden. Durch häufiges Erbrechen kann sich das Problem verschärfen. Spülen Sie nach dem Erbrechen den Mund mit Wasser oder einer fluoridhaltigen Mundlösung aus und putzen Sie erst ca. eine Stunde danach die Zähne. In der Zwischenzeit können Kaugummi zur Zahnpflege zur Neutralisierung der Plaque-Säuren<sup>1</sup> beitragen.



### Was Sie lieber nicht essen sollten

Besondere Vorsicht ist bei Lebensmitteln geboten, die Toxoplasmen (z.B. rohes Hackfleisch, Tatar), Salmonellen (z.B. Speisen mit rohen Eiern) oder Listerien (z.B. Rohmilchkäse) enthalten können. Der Grund: Infektionen der Mutter können auch auf das Baby übertragen werden.



### So beugen Sie Sodbrennen vor

Meiden Sie Fett, Scharfes und Saures und nehmen Sie lieber mehrere kleine Zwischenmahlzeiten anstelle von drei großen Hauptmahlzeiten ein. Kaffee sollten Sie in der Schwangerschaft reduzieren.



### Kauen hilft Verdauen

Kräftiges, langes Kauen massiert das Zahnfleisch und beugt Entzündungen sowie Verdauungsproblemen vor. Wählen Sie deshalb besonders kauintensive Lebensmittel, wie z.B. frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Brot und Getreide. Kochen Sie möglichst „al dente“.



### Auf Kalziumzufuhr achten

Ab dem fünften Monat braucht Ihr Baby im Mutterleib zunehmend Kalzium für die Knochenentwicklung. Trinken Sie viel Milch sowie kalziumreiches Mineralwasser und essen Sie Milchprodukte. Fragen Sie Ihren Gynäkologen, ob Sie zusätzlich ein Kalziumpräparat einnehmen sollten.

<sup>1</sup>Plaque-Säuren = Säuren, die sich im Zahnbelag bilden.



## Schwangere brauchen Vitamine

Decken Sie den erhöhten Nährstoffbedarf mit Nahrungsmitteln, die reich an Vitamin A bzw. Beta-Carotin, Vitamin C sowie Folsäure sind (siehe Tabelle). Ein Mangel an Vitamin

A und C schwächt die Schutzbarriere der Schleimhäute. Dadurch wird die Neigung zu Zahnfleischentzündungen verstärkt. Folsäure wird vor allem für die Blutbildung benötigt. Verwenden Sie am besten mit Jod, Fluorid und Folsäure angereichertes Speisesalz.

Lebensmittel	Vitamin A/ Beta Carotin	Vitamin C	Folsäure*
Blattspinat	+	+	+
Broccoli	+	+	+
Feldsalat	+	+	+
Fenchel	+	+	+
Grünkohl	+	+	+
Karotten, Karottensaft	+		+
Kohlrabi		+	+
Mangold	+	+	
Paprika (rot, grün)	+	+	+
Tomaten	+		+
Wirsing	+	+	+
Aprikosen	+		
Erdbeere		+	
Grapefruit	+	+	
Honigmelone	+	+	+
Mango	+	+	+
Orange		+	+
Sanddornbeerensaft	+	+	
Schw. Johannisbeere		+	
Butter	+		
Eier / Eigelb	+		+
Hering	+		
Käse	+		
Thunfisch	+		

Tab.: Lebensmittel zur Deckung des erhöhten Vitaminbedarfs\*\*

+ = Vitamin enthalten, - = Vitamin nicht enthalten

\* Folsäurehaltig sind außerdem: Vollkornerzeugnisse, Weizenkeime, Sojabohnen und folsäureangereicherte Säfte (steht auf dem Etikett)

\*\* Kompetente Ernährungsberatung finden Sie unter [www.quetheb.de](http://www.quetheb.de), [www.vdoe.de](http://www.vdoe.de), [www.vdd.de](http://www.vdd.de), [www.dge.de](http://www.dge.de) und [www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de)

## Speichel nimmt Ihre Zähne in Schutz

Speichel ist der wichtigste natürliche Schutzfaktor für Zähne und Zahnfleisch. Er spült Speisereste weg und hilft, Säuren aus der Nahrung rasch zu neutralisieren. Dadurch steigt der pH-Wert in den für die Zähne sicheren, neutralen Bereich an (siehe Abb. 1). Ein weiterer Vorteil: Je mehr Speichel fließt, desto mehr wichtige Mineralstoffe, wie Kalzium und Phosphat, können nach Säureattacken wieder in den Zahnschmelz eingebaut werden und ihn so härten. Karies kann sich deshalb nicht so rasch bilden. Da Zähne und Zahnfleisch gerade in der Schwangerschaft stark gefährdet sind, sollten sie jetzt dieses natürliche Schutzsystem aktivieren.

**Denn wissenschaftlich ist erwiesen:** Regelmäßiges Kauen eines Kaugummis zur Zahnpflege nach dem Essen oder Trinken stimuliert den Speichelfluss. Sie unterstützen die Neutralisierung von Plaque-Säuren<sup>1</sup>, die ein Risikofaktor für die Entstehung von Zahnkaries sind.

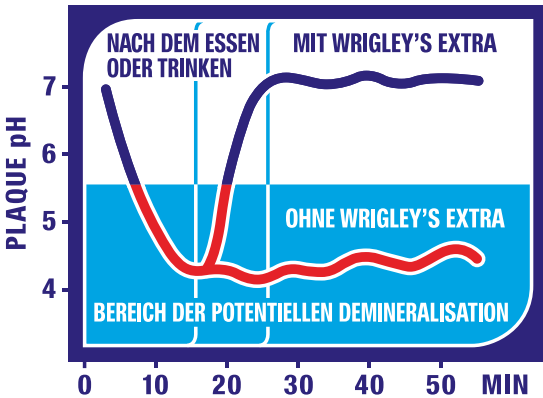


Abb. 1: Kaugummi zur Zahnpflege trägt zur Neutralisierung von Plaque-Säuren<sup>1</sup> (pH-Wert steigt) und zur Remineralisierung und Kräftigung der Zähne bei.

### Vorteile des Kauens während der Schwangerschaft:

- Zuckerfreier Kaugummi unterstützt die Neutralisierung von Plaque-Säuren<sup>1</sup>, die ein Risikofaktor für die Entstehung von Zahnkaries sind
- Remineralisierung und Kräftigung der Zähne
- Verminderung von Sodbrennen
- Linderung der Folgen von Schwangerschaftserbrechen

## Kaugummis zur Zahnpflege: So funktioniert's

Nach dem Genuss von Zucker und anderen Kohlenhydraten in der Nahrung bilden sich Säuren im Zahnbelag. Diese greifen die Zähne an und können Karies verursachen. Der Speichel als wichtigster natürlicher Schutzmechanismus hilft, Nahrungsreste zu entfernen. Zudem hilft er die Plaque-Säuren<sup>1</sup> zu neutralisieren und den Zahnschmelz mit wichtigen Mineralstoffen zu versorgen. Zuckerfreier Kaugummi zur Zahnpflege nutzt diese Effekte, denn durch das Kauen wird der Speichelfluss gesteigert.

### Tests haben gezeigt:

20-minütiges Kauen von zuckerfreiem Kaugummi...

### Jeden Tag

- 2x täglich Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta
- Zuckeraufnahme möglichst gering halten
- Nach Mahlzeiten zuckerfreien Kaugummi kauen

### In der Praxis

- Prophylaxeprogramme wahrnehmen
- Weitere Fluoridierungsmaßnahmen
- Bei Bedarf:  
Chlorhexidin-Lack mit mindestens 1 % CHX anwenden
- Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren



Wer lieber lutschen als kauen möchte, dem bietet die EXTRA®-Reihe zuckerfreie Pastillen.

<sup>1</sup>Plaque-Säuren = Säuren, die sich im Zahnbelag bilden.

---

# Fit und gesund durch die Schwangerschaft: Zahnpflege- und Ernährungs-Tipps für werdende Mütter.

Überreicht durch:

Art.-Nr. 66016\_08/24

Wissenschaftliche Beratung:  
Prof. Dr. Werner Geurtsen, Hannover  
Prof. Dr. Joachim Klimek, Gießen  
Prof. Dr. Adrian Lussi, Bern

Mit freundlicher Unterstützung der

Deutsche  
Gesellschaft für  
Zahnerhaltung



**WRIGLEY**  
ORAL HEALTH  
PROGRAM

Wrigley Oral Health Program  
Biberger Straße 18 · 82008 Unterhaching  
[www.mars.de](http://www.mars.de)