

# Zahn- und Mundgesundheit in der Schwangerschaft

8/10

(dgk) Frauen mit Kinderwunsch sollten schon vor der Empfängnis besonderes Augenmerk auf ihre Zahn- und Mundgesundheit legen. Und auch während einer in zahnmedizinischer Hinsicht komplikationslosen Schwangerschaft sind zwei Zahnarztbesuche sinnvoll.

## Karies

Die aus schlechten Zeiten stammende Redensart „jedes Kind ein Zahn“ ist überholt. Eine Schwangerschaft bringt nicht zwingend ein erhöhtes Kariesrisiko mit sich. Ist hingegen die Ernährungslage der werdenden Mutter schlecht oder verändern sich die Essgewohnheiten hin zu häufigen und zuckerreichen Mahlzeiten, kann durchaus eine Karies entstehen. Schwangere sollten auf eine ausgewogene Ernährung achten, damit Mutter und Kind die benötigten Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe erhalten.

## Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen sind häufige Begleiterscheinungen in der Frühschwangerschaft. Damit die Zähne durch das Erbrechen keinen Schaden nehmen, sollte der Mund umgehend mit Wasser oder einer fluoridhaltigen Mundspüllösung ausgespült werden. Das fördert die Remineralisation des säuregeschädigten Zahnschmelzes. Für die Zahngesundheit des ungeborenen Kindes ist diese Fluoridaufnahme jedoch nicht von Bedeutung.

## Zahnfleischbluten

Zu Beginn der Schwangerschaft klagen werdende Mütter häufig über empfindliches, leicht blutendes Zahnfleisch trotz gleichbleibender Zahnputzgewohnheiten. Verantwortlich dafür ist eine Entzündung des Zahnfleischs, die in erster Linie durch bakterielle Zahnbeläge verursacht wird. Begünstigt wird die Infektion durch den hohen Östrogenspiegel. Er führt zu einer stärkeren Durchblutung der Mundschleimhaut. Gleichzeitig lockert sich das Gewebe im Zahnfleisch und im Zahnbett. Bakterien können leichter eindringen und die Entstehung einer Zahnfleisch- oder Zahnbettentzündung (Parodontitis) begünstigen.

Bestehen diese Erkrankungen bereits, können sie noch verstärkt werden. Frühgeburtlichkeit und ein geringes Geburtsgewicht können bei schweren Formen von Parodontitis mögliche Folgen sein. Denn die ursächlichen Bakterien und Entzündungsbotenstoffe gelangen über die Blutbahn in den ganzen Körper – auch in die Gebärmutter. Damit die Entwicklung des Fetus keinen Schaden nimmt, ist die medizinische Betreuung der Schwangeren wichtig. Besteht eine Parodontitis in der Schwangerschaft, sollte sie auf jeden Fall behandelt werden. Das Risiko für mögliche Komplikationen verringert sich damit aber nicht mehr wesentlich. Frauen mit Kinderwunsch sollten deshalb eine Parodontitis möglichst vor der Schwangerschaft therapieren lassen bzw. abklären, ob eine Zahnbettentzündung vorliegt.

## Tägliche Mundhygiene

Mit sorgfältiger Zahn- und Mundpflege lassen sich Entzündungen weitgehend vermeiden. Wichtig dafür ist die tägliche Reinigung auch der Zahnzwischenräume und des Zahnfleischsaums. Treten Anzeichen für eine Entzündung auf, wie Zahnfleischbluten oder Schmerzen beim Zähneputzen, sollte umgehend der Zahnarzt aufgesucht werden.

