Mundgesund für zwei: Zahnpflege vor und während der Schwangerschaft

Der Spruch „Pro Schwangerschaft ein Zahn" ist schon lange nicht mehr gültig. Schwangerschaften und Zahnverlust können zwar hormonell bedingt einhergehen, aber konsequente Prophylaxe kann heute Komplikationen weitgehend vermeiden. Das Problem ist jedoch: Werdende Mütter haben während dieser aufregenden Zeit meist so viel „um die Ohren", dass ein Zahnarztbesuch oft in Vergessenheit gerät. Dazu kommt, dass der Zusammenhang zwischen Schwangerschaft und Mundgesundheit oft nicht bekannt ist. Daher macht es Sinn, schon im Vorfeld auf die Problematik zu verweisen – z. B. wenn eine Patientin beim Small Talk von ihrem Kinderwunsch berichtet.

Autor: Dr. Roschan Farhumand

Auch Plakate oder Infobroschüren im Wartezimmer helfen natürlich. Ebenso kann hier auch der Hinweis platziert werden, dass sämtliche Zahnsanierungen möglichst vor Beginn der Schwangerschaft durchgeführt werden sollten. Prophylaxe beginnt idealerweise also nicht erst während, sondern schon vor der Schwangerschaft.

Werbung für die zahnärztliche Schwangerschaftsvorsorge

Da die zahnärztliche Vorsorge im Mutterpass (noch) nicht integriert ist, empfiehlt sich im Leistungsspektrum der Praxis eine zahnmedizinische Beratung zum Thema Mundgesundheit speziell für Schwangere, die auf der Homepage oder einer Infotafel kommuniziert werden kann und die Bedeutung verdeutlicht. So zeigt die Praxis Kompetenz in allen Lebensphasen und Situationen. Gerade werdende Mütter werden in einem Lebensabschnitt erreicht, der besonders motivierend für eine gesundheitsbewusste Verhaltensweise ist.

Wichtig: Gründliche Zahnpflege während der Schwangerschaft

Bei der notwendigen Zahnpflege unterscheiden sich Schwangere zwar nicht von anderen Menschen, aber die hormonelle Umstellung kann Zähne und Zahnfleisch besonders gefährden. So kann das Zahnfleisch, durch die Schwangerschaftshormone vorübergehend verändert, besonders empfindlich für bakterielle Stoffwechselprodukte sein, schwillt leichter an und das Risiko einer Entzündung wegen bakterieller Plaque steigt. Hier sollte auf die Notwendigkeit einer gewissenhaften Zahnpflege hingewiesen werden, um schwere Zahnfleischentzündungen und Parodontitis zu verhindern, die das Risiko einer Frühgeburt erhöhen könnten. Diese Information kann – sachlich vermittelt – die Motivation erheblich steigern. Auch und gerade wenn das Zahnfleisch bereits blutet!

Die Broschüre „Mundhygiene in der Schwangerschaft" kann bei Interesse angefordert werden unter: kontakt@tepe.com

© antoniodiaz / Shutterstock.com

Von größter Bedeutung: tägliche Interdentalpflege

Grundsätzlich natürlich immer wichtig – bei Schwangeren jedoch ein absolutes Muss. Hier sind klare „Anweisungen" nötig, besonders die blutenden Bereiche nicht zu meiden, um ihre Ursache – den bakteriellen Zahnbelag – zu beseitigen. Interdentalbürsten mit ihren verschiedenen Größen (z. B. TePe) eignen sich hier hervorragend zur einfachen, schnellen und besonders effektiven Zahnzwischenraumpflege.

Das TePe Mundhygiene-Sortiment.

Erhöhtes Kariesrisiko

Durch veränderte Essgewohnheiten wie häufige und zuckerreiche Mahlzeiten, sind auch die Zähne oft stärker gefährdet. Zudem reduzieren die Schwangerschaftshormone die Schutzwirkung des Speichels. Daher helfen hier, neben den üblichen Mundhygiene-Empfehlungen, auch Ernährungshinweise. Zwar wird der Ratschlag eines Zuckerverzichtes vermutlich nur ungern bis gar nicht befolgt – erwähnt werden sollte er dennoch. Tipps für einen stärkeren Speichelfluss polarisieren hingegen nicht so sehr: Viel (Wasser) trinken und intensives Kauen. Denn das Kauen von zuckerfreien „zahnfreundlichen" Kaugummis (Zahnmännchen-Symbol) oder von Nahrungsmitteln, die stark gekaut werden müssen (z. B. Mohrrüben), regen den Speichelfluss an und erhöhen damit auch dessen schützende Wirkung.

Zähneputzen bei Übelkeit

Die Reinigung der hinteren Zähne löst leider oft einen Brechreiz aus. Hier sollte der Tipp gegeben werden, behutsam zu putzen, und zwar möglichst nicht auf nüchternen Magen. Zusätzlich empfiehlt sich die Verwendung einer kleinen Kinder- oder einer Einbüschel-Zahnbürste (zum Beispiel TePe Compact Tuft™). Mit dem sehr kleinen Bürstenkopf kann auch ohne Zahncreme jeder Zahn einzeln und perfekt geputzt werden. Vorteil: Man stößt dabei nicht gegen die Schleimhäute im Rachen oder den hinteren Zungenbereich, was einen Brechreiz auslösen könnte. Kommt es dennoch zum Erbrechen, gelangt Magensäure in die Mundhöhle, weshalb vorsichtshalber mit dem Putzen etwas gewartet werden sollte.

Vorsicht: Ansteckungsgefahr

Was in der Bevölkerung immer noch kaum bekannt ist: Kariesbakterien sind nicht von Geburt an in der Mundhöhle heimisch. Die „Ansteckung" erfolgt durch Speichelkontakt im Babyalter, wenn Eltern zum Beispiel den Löffel oder Schnuller ablecken. Je weniger Kariesbakterien übertragen werden, umso größer ist die Chance, dass harmlose Bakterienarten die Mundhöhle des Babys besiedeln und den Kariesbakterien später keinen Platz mehr lassen. Unversorgte „Löcher" beherbergen Unmengen an Kariesbakterien. Eltern und andere Bezugspersonen sollten möglichst kariesfrei sein (also rechtzeitig saniert werden), um das Übertragungsrisiko zu minimieren.

Fazit

Auf diese Weise rundum und sogar etwas über den zahnmedizinischen Tellerrand hinaus beraten, fühlen sich Ihre Patientinnen gut betreut und die Praxis wird auch in Zukunft als wichtiger Partner in Sachen Gesundheit für die ganze Familie wahrgenommen.

KONTAKT

Dr. Roschan Farhumand
TePe D-A-CH GmbH
Flughafenstraße 52
22335 Hamburg
Tel.: 040 570123-0
kontakt@tepe.com
www.tepe.com

TePe D-A-CH
[Infos zum Unternehmen]

ANZEIGE

PARODONTOLOGIE TEAM DAY

DER PRAXISHOCHSCHULE KÖLN

2./3. Dezember 2016
praxisHochschule Köln

www.team-day.koeln

Faxantwort an
0341 48474-290

☐ Bitte senden Sie mir das Programm zum PARODONTOLOGIE TEAM DAY zu.

Titel, Name, Vorname

E-Mail-Adresse (Für die digitale Zusendung des Programmes.)

Praxisstempel / Laborstempel

ZWP spezial 11/16

Holbeinstraße 29 · 04229 Leipzig · Tel.: 0341 48474-308 · event@oemus-media.de

OEMUS MEDIA AG