

# Individuelle häusliche Zahnpflege in der Schwangerschaft

**FACHBEITRAG** Zu Beginn einer Schwangerschaft tritt für die werdende Mutter eine essenzielle körperliche, hormonelle und seelische Veränderung ein. Die Hormone spielen verrückt, der Biorhythmus ändert sich, feste Rituale sind plötzlich nicht mehr gleichwertig umsetzbar. Gerüche werden intensiver wahrgenommen, der Geschmackssinn verstärkt sich, möglicherweise ist eine erhöhte Müdigkeit vorhanden. Auch die tägliche Zahnpflege kann nun zur Herausforderung werden. In diesem Beitrag möchte ich daher aufgrund meiner eigenen Erfahrungen näher auf praktische Tipps und spezielle Empfehlungen zur häuslichen Mundhygiene in der Schwangerschaft eingehen.



Mit der Schwangerschaft verändert sich sowohl die Situation im Mund als auch die Mundhygiene selbst. Das Praxisteam ist angehalten, besonders die werdenden Mütter in der Zahnarztpraxis gezielt mit individueller Beratung zu unterstützen. Im Fokus dieses Artikels steht primär die Zahnpflege der Schwangeren. Natürlich werden in der Praxis zusätzlich Informationen zur Mundpflege beim Säugling und Kleinkind weitergegeben.

## Alle Sinne sind aktiviert

Der Geruchs- und Geschmackssinn verändert sich, teilweise schmeckt dann die bisher verwendete Zahnpasta nicht mehr angenehm. Auch ein minzfrisches Aroma kann plötzlich als zu scharf wahrgenommen werden. Alternativ können milde, neutral schmeckende Zahnpasten ohne Minzöl oder zusätzliche Geschmacksstoffe empfohlen werden (z. B. Sensitiv-Zahnpasten). Die Zahnpastamenge kann bei Bedarf pro Anwendung/Kiefer/Quadrant reduziert werden. Diese liegt dann mit gezielter Empfehlung bei etwa der Größe einer Linse oder Erbse pro Anwendungsgebiet. Kleine „Pausen“ beim Zähneputzen gestalten das Prozedere häufig angenehmer.

## Übelkeit am Morgen oder gesteigerter Würgereiz

Viele Schwangere haben gerade im ersten Trimester mit der morgendlichen Übelkeit zu kämpfen oder berichten über einen erhöhten Würgereiz bei der Durchführung ihrer täglichen Mundhygiene. Hier können eine Kurzkopfbürste (maximale Bürstenkopflänge 1,5 bis 2 cm) oder auch eine Einbündelbürste Abhilfe schaffen (Abb. 1). Eine Mundspüllösung kann zusätzlich angeboten werden, hier sind alkoholfreie, mild schmeckende Präparate sinnvoll (z. B. alkoholfreie Sensitiv-Mundspüllösung). Zuckerfreie Zahnpflegekaugummis, Xylit-Kaugummis/-Drops oder -Bonbons neutralisieren und regen den Speichelfluss an, so wird zusätzlich ein frisches Mundgefühl vermittelt. Auch Mundsprays für zwischendurch können ergänzend Anwendung finden.

## Zahnfleischbluten und Zahnfleischschmerzen

Ist das Zahnfleisch sichtbar gerötet, geschwollen oder blutet bei der Zahnpflege stärker nach, kann eine behutsame Zahnfleischmassage mit bedarfsgerecht gewählten Mundhygieneartikeln helfen. Hier wenden wir in der Praxis die „Tell – Show – Do“-Methode an. Je mehr Sinne dabei aktiviert werden, desto besser verankern sich die vermittelten Inhalte im Gedächtnis. Zur gezielten Zahnfleischmassage können eine Kurzkopfbürste mit weichem Borstenfeld oder eine elektrische Zahnbürste mit Softaufsatz zum Ein-



1a



1b

Abb. 1a und b: Kurzkopf- oder Einbündelbürsten helfen dabei, dem während der Schwangerschaft verstärkt auftretenden Würgeritz während der Zahnpflege entgegenzuwirken.

satz kommen. Harte Filamente werden beim Vorliegen einer Gingivitis von Patientenseite häufig nicht so gut akzeptiert, da diese bei der Anwendung in der Mundhöhle eher schmerzen und sich die Zahnpflege dadurch unangenehm anfühlt. Der Fokus meiner Empfehlung liegt daher, gerade bei einer bestehenden Zahnfleischentzündung in der Schwangerschaft, auf der oben beschriebenen mechanischen Plaquekontrolle. Eine geeignete Putztechnik (z. B. Rotationstechnik mit gezielter Reinigung des dentalen Sulkus) und eine individuelle abgestimmte Systematik (z. B. mit den schwer zu erreichenden Stellen beginnend) sollten intraoral demonstriert sowie gemeinsam umgesetzt und geübt werden.

#### Zusätzliche Hilfsmittel

Einmal täglich Interdentalraumpflege nach Möglichkeit und Umsetzbarkeit ist gerade in der Schwangerschaft ein Pflichtprogramm. Auch hier liegt der Fokus bei der intraoralen Anwendung. Das Pflegemedium, die Größe, Gängigkeit, Beschaffenheit, Auswahl, Anwendung und

ANZEIGE

Opalescence<sup>®</sup>  
tooth whitening systems



MY SMILE IS  
*Classic*

#MYSMILEISPOWERFUL

*Mike*, aus den USA – Vater, Imker und Skifahrer – lächelt, wenn er den Erfolg anderer Menschen beobachten kann, besonders den seiner Kinder. Opalescence<sup>®</sup> PF Zahnaufhellung bietet flexible Tragezeiten, damit er für seine Kinder da sein kann, wann immer sie ein aufmunterndes Lächeln brauchen:

- Für die Zahnaufhellung zu Hause mit individueller Tiefziehschiene
- 10% oder 16% Carbamidperoxid

Ein strahlendes Lächeln hilft Ihren Patienten, ihr Bestes zu geben. That's the power of a smile. Erfahren Sie mehr über kosmetische Zahnaufhellung auf [opalescence.com/de](http://opalescence.com/de).



Ultradent Products Deutschland

[www.ultradent.com/de](http://www.ultradent.com/de)

© 2019 Ultradent Products, Inc. All rights reserved.

**ULTRADENT**  
PRODUCTS, INC.

der Nutzen für unsere Patientin sollten klar und verständlich definiert sein. Zum einmal täglichen Gebrauch sind bezüglich der Größe und unter Berücksichtigung der persönlichen Adhärenz zu Beginn maximal zwei verschiedene

## Zahnpflege für werdende Mütter

(während des stationären Aufenthalts im Krankenhaus oder in der Klinik)

### Lippenpflege

- neutrale Lippenpflege (z.B. Bienenwachs, Vaseline, Bepanthal)

Tipp: Aus hygienischen Gründen empfehle ich die Lippenpflege aus der Tube oder als Stift; Tiegel sind aufgrund der Hygiene bei einem stationären Aufenthalt eher ungeeignet.

### Zahnbürste

- Handzahnbürste (neu und unbenutzt) mit kleinem Bürstenkopf und Softborsten (es ist ratsam, diese nach dem Klinikaufenthalt zu entsorgen)
- alternativ elektrische Zahnbürste

### Zusätzlich

- Mundspüllösung (alkoholfrei, sensitiv)
- Zahnpflegekaugummi oder Drops (zuckerfrei)
- Mundspray (nach Bedarf, alkoholfrei)
- Zahnpasta für Erwachsene (nach Bedarf, handelsüblich/sensitiv/antibakteriell/homöopathieverträglich)

### Persönliches Equipment

- Taschen- oder Vergrößerungsspiegel in kleinem Format
- eigener Zahnputz- oder Einmalbecher
- Taschentücher/weiche Einmaltücher/kleines Stoffhandtuch

### Hilfsmittel zur täglichen Interdentalraumpflege

- Interdentalbürstchen z. B. mit Aufbewahrungsbox/im Zipperbeutel und/oder Brush-Sticks/ Zahnseide/Zahnseidesticks

### Sonstiges

- Spezialzahnbürsten
- spezielle Hilfsmittel zur Pflege von Zahnersatz (feststehend/herausnehmbar), Implantatversorgungen und/oder kieferorthopädischen Apparaturen
- Zungenreiniger
- spezielle Präparate (z. B. bei bestehender Mundtrockenheit, die bedingt durch eine Gestationsdiabetes vorhanden sein kann)



Abb. 2: Eine Auswahl an altersgerechten Hilfsmitteln für die „aktive Zahnungsphase“ von Kleinkindern.

Interdentalbürstchen empfehlenswert. Gerade zum Etablieren einer regelmäßigen routinierten, Interdentalraumreinigung würden mehr als zwei Bürstengrößen unsere Patientin wahrscheinlich überfordern. Auch der Einsatz von Zahnseide kann individuell demonstriert und gemäß den motorischen Fähigkeiten umgesetzt werden.

### Früh übt sich, wer ein Meister werden will

Häufig stellen uns die „frischgebackenen“ Eltern und werdenden Mütter in der Zahnarztpraxis folgende Frage: „Wann soll ich eigentlich bei meinem Kind mit der Zahnpflege und dem Zähneputzen beginnen?“ Nach meiner Erfahrung ist es sinnvoll, bereits im Säuglingsalter eine regelmäßige Mundraumpflege zu etablieren. Wählen Sie dafür einen bestimmten Tageszeitpunkt, bestenfalls mit guter Gemütslage Ihres Kindes, z.B. nach dem Wickeln oder Baden am Abend. Vorsichtig und behutsam kann z.B. mit einer Fingerhutzahnbürste eine Kauleistenmassage umgesetzt werden, auch das Gaumendach lässt sich durch diese Maßnahme schonend austreichen. Dieses Ritual wird täglich wiederholt, gefestigt und bleibt so auch positiv in Erinnerung.

Ein denkbar schlechter Zeitpunkt für den Beginn der Zahnpflege ist meiner Meinung nach die „aktive Zahnungsphase“, da hier wahrscheinlich bereits Schmerzen oder auch Fieber eingetreten und damit eine sehr schlechte Gemütslage gegeben ist. Wir als Prophylaxeprofis können in diesem Fall aber auch aktiv unterstützen, indem wir geeignete alters-

gerechte Beißringe, Cooling-Sticks oder Zahnpflegetrainer anbieten. Auch bei der Auswahl des Schnullers, des Saugeraufsatzes für das Trinkfläschchen oder der ersten Zahnbürste stehen wir unseren Patienten beratend und professionell zur Seite (Abb. 2).

### Fazit

Allen werdenden Müttern kann ich aus eigener Erfahrung nur mit auf den Weg geben: Genießen Sie eine einzigartige, kostbare Zeit und nehmen Sie diese nach Möglichkeit als positiv wahr. Dem dentalen Team wünsche ich viel Freude mit den oben genannten Anregungen, Tipps oder Impressionen sowie ein gutes Gelingen, jede Menge Motivation und Kreativität im Praxisalltag.

## INFORMATION

**Sabrina Dogan**  
Dentalhygienikerin

**Zahnarztpraxis Mauer**  
Dr. Wolfgang Hoffmann  
Dr. Kai-Lüder Glinz  
Dr. Philipp-André Schleich  
Sinsheimerstraße 1  
69256 Mauer  
Tel.: 49 6226 1200



Infos zur Autorin



# PROPHY news

## PROPHYnews

– Der Prophylaxe Newsletter von Ivoclar Vivadent



Ein Leben lang gesunde, schöne Zähne und gesundes Zahnfleisch. Das ist das Anliegen von Zahnärzten und Praxisteam und natürlich der Wunsch vieler Patienten. Immerhin spielt die Mundgesundheit eine wichtige Rolle für die allgemeine Gesundheit, persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden. Deshalb werden professionelle Lösungen für ein individuelles Mundgesundheits-Management von Patienten jeden Alters immer wichtiger.

Ein aufeinander abgestimmtes Produktsystem aus starken Einzelprodukten erlaubt ein differenziertes Mundgesundheits-Management. Die Professional Care Produkte helfen, alle Zähne – egal ob natürliche, restaurierte oder Zahnersatz – langfristig zu erhalten.

### **Auf was Sie gespannt sein können:**

Sie erhalten einmal im Quartal wertvolle Informationen mit Tipps und Tricks zum Thema Prophylaxe. Desweiteren haben Sie schnell, einfach und unkompliziert Zugriff auf einige Hintergrundinformationen, interessante Videos, Fortbildungen und noch vieles mehr.

Profitieren Sie von Gewinnspielen mit tollen Preisen, speziellen Angeboten für die Praxis oder auch Umfragen zur Kundenzufriedenheit.

Sie haben sich noch nicht registriert?

Dann gleich hier anmelden:

[www.ivoclarvivadent.de/s/prophynews-anmeldung](http://www.ivoclarvivadent.de/s/prophynews-anmeldung)



[www.ivoclarvivadent.de](http://www.ivoclarvivadent.de)

Ivoclar Vivadent GmbH

Dr. Adolf-Schneider-Str. 2 | D-73479 Ellwangen, Jagst | Tel. +49 7961 889 0 | Fax +49 7961 6326

ivoclar  
vivadent®  
passion vision innovation