

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 Kurzkopfzahnbürste (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 Kurzkopfzahnbürste 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[®]
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[®] 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.



Ultradent Products Deutschland

www.ultradent.com/de

© 2019 Ultradent Products, Inc. All rights reserved.

ULTRADENT
PRODUCTS, INC.



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



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