

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.

Sabrina Dogan
[Infos zur Autorin]



Individuelle häusliche Zahnpflege in der Schwangerschaft

Sabrina Dogan

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 Bera-

tung 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. Sensitivzahnpasten). 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.



Abb. 1: Kurzkopf- oder Einbündelbürsten helfen dabei, dem in der Schwangerschaft verstärkt auftretenden Würgereiz während der Zahnpflege entgegenzuwirken.

Checkliste

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 Soft-Borsten (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 (festsitzend/herausnehmbar), Implantatversorgungen und/oder kieferorthopädischen Apparaturen
 - Zungenreiniger
 - spezielle Präparate (z. B. bei bestehender Mundtrockenheit, die bedingt durch eine Gestationsdiabetes vorhanden sein kann)

Hier können eine Kurzkopfzahnbürste (maximale Bürstenkopflänge 1,5–2 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 Sensitivspüllösungen). 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



7oz (21 cl)
74x49x80 mm

Bio Cup

Bamboo Cups sind die neuen Mundspülbecher von Orsing aus umweltfreundlichen, ungiftigen Bambusfasern. Orsing hat herkömmlichen Kunststoff durch Bambus ersetzt und reduziert damit die Kohlendioxidemissionen in die Atmosphäre. Wir tragen dazu bei, unseren Planeten für zukünftige Generationen zu erhalten.



ORSING

A Division of DirectaDentalGroup



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

weichem Borstenfeld oder eine elektrische Zahnbürste mit Soft-Aufsatz zum Einsatz 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 der Nutzen für unsere Patientin sollten klar sowie verständlich definiert sein. Zum einmal täglichen Gebrauch sind bezüglich der Größe und unter Berücksichtigung der persönlichen Adhärenz zu Beginn maximal zwei verschiedene 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 vorsichtig 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 sind und damit eine sehr schlechte Gemütslage gegeben ist. Wir als Prophylaxeprofis können in diesem Fall aber auch aktiv unterstützen, indem wir geeignete altersgerechte BeiBringe, Cooling-Sticks oder Zahnpflegetrainer anbieten. Auch bei der Auswahl des Schnullers, des Sauger-aufsatzes für das Trinkfläschchen oder der ersten Zahnbürste stehen wir unseren Patienten beratend und professionell zur Seite (Abb. 2).

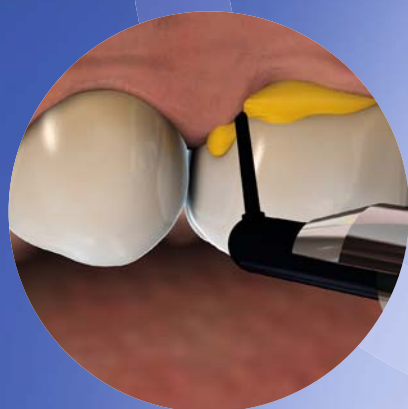
Fazit

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.

Kontakt

Sabrina Dogan

Dentalhygienikerin
Zahnheilkunde Mauer
Dr. Wolfgang Hoffmann,
Dr. Kai-Lüder Glinz,
Dr. Philipp-André Schleich
Sinsheimer Straße 1
69256 Mauer
Tel.: 06226 1200



Ligosan® Slow Release Der Taschen-Minimierer.

Das Lokalantibiotikum für die Parodontitis-Therapie von heute.

- » **Für Ihren Behandlungserfolg:** Ligosan Slow Release sorgt für eine signifikant bessere Reduktion der Taschentiefe als SRP allein.
- » **Für Ihre Sicherheit:** Dank des patentierten Gels dringt der bewährte Wirkstoff Doxycyclin selbst in tiefe, schwer erreichbare Parodontaltaschen vor.
- » **Für Ihren Komfort:** Das Gel ist einfach zu applizieren. Am Wirkort wird Doxycyclin kontinuierlich in ausreichend hoher lokaler Konzentration über mindestens 12 Tage freigesetzt.

Jetzt kostenlos Beratungsunterlagen für das Patientengespräch anfordern auf kulzer.de/ligosanunterlagen.

Mundgesundheits in besten Händen.



KULZER
MITSUI CHEMICALS GROUP

© 2018 Kulzer GmbH. All Rights Reserved.

Pharmazeutischer Unternehmer: Kulzer GmbH, Leipziger Straße 2, 63450 Hanau • **Ligosan Slow Release**, 14% (w/w), Gel zur periodontalen Anwendung in Zahnfleischtaschen (subgingival) **Wirkstoff:** Doxycyclin • **Zusammensetzung:** 1 Zylinderkartusche zur einmaligen Anwendung enthält 260 mg Ligosan Slow Release. **Wirkstoff:** 1 g Ligosan Slow Release enthält 140,0 mg Doxycyclin entsprechend 161,5 mg Doxycyclinhydrochlorid. **Sonstige Bestandteile:** Polyglykolsäure, Poly[poly(oxyethylen)-co-DL-milchsäure/glykolsäure] (hochviskos), Poly[poly(oxyethylen)-co-DL-milchsäure/glykolsäure] (niedrigviskos) • **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung der chronischen und aggressiven Parodontitis bei Erwachsenen mit einer Taschentiefe von ≥ 5 mm als Unterstützung der konventionellen nicht-chirurgischen Parodontitis-Therapie. • **Gegenanzeigen:** bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Doxycyclin, anderen Tetracyclin-Antibiotika oder einem der sonstigen Bestandteile von Ligosan Slow Release; bei Patienten, die systemische Antibiotika vor oder während der Parodontaltherapie erhalten; während der Odontogenese (während der Frühkindheit und während der Kindheit bis zum Alter von 12 Jahren); während der Schwangerschaft; bei Patienten mit erhöhtem Risiko einer akuten Porphyrie; bei Patienten mit stark eingeschränkter Leberfunktion. • **Nebenwirkungen:** Nach Behandlung mit Ligosan Slow Release waren Häufigkeit und Ausprägung von Nebenwirkungen vergleichbar den Nebenwirkungen nach konventioneller Parodontitisbehandlung. *Gelegentlich auftretende Nebenwirkungen sind:* Schwellung der Gingiva (Parodontalabszess), „kaugummiartiger“ Geschmack bei Austritt von Gel aus der Zahnfleischtasche. Da die Anwendung von Ligosan Slow Release nachweislich nur zu sehr geringen Doxycyclin-Plasmakonzentrationen führt, ist das Auftreten systemischer Nebenwirkungen sehr unwahrscheinlich. **Allgemeine Erkrankungen und Beschwerden am Verabreichungsort:** Überempfindlichkeitsreaktionen, Urticaria, angioneurotisches Ödem, Anaphylaxie, anaphylaktische Purpura. Innerhalb der Gruppe der Tetracyclin-Antibiotika besteht eine komplette Kreuzallergie. Bei Verabreichung von Doxycyclin an Kinder während der Zahnentwicklung ist in seltenen Fällen eine irreversible Zahnverfärbung und Zahnschmelzschädigung beobachtet worden • **Verschreibungspflichtig** • **Stand der Information:** 07/2017