**THEMENDIENST**

Leserfrage

**Spezielle Zahnpflege in der Schwangerschaft?**

**Frage von Melanie R. aus Wuppertal an Professor Dr. Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) und Lehrstuhlinhaber für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke:**

*„Ich bin im ersten Monat schwanger. Muss ich während der Schwangerschaft auf eine spezielle Zahnpflege achten?“*

Generell ist eine angemessene Zahnpflege in jeder Lebensphase wichtig. Als Schwangere sollten Sie dennoch besonders auf die Zahnpflege achten, um einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis) vorzubeugen. In der Schwangerschaft ändert sich die Durchlässigkeit der Gefäße, wodurch verstärkt Flüssigkeit in das Gewebe eindringt. Dadurch vermehren sich die Zellen der Gingiva (marginales Zahnfleisch, am Zahnfleischrand) übermäßig und diese nimmt an Größe zu. Die Zahnreinigung ist dann erschwert und es ist möglich, dass sich verstärkt Beläge auf der Zahnoberfläche ablagern. Die Bakterien darin können schließlich eine Entzündung des Zahnfleisches auslösen.

Es wird empfohlen, die Zähne regelmäßig nach den Mahlzeiten, mindestens jedoch zweimal täglich, mit fluoridhaltiger Zahnpasta zu putzen. Eine anschließende Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten ist ebenfalls wichtig. Zusätzlich zur gewissenhaften Zahnpflege empfiehlt sich zu Beginn und während der Schwangerschaft je eine Untersuchung beim Zahnarzt.

Eine zahngesunde Ernährung mit Vollkornbrot, Getreidegerichten, Obst und Gemüse ist ebenfalls während der Schwangerschaft wichtig. Eine bissfeste Kost sorgt für intensives Kauen und regt so den Speichelfluss an, welcher zahnschädigende Säuren neutralisiert. Ebenso ist es empfehlenswert, täglich Speisesalz mit Fluorid, Jod und Folsäure zu verwenden. Fluoride helfen Mineralstoffen, wie Calcium und Phosphat, sich in den Zahnschmelz einzulagern und stärken seine Widerstandsfähigkeit. Darüber hinaus können Sie als Schwangere mit dem angereicherten Salz einen Teil Ihres erhöhten Bedarfs an Jod und Folsäure decken.

*1.761 Zeichen inkl. Leerzeichen*

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

**Herausgeber:**

Informationsstelle für Kariesprophylaxe

Katja Jung, Dirk Fischer

Leimenrode 29, 60322 Frankfurt

Telefon: 069 / 2470 6822

Fax: 069 / 7076 8753

E-Mail: daz@kariesvorbeugung.de

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