

PROPHYLAXE

## Zahngesund durch die Schwangerschaft



Eine werdende Mutter sollte gut auf sich achten – das gilt auch für Zähne und Zahnfleisch. (Foto: Fotolia)

Während der Schwangerschaft ist eine sorgfältige Mundhygiene besonders wichtig. Nur so kann eine werdende Mutter Erkrankungen im Mund vermeiden, die das ungeborene Kind gefährden. Die Zähne gut zu pflegen lohnt sich auch, weil die Behandlungsmöglichkeiten von Zahn- und Zahnfleischerkrankungen während der Schwangerschaft eingeschränkt sind.

Während der Schwangerschaft verändert sich der Körper – nicht nur äusserlich: Wenn die Hormone „verrückt spielen“, hat das auch Auswirkungen auf Mund und Zähne. Das Zahnfleisch wird stärker durchblutet, ist weicher und empfindlicher als üblich – auch gegenüber Bakterienangriffen. Es schwillt schneller an, am Zahnfleischrand siedeln sich Bakterien einfacher an und bilden einen Be-

lag. Zudem ist während der Schwangerschaft der Speichelfluss verringert: Speichel wirkt antibakteriell und neutralisiert Säuren – dieser natürliche Schutz der Zähne ist während der Schwangerschaft geschwächt.

>> Fortsetzung auf Seite 2

---

**> 80'000'000** Eine 2014 veröffentlichte holländische Studie zeigt: Bei einem Zungenkuss werden bis zu 80 Millionen Bakterien von einer Person auf die andere übertragen. Die Bakterien im Speichel können in der Folge auf das Dreifache ansteigen. Die Studie zeigt auch: Enge Partner weisen oft eine ähnliche Mundflora auf. Je öfter sich ein Paar küsst, desto ähnlicher ist die Bakterienzusammensetzung im Speichel.



Von einer guten Zahngesundheit der Mutter profitiert das Kind auch nach der Geburt. (Foto: iStock)

>> Fortsetzung von Seite 1

### **Schwangerschaftsgingivitis**

Während der Schwangerschaft reizen Zahnbeläge und Zahnstein das Zahnfleisch stärker als gewöhnlich, es kommt rascher zu einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis). Wird diese nicht behandelt, kann sich die Entzündung auf das Zahnbett ausdehnen (Parodontitis), und die Parodontitis verursachenden Bakterien können den Embryo beeinträchtigen.

Doch wie erkennt eine werdende Mutter eine Schwangerschaftsgingivitis? Das Zahnfleisch ist gerötet und angeschwollen, beim Zähneputzen beginnt es oft zu bluten. Auf dieses Zahnfleischbluten reagieren Schwangere oft falsch: Statt die Mundhygiene weiterhin sorgfältig zu betreiben, reduzieren sie diese – aus Angst vor weiteren Blutungen.

### **Risiko für Frühgeburt**

Zahlreiche Studien zeigen, dass eine Zahnbettentzündung (Parodontitis) das Risiko erhöht, dass ein Baby vor der 37. Schwangerschaftswoche oder mit einem Geburtsgewicht unter 2500 Gramm zur Welt kommt. Wie eine Parodontitis zum Risikofaktor für eine Frühgeburt wird, ist umstritten. Es gibt zwei Erklärungsversuche: Bakterien aus dem Mund könnten einen vorzeitigen Blasenprung und Wehen auslösen, oder die Parodontitis verursachenden Bakterien hemmen das Wachstum des Fötus.

### **Was sollten Schwangere für ihre Zahngesundheit tun?**

Um Karies und Zahnfleischproblemen vorzubeugen, sollte eine werdende Mutter Zahnbeläge täglich entfernen und den Zähnen genügend Fluoride zuführen. Dies erreicht sie, indem sie ausschliesslich mit fluoridiertem Salzkocht, die Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpasta putzt und einmal pro Woche Fluorid-Gelée verwendet. Frauen, die sich während ihrer Schwangerschaft häufig übergeben, sollten sich gleich nach dem Erbrechen den Mund mit Wasser oder fluoridhaltiger Mundspülung ausspülen – so vermeiden sie, dass die Säure aus dem Magen den Zahnschmelz angreift. Eine zucker- und säurearme Ernährung fördert die Zahngesundheit ebenfalls.

### **Bereits bei Kinderwunsch zum Zahnarzt!**

Es lohnt sich, den Zähnen bereits vor der Schwangerschaft besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Vorsichtshalber sollte während der Schwangerschaft nicht geröntgt werden. Für Zahnbehandlungen sind Röntgenbilder jedoch oft nötig. Es ist deshalb am sichersten, wenn eine Frau allfällige Zahn- und Zahnfleischprobleme bereits vor der Schwangerschaft beheben lässt. Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO empfiehlt zudem, dass sich Frauen die Zähne vor oder zu Beginn der Schwangerschaft in der Zahnarztpraxis professionell reinigen lassen: Das ungeborene Kind profitiert von einer guten Mundgesundheit seiner Mutter!

## **Die Zähne des Ungeborenen**

Bereits ab der sechsten Schwangerschaftswoche entwickeln sich die Zahnleisten, welche die Keimanlagen für die 20 Milchzähne und die später nachwachsenden 32 bleibenden Zähne enthalten. Ab der 20. Schwangerschaftswoche wird der Zahnschmelz ausgebildet. Um Knochen und Zähne zu bilden, braucht das Kind Mineralstoffe. Diese holt es sich aus dem, was die werdende Mutter isst und trinkt. Eine ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft ist auch für die Zahnentwicklung des Kindes von Bedeutung!

Von einer guten Zahngesundheit der Mutter vor und nach der Schwangerschaft profitiert das Kind auch nach der Geburt: Karies kann nämlich von der Mutter auf das Kind übertragen werden, zum Beispiel, wenn beide den gleichen Löffel abschlecken!

## Ausgedientes Zahngold schenkt Augenlicht

Gemeinsam mit dem Schweizerischen Roten Kreuz SRK engagiert sich die SSO seit über dreissig Jahren gegen Armutsblindheit. Das Problem bleibt akut: Noch immer warten Millionen von Kindern und Erwachsenen auf Hilfe.

Was kann man mit Goldfüllungen oder -brücken machen, welche die Zahnärztin oder der Zahnarzt entfernt hat? Ganz einfach: Man kann sie dem SRK spenden und so einem blinden Menschen in Afrika oder Asien das Augenlicht schenken. SSO-Zahnärztinnen und Zahnärzte bewahren spezielle Briefumschläge auf, mit welchen das Zahngold an das Rote Kreuz geschickt werden kann. Das SRK lässt das Gold einschmelzen und setzt den Erlös vollumfänglich für das Projekt «Augenlicht schenken» ein.

### Armutsblindheit ist ein grosses Problem

Alle zehn Sekunden erblindet ein Erwachsener, jede Minute ein Kind – weltweit sind rund 40 Millionen Menschen blind und 246 Millionen stark sehbehindert. Die meisten von ihnen verlieren ihr Augenlicht wegen Krankheiten, die heilbar sind. Im Kampf gegen Armutsblindheit bildet das SRK in verschiedenen Ländern einheimische Fach-

personen und Freiwillige aus, welche die Bevölkerung aufklären, untersuchen und behandeln. Das SRK besorgt medizinische Ausrüstungen und organisiert in abgelegenen Gegenden Camps, in welchen Augenärzte betroffene Menschen operieren und ihnen so ihr Augenlicht zurückgeben.

### Helfen geht auch ohne Zahngold

Patientinnen und Patienten von SSO-Zahnärzten können das Projekt auch mit Geldspenden oder ausgedientem Goldschmuck unterstützen.

### Weitere Informationen:

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Augenlicht schenken  
Rainmattstrasse 10  
3001 Bern  
altgold@redcross.ch

Postkonto: 30-4200-3  
Vermerk: «Augenlicht schenken»  
IBAN: CH43 0900 0000 3000 4200 3



Die Augen von Schulkindern werden präventiv untersucht und wenn nötig behandelt.  
(Foto: SRK, Hilde Eberhard)

## Auch nach Saurem Zähne putzen!



Den Zähnen zuliebe mit Putzen warten, wenn man Salatsauce oder Orangensaft konsumieren hat? Eine aktuelle Untersuchung zeigt: Das bringt den Zähnen nichts!

Mehrere Jahre lang galt die Empfehlung, nach dem Genuss von sauren Lebensmitteln oder Getränken nicht gleich die Zähne zu putzen, sondern mindestens eine halbe Stunde zu warten. In dieser Zeit, so dachte man, könne der Speichel die im Nahrungsmittel enthaltene Säure neutralisieren und den Zahnschmelz nach dem Säureangriff wieder härten. Ist der Zahnschmelz nämlich aufgeweicht, kann man ihn mit der Bürste abreiben.

Eine neue Studie der Universität Bern zeigt: Abwarten nützt nichts! Die Forscher empfehlen, nach den Hauptmahlzeiten gleich die Zähne zu putzen – denn Karies ist immer noch weiter verbreitet als Säureschäden. Eine Frucht verspeisen oder Saft trinken kann man auch, ohne gleich im Anschluss die Zähne zu putzen.

Wer bereits an Zahnerosionen leidet, soll seine Mundhygienegewohnheiten mit der Zahnärztin oder dem Zahnarzt besprechen und allenfalls anpassen.



## Kurzmeldungen

### Erster Zahnarztbesuch

Gesunde Milchzähne sind wichtig, damit der Kiefer richtig wachsen und das bleibende Gebiss sich optimal entwickeln kann. SSO-Zahnärztinnen und Zahnärzte empfehlen regelmässige Zahnarztbesuche ab dem Alter von zwei Jahren. Bei diesen Besuchen kontrollieren sie die Gebissentwicklung und geben Tipps, wie Eltern die Kinderzähne bestmöglich pflegen und so Zahnschäden vermeiden.

### Hohlkanäle sind Bakterienfallen

Eine US-Studie zeigt, dass sich in Zahnbürsten mit einem Hohlkanal bis 3000 Mal mehr Bakterien tummeln als in Zahnbürsten mit einem solide gefertigten Bürstenkopf. Beim Kauf einer neuen Zahnbürste sollte man daher überprüfen, wie die Zahnbürste beschaffen ist.

### Aus der Geschichte

Forscher untersuchten 14 Skelette aus dem Niltal auf Zahnstein und fanden heraus, dass die prähistorischen Menschen in dieser Region kaum Löcher in den Zähnen hatten. Dies, weil die Bewohner des Niltals in der Mittelsteinzeit reichlich Nussgras verspeisten. Diese Pflanze hemmt das Bakterium *Streptococcus mutans*, welches Karies verursacht.

### Lungenentzündung wegen Prothesen

Eine japanische Studie zeigt, dass Personen, die ihre Zahnprothese auch nachts tragen, ein doppelt so hohes Risiko haben, an einer Lungenentzündung zu erkranken, als jene, die ihre Prothese über Nacht herausnehmen. Wer die «Dritten Zähne» über Nacht im Mund belässt, litt vermehrt an Zahnbelag, Pilzbefall und Zahnfleischentzündung, was Lungenentzündungen begünstigt.

Mehr zu diesen Themen:

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

## ORALE GESUNDHEIT

# Spitze im Sport, lasch bei der Zahngesundheit

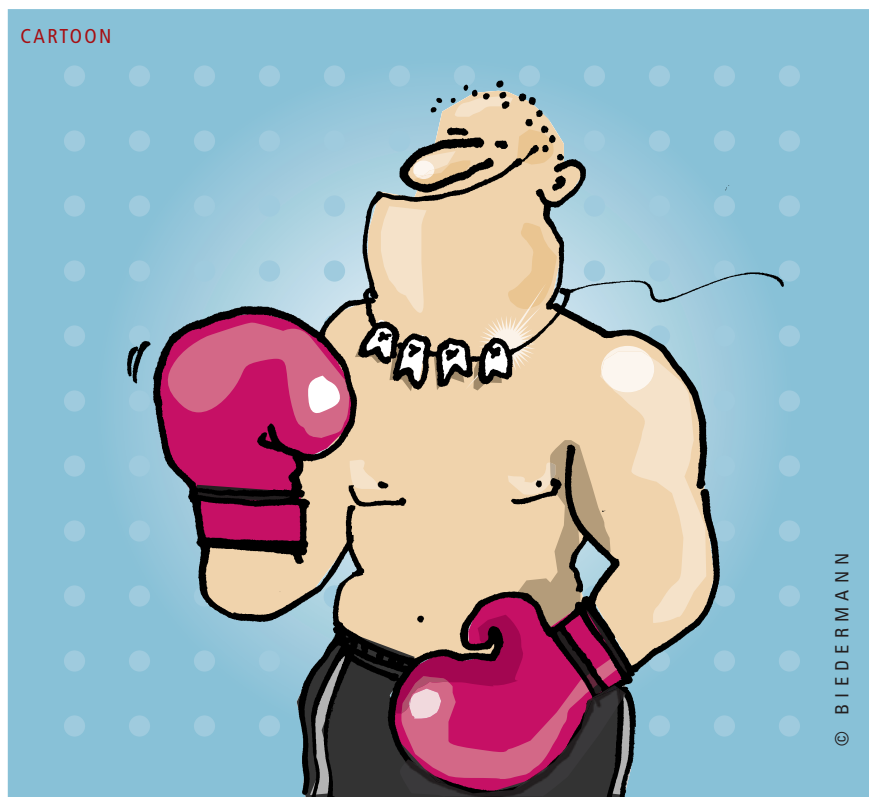
**Spitzensportler gelten als diszipliniert – sind bei der Zahngesundheit aber lasch. Sportler haben oft schlechte Zähne, weil viele die Mundhygiene vernachlässigen und auf Zahnarztbesuche verzichten.**

Britische Wissenschaftler haben 39 Studien zur Zahngesundheit von Spitzen- und Profisportlern ausgewertet. Das Ergebnis: Bis zu 75% der Athleten leiden unter Zahnproblemen. Eine Ursache liegt vielfach im häufigen Konsum von zucker- und säurehaltigen Sport- und Energydrinks, welche die Zähne angreifen. Dass der Mund bei hartem Training austrocknet und der Speichel dadurch weniger fliesst, hat ebenfalls Folgen für die Zähne – denn Speichel hilft Zahnschäden vermeiden.

### Beeinträchtigte sportliche Leistung

Während der olympischen Sommerspiele in London 2012 gaben 18% der befragten Spitzensportler an, dass Zahnprobleme schon ihre sportlichen Leistungen beeinträchtigt hätten. Zahnschmerzen und Entzündungen im Mund belasten den Körper und kosten wertvolle Energie. Trotzdem verzichtet offenbar ein grosser Teil der Spitzensportler auf regelmässige Zahnarztbesuche und auf eine sorgfältige Mundhygiene – und opfert so vielleicht eine Medaille!

## CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

# SSO

Unsere Zahnärzte.

**Impressum** Zentrale Informationskommission, Olivier Marmy/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Felix Adank, Rahel Brönnimann  
Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder iStockphoto, Fotolia, SRK Copyright SSO