

## SCHWANGERSCHAFT / KINDER & ZÄHNE

### Was muss ich während und nach der Schwangerschaft beachten?

---

#### **Erhöhte Kariesanfälligkeit während der Schwangerschaft**

Während der Schwangerschaft sind werdende Mütter besonders anfällig für Karies und Zahnfleischerkrankungen (Parodontose). Das ist größtenteils auf die Hormonumstellung zurückzuführen. Während der Schwangerschaft sollte deshalb eine besonders intensive Mundhygiene erfolgen. Eine gründliche Zahnreinigung zu Hause sowie regelmäßige professionelle Zahnreinigungen beim Zahnarzt sollten unbedingt durchgeführt werden. Lassen Sie sich dazu in Ihrem AllDent Zahnzentrum beraten, damit Ihre Zähne und die Ihres Kindes stets gesund bleiben.

#### **Vermeidung von Frühgeburten**

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass das Risiko für eine Frühgeburt circa siebenfach erhöht ist, wenn die werdende Mutter während der Schwangerschaft eine Parodontose (Zahnfleisch- und Zahnbetterkrankung) hat. Die Entwicklung einer solchen sollte deshalb und zum eigenen Schutz der Mutter dringend vermieden werden. Und das ist keine Zauberei. Parodontose entsteht wie Karies durch Zahnbeläge. Eine gründliche häusliche Zahnpflege ist deshalb das A und O. Um die Entwicklung von Karies und die Festsetzung fester Beläge in schlecht zu reinigenden Nischen zu verhindern, sollte zudem regelmäßig eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt durchgeführt werden. Auf diese Weise kann einer Parodontose effektiv vorgebeugt werden. Fangen Sie möglichst vor der Schwangerschaft damit an.

#### **Stillen & Sauger**

Das Saugen des Kindes beim Stillen kräftigt Lippen, Zunge und Kiefer. Es trägt somit dazu bei, dass Zähne und Kiefer sich normal entwickeln können. Wenn das Stillen nicht möglich ist sollten kiefergerechte Sauger verwendet werden. Auch sollte das Loch im Sauger nicht erweitert werden, damit das Baby sich beim Saugen an der Flasche wie beim Stillen anstrengen muss. Weder der Beruhigungsschnuller noch der Löffel beim Füttern darf von der Mutter (oder anderen Personen) abgeleckt werden. So kann vermieden werden, dass die Kariesbakterien der Mutter auf das Kleinkind übertragen werden. Normale Sauger sollten nicht zu lange verwendet werden. Ebenso wie das Daumenlutschen schädigen sie - anders als das Saugen beim Stillen - die normale Entwicklung von Zähnen und Kiefern und provozieren häufig die Entwicklung eines sogenannten „offenen Bisses“. Ab dem ca. 12 Monat können Kleinkinder das Trinken aus Gläsern erlernen. Wenn es etwas länger dauert, muss darauf geachtet werden, dass der Sauger wirklich nur während der Nahrungsaufnahme im Mund ist. Ein ständiges Nuckeln zu Beruhigungszwecken ist dringend zu vermeiden, da hierdurch

die erwähnten Fehlentwicklungen verursacht werden können. Falls ein Kleinkind gar nicht vom Beruhigungssauger wegzukriegen ist, empfiehlt sich die Umstellung auf sogenannte Entwöhnungssauger (Mundvorhofplatten). Diese sind im Fachgeschäft oder beim Zahnarzt erhältlich. Sie sehen ähnlich aus wie ein Sauger, unterstützen jedoch ein normales Wachstum von Zähnen und Kiefer und helfen nach dem zweiten Lebensjahr schädliche Lutschgewohnheiten abzubauen.

### **Mütter und Karies**

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich das Kariesrisiko der Kinder erhöht, wenn ihre Mütter Karies haben. In einem unbehandelten kariösen Zahn befinden sich spezielle Populationen von Bakterien in hoher Konzentration. Kinder haben diese Kariesbakterien nicht bei der Geburt sondern erwerben sie erst im Laufe des Lebens. Die häufigste Infektion mit solchen Bakterien findet über den Speichel der Mutter statt. Die Übertragung weniger Bakterien ist dabei wohl unschädlich. Hat die Mutter allerdings eine unbehandelte Karies, so kommt das Kind schon früh und häufig mit einer erhöhten Konzentration der Kariesbakterien in Kontakt. In diesem Fall steigt das Risiko deutlich, dass auch die Zähne des Kindes Karies entwickeln oder zumindest kariesanfälliger werden. Es ist deshalb dringend zu empfehlen, kariöse Zähne der Mutter vor der Geburt, am besten noch vor der Schwangerschaft zu therapieren. Während der Schwangerschaft können bestimmte Behandlungen nämlich nur eingeschränkt oder gar nicht erbracht werden. Spätestens nach der Schwangerschaft sollte dann aber eine Behandlung erfolgen. Die Beseitigung der Karies lohnt sich noch in jedem Stadium. Außerdem sollte möglichst eine Übertragung der Bakterien von der Mutter auf das Kind vermieden werden. Häufig findet eine Infektion in den Fällen statt, in denen die Mutter das Kinderessen probiert und mit dem gleichen Löffel das Kind füttert.

### **Ernährung während der Schwangerschaft**

Die werdende Mutter muss nicht für zwei essen. Es kommt vielmehr darauf an, was sie zu sich nimmt. Eine ausgewogene Ernährung spielt für die Gesundheit des Kindes eine wichtige Rolle. Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wird eine mineralstoff- und vitaminreiche Ernährung empfohlen. Sie sollte zudem fettarm sein. Wichtig ist die Versorgung mit Vitamin B12, Folsäure, Eisen und Kalzium. Besser als drei üppige Mahlzeiten sind fünf bis sechs kleine Mahlzeiten am Tag. Näheres dazu auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung unter [www.dge.de](http://www.dge.de).

### **Zahnärztliche Behandlung während der Schwangerschaft**

Zahnärztliche Behandlungen sind grundsätzlich auch während der Schwangerschaft möglich – ohne jegliches Risiko für das werdende Kind. Nur bestimmte Maßnahmen sollten unterbleiben, da die Auswirkungen auf die Leibesfrucht nicht abschließend geklärt sind. Dazu zählen zum Beispiel das Röntgen von Zähnen oder die Gabe bestimmter Medikamente. Das Betäuben der Zähne ist dagegen unproblematisch möglich. Sofern werdende Mütter Probleme mit den Zähnen haben, sollten sie sich deshalb auch behandeln lassen. Entzündungen im Mundbereich sowie das Ertragen von Schmerzen können ungünstige Auswirkungen auf die Entwicklung der Leibesfrucht haben. Bitte weisen Sie unsere Ärzte auf das Vorliegen einer Schwangerschaft hin. Zusammen finden wir dann die richtige Lösung für das Problem.

## Schwangeren-Prophylaxe bei AllDent

---

### **Was ist das?**

Parallel zum Schwangeren-Check empfiehlt AllDent die Schwangeren-Prophylaxe. Beides kann an einem zusammenhängenden Termin stattfinden. Die Schwangeren-Prophylaxe ist eine professionelle Zahnreinigung speziell für werdende Mütter. Sie dient der Entfernung sämtlicher Beläge und Zahnstein vor allem an den Stellen, die der häuslichen Zahnreinigung nicht zugänglich sind.

Durch die Schwangeren-Prophylaxe kann effektiv der Entwicklung einer möglichen Schwangerschafts-Gingivitis (Zahnfleischerkrankung) und Schwangerschafts-Parodontose (Zahnbetterkrankung mit erhöhtem Risiko für eine Frühgeburt) vorgebeugt werden. Fragen Sie in Ihrem AllDent Zahnzentrum nach einer Schwangeren-Prophylaxe!

### **Was kostet eine Schwangeren-Prophylaxe im AllDent Zahnzentrum?**

Die Kosten entsprechen denen einer professionellen Zahnreinigung, siehe Einzelpreisliste.

## Vorsorgeuntersuchung bei Kindern

---

### **Von Anfang an!**

Kinder sollten ab der Geburt jährlich vom Zahnarzt untersucht werden. Ab dem 6. Lebensjahr können sie zweimal im Jahr zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Diese Gelegenheit sollte dringend wahrgenommen werden. So gewöhnen sich Kinder schon frühzeitig daran, ihre Zähne regelmäßig kontrollieren zu lassen.

### **Wenn der Zahnarztbesuch zur Routine wird, können sich Ängste vorm Zahnarzt gar nicht erst aufbauen.**

Durch regelmäßige Untersuchungen kann vermieden werden, dass sich unerkannt größere Defekte bilden. Wenn sich zwischen zwei Kontrolluntersuchungen wirklich eine Karies bilden sollte, so wird diese dann fast immer im Anfangsstadium entdeckt. Die Behandlung einer kleinen Karies ist dann in Gänze unspektakulär. Besonders wichtig ist die Kontrolle auch zur Überwachung des Zahnwechsels. Wenn der Zahnarzt die Zähne regelmäßig sieht, kann er frühzeitig erkennen, ob und wann gegebenenfalls Korrekturen durch einen Kieferorthopäden vorgenommen werden müssen. Auch hier gilt: Je früher etwas entdeckt wird, desto leichter lässt es sich behandeln.

AllDent klärt Sie bei der Vorsorgeuntersuchung gerne über alle Themen rund um Kinder & Zähne auf. Fragen Sie danach!

### **Tipps für Eltern**

Wenn Sie Angst vorm Zahnarzt haben, vermeiden Sie es unbedingt, die Angst auf die Kinder zu übertragen. Der Zahnarztbesuch darf von den Eltern nicht als etwas Besonderes oder gar

Aufregendes dargestellt werden. Es sollte wie der Besuch beim Friseur zu einer üblichen Routine werden. Das Ganze lohnt sich in vielerlei Hinsicht. Eine wachsende Zahl von Teenagern und jungen Erwachsenen ist aufgrund regelmäßiger und frühzeitiger Kontrollen von klein an in Verbindung mit fleißigem Zähneputzen absolut kariesfrei. Ein kariesfreies Leben mit regelmäßigen Kontrollen erspart aufwendige zahnärztliche Therapien, spart Geld und ist vor allem gut für die Gesundheit.

## Zahnpflege bei Kindern

---

### **Ab wann?**

Sobald die ersten Zähne (Milchzähne) durchbrechen muss auch die Zahnpflege beginnen. Auch eine erste Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt sollte erfolgen. Manche Kinder kommen bereits mit Milchzähnen zur Welt, bei den meisten brechen sie aber erst später durch. Bis zum 30. Monat sollten alle Milchzähne durchgebrochen sein.

*Obwohl die Milchzähne ab dem 6. Lebensjahr natürlicherweise dem Zahnwechsel zum Opfer fallen, ist deren Gesundheit bis zum Ausfallen äußerst wichtig.*

Milchzähne mit Karies können die neuen bleibenden Zähne anstecken und damit deren Gesundheit beeinträchtigen. Die Milchzähne dienen außerdem als wichtiger Platzhalter für die bleibenden Zähne. Bei einem frühzeitigen Verlust der Milchzähne durch Karies oder andere Entzündungen verschwindet der vorgesehene Platz und die bleibenden Zähne brechen irgendwo anders oder schief durch. Frühzeitiger Milchzahnverlust verursacht deshalb fast immer Zahnfehlstellungen im bleibenden Gebiss.

Zähneputzen sollte deshalb schnell zur täglichen Selbstverständlichkeit werden!

### **Wie?**

Die Milchzähne sollten beim Kleinkind mit einer Kinderzahnbürste, die speziell für die ersten vier Lebensjahre geeignet ist, gereinigt werden. Bei Kleinkindern kann anfangs auch ein Wattestäbchen verwendet werden. Die Zahnbürsten weisen einen besonders kleinen und abgerundeten Bürstenkopf mit weichen, endgerundeten Borsten auf. Verschiedene Farben und lustige Applikationen sorgen für Freude am Umgang mit der Zahnbürste. Als Zahnpasta sollte eine spezielle fluoridhaltige Kinderzahnpasta (Fluoridgehalt 500 ppm) verwendet werden. Das Kind sollte möglichst schnell in die Zahnpflege mit einbezogen werden. Anfangs tun sich Kinder beim Umgang mit der Zahnbürste häufig schwer und können noch nicht ordentlich putzen. Die Eltern sollten deshalb immer nachputzen. Die Reinigung erfolgt im Wesentlichen wie bei den eigenen Zähnen (siehe Zahnreinigung zu Hause). Wichtig ist, dass keine Zahnflächen vergessen werden. Vor allem Zahnhälse und Kauflächen sind besonders kariesanfällig.

Nach dem Kleinkindalter können auch elektrische Zahnbürsten zur Zahnreinigung verwendet werden. Sie bringen meist mehr Freude beim Putzen und erhöhen den Spieleffekt. Eine komplette Umstellung auf elektrische Zahnbürsten sollte allerdings vermieden werden. Der Umgang mit der normalen Handzahnbürste sollte in Fleisch und Blut übergehen und deshalb lange trainiert werden. Im Alltag ist man schnell wieder auf eine Handzahnbürste angewiesen, nämlich dann wenn die elektrische

Zahnbürste auf Reisen zu Hause vergessen wurde oder die Batterien leer sind. Die Zahnpflege sollte darunter nicht leiden.

Zahnbürsten sollten ausgetauscht werden, wenn die Borsten gebogen sind, mindestens aber alle drei Monate. Das gilt sowohl für normale als auch für elektrische Zahnbürsten.

## Zahngesunde Ernährung bei Kindern

---

### Tipps für eine zahngesunde Ernährung

- Stark zuckerhaltige Nahrung sollte bei Kindern unbedingt vermieden werden. Lieber Obst oder Gemüse naschen.
- Wenn schon Süßigkeiten, dann sollten diese nicht zwischendurch, sondern direkt nach den Mahlzeiten gegessen werden - und nicht allzu häufig.
- Es gibt zahngesunde Süßigkeiten. Diese enthalten anstatt Zucker unschädliche Zuckeraustauschstoffe. Sie sind erkennbar am „Zahnmännchen“ auf der Verpackung. Wer das einmal weiß, wird sich wundern wie viele Süßigkeiten mit Zahnmännchen es bereits gibt.
- Ein großes Problem zwischen dem 2. und 5 Lebensjahr stellt nach wie vor die Saugerflaschenkaries (Nursing-Bottle-Syndrom oder Baby-Bottle-Syndrom) dar. Durch das ständige Nuckeln von gesüßten Tees oder auch Fruchtsäften entwickelt sich sehr schnell eine Karies an den Frontzähnen der Kinder. In vielen Fällen sind die Zähne dann so zerstört, dass das Abbeißen schwer fällt und sich ein Sprachfehler entwickelt. Auf Zuckerzusatz in Getränken sollte deshalb verzichtet werden. Bei Fruchtsäften muss darauf geachtet werden, dass die Flasche nicht dauerhaft dem Kind überlassen wird.
- Mütter sollten versuchen Ihre Kinder in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten zu stillen. Das Saugen ist optimal für die Entwicklung des Kiefers, der Zunge und der Zähne. Es stärkt außerdem Kiefer-, Lippen- und Halsmuskulatur.
- Mit circa einem Jahr sollte das Kind an einen Becher oder eine Tasse gewöhnt werden (siehe auch oben das Kapitel „Stillen & Sauger“).
- Neben einer fluoridhaltigen Zahnpasta (Fluoridgehalt von 500 ppm wird empfohlen) ist die Einnahme von Fluoriden für die Kariesprophylaxe von besonderer Bedeutung. Fluoride sorgen für eine stabilere Struktur der Zahnmineralien (Kalzium und Phosphat) und härten den Zahn damit aus. Besser als die Einnahme von Fluoridtabletten ist die Verwendung von fluoridhaltigem Speisesalz. Fragen Sie bei AllDent wie hoch der Fluoridgehalt in Ihrem Trinkwasser ist um die optimale Fluorid-Dosierung vornehmen zu können



### **Was ist Kieferorthopädie?**

Kieferorthopädische Maßnahmen dienen der Korrektur von Zahn- und Kieferfehlstellungen. Viele Menschen verbinden Kieferorthopädie mit dem Tragen einer Zahnsperre. Mittlerweile ist die Zahnsperre aber nur noch eine von vielen Möglichkeiten.

### **Warum ist eine kieferorthopädische Behandlung sinnvoll?**

Zahn- und Kieferfehlstellungen stören das Gleichgewicht und die Funktionsfähigkeit des Kauorgans. Sie führen häufig zu Problemen beim Kauen, Sprechen oder zu Kiefergelenkschmerzen. Auch Überbelastungen einzelner Zähne und Zahnengstände, die die Mundhygiene erschweren sind nicht selten die Ursache dafür, dass Zähne erkranken und im Laufe der Zeit verloren gehen. Eine gesunde, ausgeglichene Zahnstellung hilft bei der Mundhygiene und beim langfristigen Erhalt der Zähne. Außerdem sorgen schöne und gerade Zähne für ein harmonisches Lächeln und erhöhen damit nicht nur die Attraktivität des Gesichts deutlich, sondern fördern meist auch das selbstbewusste Auftreten. Auch wenn vor wenigen Jahrzehnten einem perfekten Lächeln nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde und schiefe Zähne normal waren, so gehören „gerade Zähne“ heute – zumindest bei jüngeren Generationen – schon zum täglichen Erscheinungsbild.

### **Wer macht Kieferorthopädie?**

Die kieferorthopädische Behandlung wird in aller Regel von speziell ausgebildeten Zahnärzten, sogenannten Kieferorthopäden ausgeführt. Ob eine kieferorthopädische Behandlung möglich und sinnvoll ist wird durch den Zahnarzt festgestellt und mit diesem besprochen. Im AllDent Zahnzentrum München überweisen wir Sie dann an entsprechende Kollegen in der Nähe Ihres Wohnortes.

## **Kieferorthopädie bei Kindern**

### **Im Milchgebiss**

Kieferorthopädische Maßnahmen im Milchgebiss sind nur selten erforderlich. Ausgeprägte Kiefer- und Zahnfehlstellungen sind hier die Ausnahme. Eine frühe Behandlung sollte bei folgenden Fehlentwicklungen in Betracht gezogen werden: extreme Formen des frontal offenen Bisses, Fehlentwicklungen bei Lippen-, Kiefer-, Gaumenspalten, starker lateraler Kreuzbiss, traumatisch bedingte Kieferanomalien, Progenie.

Abgesehen davon stellen sich häufig im frühen Kindesalter schon bestimmte Angewohnheiten (sogenannte „Habits“ oder „orale Dysfunktionen“) ein, die es sich durchaus lohnt zu behandeln. Frühe Angewohnheiten wie Daumenlutschen oder falsches Schlucken können die Ursache für Fehlentwicklungen im bleibenden Gebiss sein. In diesen Fällen sollte frühzeitig interveniert werden, da so häufig gegebenenfalls spätere aufwendigere Maßnahmen vermieden werden können.

### **Im Wechselgebiss / frühen bleibenden Gebiss**

Normalerweise wird mit kieferorthopädischen Maßnahmen im sogenannten späten Wechselgebiss begonnen. Die Aussichten für einen Behandlungserfolg sind zu diesem Zeitpunkt besonders gut, da die Wachstumsphase ausgenutzt werden kann. Das späte Wechselgebiss liegt im Alter von ungefähr 10-13 Jahren vor. Grundsätzlich ist aber nicht das Alter entscheidend, sondern das Stadium der Zahn- und skelettalen Entwicklung. Das kann im Einzelfall deutlich vom tatsächlichen Alter des Patienten abweichen. In welchem Entwicklungsstadium sich Ihr Kind befindet, wird durch den Zahnarzt festgestellt.

### **Kieferorthopädie bei Erwachsenen**

Bei Erwachsenen ist das Kieferwachstum abgeschlossen. Es kann deshalb durch Ausnutzen des Wachstums auch keine Kieferverformung mehr vorgenommen werden. Soll die Kieferform oder – stellung korrigiert werden, so ist dies in den meisten Fällen nur im Wege eines operativen Eingriffs möglich. Anders dagegen sieht es mit reinen Zahnfehlstellungen aus. Zähne können normalerweise ein Leben lang bewegt und korrigiert werden. Gerade im Bereich der Erwachsenen-Kieferorthopädie haben sich in den letzten Jahren viele neue Therapieformen etabliert. Welche Art der Fehlstellung vorliegt (Kiefer oder Zähne) wird aufgrund einer individuellen Untersuchung festgestellt. In vielen Fällen müssen optische Fehler auch nicht zwingend kieferorthopädisch behandelt werden, sondern können mit anderen Mitteln, beispielsweise Veneers oder ästhetische Zahnfüllungen viel harmloser und schneller korrigiert werden.