

Jedes Kind kostet einen Zahn?

Nicht mit guter Mundhygiene!

Gerade in der Schwangerschaft kommt der täglichen, effektiven Mundpflege eine besondere Bedeutung zu. Denn während dieser Zeit besteht bei werdenden Müttern ein gesteigertes Risiko für Zahnfleischerkrankungen. Unbehandelt können sie einen negativen Einfluss auf das Wachstum des Fötus haben und im schlimmsten Fall sogar zu einer Frühgeburt führen.¹ Zum Glück ist eine gute Mundpflege ganz leicht umzusetzen – wenn du ein paar Punkte beachtest.

Tipps für gute Mundhygiene



Zähneputzen

Die richtige Zahnbürste und Technik machen den Unterschied – sprich mit deiner zahnärztlichen Praxis darüber, wie du dein Putzverhalten verbessern kannst.



Zahnzwischenraumreinigung

Zahnzwischenräume sind Nischen für krankmachende Keime. Daher ist ihre gründliche Reinigung wichtig für gesundes Zahnfleisch und Zähne.



Mundspülung verwenden

Verwende eine (alkoholfreie) Mundspüllösung. Sie kann dabei helfen, Plaque zu reduzieren und Zahnfleischartzündungen vorzubeugen.

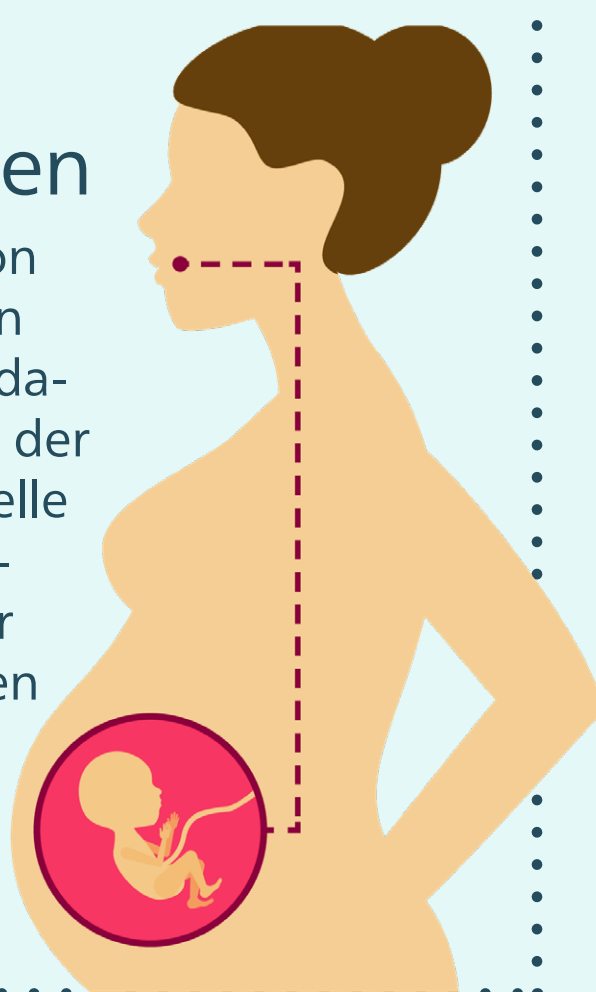


Check-ups

Gute Pflege ist gut, Kontrolle ist besser: Auch wenn du Zähne und Mund gut pflegst, solltest du alle sechs Monate zum zahnmedizinischen Check gehen.

Gründe für die höhere Anfälligkeit bei Schwangeren

Aufgrund der gleichzeitigen Versorgung von zwei Menschen entstehen bei Schwangeren häufiger Mangelerscheinungen. Betroffen davon sind u. a. die Zähne. Hinzu kommt, dass der Säuregehalt im Speichel durch die hormonelle Umstellung erhöht ist und dieser den Zahnschmelz anfälliger macht. Zudem tritt in der Schwangerschaft häufiger Zahnfleischbluten auf, da die Blutmenge im Körper höher und das Zahnfleisch sensibler ist. Dadurch bedingt kann es leichter zu Infektionen kommen.



Frühe Anzeichen von Zahnfleischerkrankungen

Du kannst deine Mundgesundheit selbst überprüfen. Achte auf folgende Anzeichen:



- Zahnfleischbluten beim Zähneputzen oder Verwenden von Zahnseide
- Rotes, geschwollenes und empfindliches Zahnfleisch
- Anhaltender Mundgeruch oder schlechter Geschmack

Du hast eines oder mehrere dieser Symptome bemerkt? Dann wende dich an deine zahnärztliche Praxis.

Unser Tipp

Die **Philips Sonicare DiamondClean Prestige** ist dein Begleiter für eine optimale Mundhygiene. Ihre SenseIQ Technologie analysiert während des Putzens den Druck, der auf deine Zähne ausgeübt wird, und passt sich automatisch für eine schonende Reinigung an. Der Premium All-in-One Bürstenkopf bietet alles in einem: Plaque-Entfernung, weissere Zähne und Zahnfleischpflege.



¹) Erchick DJ, et al. BMJ Open 2020;10:e036515.

doi:10.1136/bmjopen-2019-036515