



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

Informationsbroschüre

# Gesunde Zähne für die Schwangere und das Kind



## **Gesunde Zähne in der Schwangerschaft**

**Die Schwangerschaft ist für den Körper eine Belastung. Auch auf die Zähne ist in dieser aufregenden Phase des Lebens zu achten. Bei richtiger Pflege, Ernährung und Kontrolle bleiben Zähne und Zahnfleisch gesund.**

---

## Zahnfleischentzündung ist vermeidbar

Während der Schwangerschaft kann es wegen hormoneller Umstellungen im Körper eher zu Zahnfleischentzündungen kommen. Die tägliche Entfernung der Bakterienbeläge auf den Zähnen (Plaque, Biofilm) ist deshalb während der Schwangerschaft besonders wichtig.

Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt/Ihrer Zahnärztin oder Ihrer Dentalhygienikerin während der Schwangerschaft darüber beraten, welches für Sie die geeigneten Hilfsmittel zur Zahnreinigung sind, und wie sich die Plaque samt ihren Krankheitskeimen am besten entfernen lässt.

---

## So können Sie Zahnschäden verhindern

### Zucker = Karies

Häufiger Zuckerkonsum führt zu Karies (Löchern). Achten Sie vor allem darauf, keine zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten und keine zuckerhaltigen Getränke einzunehmen. Übermäßiger Zuckerkonsum nützt dem Kind nichts. Er kann aber bei der Mutter Übergewicht und Karies verursachen.

### Erbrechen = aufgeweichter Zahnschmelz

Unmittelbar nach Erbrechen oder saurem Aufstossen sollten Sie den Mund mit Wasser oder vorzugsweise mit einer fluoridhaltigen Mundspüllösung spülen.

### Saure Getränke schädigen die Zähne

Softdrinks, Eistee, Fruchtsäfte und andere saure Getränke schaden den Zähnen aus zwei Gründen: Die Säure weicht den Zahn auf und fördert Erosionen. Der Zucker nährt die Plaquebakterien, was zu Karies führen kann.



---

## Und das Baby?

Eine gute Mundhygiene während der Schwangerschaft senkt nicht nur das Risiko für Karies und Zahnfleischentzündungen der Mutter, sondern vermindert die spätere Übertragung der Karieskeime auf den Säugling.

Die Mütterberaterin, der Kinderarzt und der Zahnarzt beraten Sie über alle Massnahmen zur Gesunderhaltung der Zähne Ihres Kindes.



---

## Hilfe gegen Karies

### Fluorid = Kariesschutz

Für eine wirkungsvolle Vorbeugung gegen Karies brauchen Sie eine fluoridierte Zahnpasta und fluoridiertes Kochsalz (Packung und Dose mit grünem Streifen).

Weitere Massnahmen wie Fluoridgel und Mundspüllösungen empfiehlt Ihnen gegebenenfalls Ihr Zahnarzt.

### Das Zahnmännchen = zahnfreundliche Süßigkeiten

Wenn Sie auf gelegentliches Naschen nicht verzichten wollen, empfehlen wir Ihnen zahnfreundliche Süßigkeiten. Diese sind mit dem «Zahnmännchen» gekennzeichnet. Sie enthalten sowohl Zuckeraustauschstoffe als auch Süsstoffe und schädigen die Zähne nicht.

---

## Plaque (Biofilm) verursacht Zahnfleisch- entzündung und Karies

Lassen Sie sich während der Schwangerschaft von Ihrem Zahnarzt und seinem Team alle Vorbeugemassnahmen und die korrekte Zahnpflege erklären! So lassen sich die Löcher in den Zähnen und die Zahnfleischentzündungen vermeiden.

Diese beschriebenen Vorbeugemassnahmen werden sich positiv auf die Zahngesundheit Ihres Kindes auswirken.

---

## Alles klar?

- Schöne und gesunde Zähne erhöhen die Lebensqualität.
- Mindestens 2 × pro Tag die Zähne mit einer Fluoridzahnpaste bürsten.
- Kochen Sie mit fluoridiertem Speisesalz.
- Häufiger Konsum von Zucker und sauren Getränken sowie ungenügende Zahnreinigung verursachen Zahnschäden.

Zahnmedizinische Bereiche der Universitäten Basel, Bern, Genf, Zürich

SVK: Schweizerische Vereinigung für Kinderzahnmedizin

SSPRE: Schweizerische Gesellschaft für Präventive, Restaurative und Ästhetische Zahnmedizin

SGGG: Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe

pädiatrie schweiz: Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

Kinderärzte Schweiz: Berufsverband

Kinder- und Jugendärztinnen in der Praxis

SF-MVB: Schweizerischer Fachverband

Mütter- und Väterberatung

Projektleiter:

Prof. Dr. Adrian Lussi, Universität Bern

Redaktion:

Marco Tackenberg, Kommunikation SSO

Fotos: iStock

### **Weitere Informationen:**

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