



SIE SIND SCHWANGER – WIR FREUEN UNS MIT IHNEN!

Empfehlungen für die werdende Mutter

In der Schwangerschaft:

Eine Schwangerschaft bringt viele Veränderungen mit sich – auch in der Mundhöhle. Bei häufigem Erbrechen können Ihre Zähne durch die aggressive Magensäure beschädigt werden.

Unser Tipp:

- Putzen Sie 2 x täglich Ihre Zähne mit Fluorid-zahnpaste.
- Benutzen Sie abends nach dem Zähneputzen Zahnseide oder eine Zahnzwischenraumbürste.
- Wenn Sie erbrechen müssen, spülen Sie den Mund mit Wasser oder Mundspüllösung und putzen Sie Ihre Zähne frühestens 30 Minuten nach dem Erbrechen.
- Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel Obst, Gemüse und Milchprodukten.
- Vereinbaren Sie zwei zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen – im 3. und 8. Schwangerschaftsmonat – und wenn nötig, lassen Sie Ihre Zähne behandeln.
- Je nach Zahn- und Zahnfleischbefund empfehlen wir eine gründliche Professionelle Zahnreinigung, ggf. mit desinfizierender Zahnfleischspülung zur Keimreduzierung und einer Fluoridierung des Zahnschmelzes.

Nach der Geburt:

- Stillen Sie Ihr Kind, wenn möglich, in den ersten 4 – 6 Lebensmonaten.
- Wenn Sie nicht mehr stillen, geben Sie Ihrem Kind die Flasche nur zu den Mahlzeiten und ohne zuckerhaltige Getränke.
- Überlassen Sie Ihrem Kind die Flasche nicht zum Dauernuckeln.
- Lecken Sie den Sauger, Nuckel oder Löffel nicht ab, damit Sie Ihre Kariesbakterien nicht auf Ihr Kind übertragen.
- Putzen Sie sich selbst 2 x täglich die Zähne und gehen Sie regelmäßig zur Professionellen Zahnreinigung.
- Putzen Sie täglich die Zähnen Ihres Kindes – vom ersten Zahn an.
- Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt beraten, wenn bei Ihrem Kind der erste Zahn erscheint (mit ca. 6 Monaten) und wenn die Backenzähne kommen.

ALLES GUTE FÜR SIE UND IHR KIND!

