Selbstfürsorge

Sorgen Sie gut für Ihre eigene Mundgesundheit! Durch die Schwangerschaft verändert sich Ihr Körper. Diese Veränderungen können auch Ihre Mundgesundheit beeinflussen. Sie können aber gut vorsorgen, um Schäden am Zahnhalteapparat oder den Zähnen zu vermeiden:

- Suchen Sie bereits zu Beginn der Schwangerschaft eine Zahnarztpraxis auf und sprechen Sie die Mundgesundheit in der Schwangerschaft und Stillzeit an. Eine Zahnreinigung kann sinnvoll sein.

Durch Hormone kann es auch zu Veränderungen am Zahnfleischgewebe kommen. Dadurch könnte das Zahnfleisch verstärkt bluten. Wenn bereits Entzündungen des Zahnhalteapparates (Parodontitis) vorliegen sollten, könnte dies sogar den Schwangerschaftsverlauf ungünstig beeinflussen (erhöhtes Risiko für Frühgeburten oder niedriges Geburtsgewicht).

Häufige Zwischenmahlzeiten mit süßen und säurehaltigen Lebensmitteln und eine veränderte Speichelzusammensetzung können das Kariesrisiko steigern. Zwischenmahlzeiten mit säurehaltigen Lebensmitteln oder Getränken und häufiges Erbrechen können das Risiko für Erosionen (Zahnhartsubstanzverlust ohne Beteiligung von Bakterien) erhöhen.



- Achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde, zuckerarme Ernährung. Bereiten Sie sich bereits morgens gesunde und zuckerarme Snacks zu, die Sie dann schnell zur Hand haben (Gemüse, Vollkornprodukte, Milchprodukte).
- Trinken Sie fast ausschließlich Wasser oder zuckerfreie Tees.
- Achten Sie auf gründliches Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta 2x täglich (putzen Sie auch das Zahnfleisch mit!) und auf eine gute tägliche Zwischenraumpflege (Zahnseide, Interdentalbürstchen in der passenden Größe).

Häufiges Erbrechen kann den Zahnschmelz schädigen und damit zu Erosionen führen.

- Spülen Sie nach dem Erbrechen den Mund mit einer fluoridhaltigen Mundspüllösung oder Wasser aus.

Achten Sie auf sich.
Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute.

Wir sind jederzeit für Sie da!

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit Baden-Württemberg e.V.

Heßbrühlstraße 7
70565 Stuttgart
Tel.: +49 711 222 966-17
E-Mail: info@lagz-bw.de

www.lagz-bw.de

Herausgeber: Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit Baden-Württemberg e.V.
Redaktion: Teresa Schießler, Dr. Karin Würker, Dr. Doreen Pfau, Carolin Möller-Scheib
Gestaltung: Bruno Hentschel, Alexandra Theurer
Stand: März 2026
Bildnachweise: istockphoto.com, BLE/Netzwerk Gesund ins Leben, Fotograf: C. Liepe, Prof. Dr. Yvonne Wagner (apl.)

Mutter und Kind mundgesund von Anfang an

Infos für werdende Mütter



Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit Baden-Württemberg e.V.

Frühkindliche Karies

Die frühkindliche Karies (Nuckelflaschenkaries) ist weltweit eine der häufigsten chronischen Erkrankungen im Kleinkind- und Vorschulalter. Dies ist aber durch die Einhaltung ein paar weniger Empfehlungen vermeidbar.





Ernährungsempfehlungen

- Stillen ist das Beste für Ihr Kind. Stillen nach Bedarf nach dem 1. Geburtstag auch nachts in Kombination mit ungenügender Reinigung der Zähne kann frühkindliche Karies begünstigen
- Nuckelflasche nur zur Ernährung (Pre-Milch) bei Säuglingen
- Halten Sie die Flasche immer mit fest und lassen Sie das Baby damit nicht allein
- Geben Sie ansonsten nur Wasser in die Nuckelflasche und gewöhnen Sie Ihr Kind bereits ab 6 bis 12 Monaten an das Trinken aus dem offenen Becher
- Keine süßen Getränke in Nuckelflaschen geben, insbesondere nicht „zur Beruhigung“



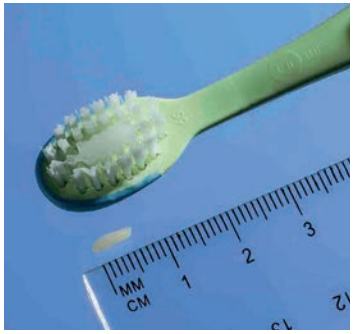
- Vermeiden Sie die Gabe von zuckerhaltigen Lebensmitteln (u. a. auch Quetschies etc.)
- Achten Sie auf zuckerfreie Zwischenmahlzeiten (frisch geschnittenes Obst und Gemüse)
- Eine Süßigkeit höchstens einmal am Tag als Nachtisch (frühestens ab 2 Jahren)

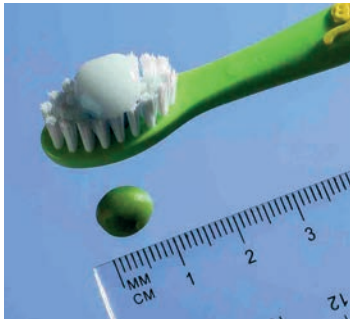
Mundhygieneempfehlungen

- Zähneputzen ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns 2x täglich
- Zähneputzen nach der KAI-Technik (Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen)
- Nachputzen der Eltern bis zum vollendeten 9. Lebensjahr oder länger

Fluoride

- Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahncreme ist der beste Schutz vor Karies - verwenden Sie eine Zahncreme mit 1000ppm Fluoridgehalt bis zum 6. Geburtstag
- Bis zum 2. Geburtstag sollte die Menge der Zahncreme reiskorngroß sein, ab dem 2. Geburtstag sollte die Menge erbsengroß sein
- Sollte Ihr Kinderarzt Ihrem Kind D-Fluoretten verordnet haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Zahnarzt





Zahnarztbesuch

- Erster Zahnarztbesuch mit Durchbruch des ersten Milchzahns, hier erhalten Sie wichtige Informationen rund um die Mund- und Zahngesundheit Ihres Kindes
- Nehmen Sie regelmäßig die Zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen wahr (siehe U-Heft)

Schnuller

Saugen ist ein elementares Bedürfnis des Säuglings. Zu langes Nuckeln kann aber zu Zahn- und Kieferfehlstellungen führen.



Empfehlungen zum Schnullergebrauch

- Daumenlutschenden Babys Schnuller anbieten (der Daumen kann noch schlimmere Fehlstellungen verursachen als der Schnuller)
- Wenn möglich auf Schnuller verzichten
- Schnuller sollte nicht mitwachsen
- Schnuller bis zum 2. Geburtstag abgewöhnen
- Kiefergerechte Schnuller verwenden



Schnuller mit Abschrägung und dünnem Schaft



Kirschkernschnuller mit dickem Schaft aus festem Material