

Zahnfleischveränderungen in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft kann sich dein Zahnfleisch verändern. Neben zahlreichen anderen Veränderungen deines Körpers ist der Bereich in deinem Mund jedoch sehr sensibel. Häufig sind Zahnfleischprobleme in der Schwangerschaft der Hormonumstellung geschuldet. In unserem heutigen Blogbeitrag erklären wir dir, wie du deine Zähne in der Schwangerschaft am besten schützt und gleichzeitig auch zur gesunden Zahn-/Entwicklung deines ungeborenen Kindes beitragen kannst.



Zahnfleischprobleme in der Schwangerschaft

Mit einer Schwangerschaft ändern sich nicht nur körperliche Abläufe, sondern auch gleichermaßen dein Hormonstatus. Diese kleine, aber feine Änderung im Körpersystem kann unter anderem auch zu Zahnfleischproblemen führen. Zumeist wird dein Zahnfleisch in der Schwangerschaft deutlich stärker durchblutet. Dadurch fühlt es sich nicht nur weicher an, sondern kann an manchen Tagen auch anschwellen. In dieser Zeit haben es Bakterien sehr leicht, sich am Zahnfleischrand anzusiedeln und Entzündungsreaktionen auszulösen. Hier kann Zahnfleischbluten ein erstes Anzeichen für eine Schwangerschaftsgingivitis sein.

Mit intensiver Mundhygiene kannst du einer Schwangerschaftszahnfleischentzündung sehr gut vorbeugen. Ist die Entzündung bereits eingetreten, hilft auch hier die regelmäßige und intensive Zahnpflege. Zum Zähneputzen empfiehlt sich in diesem Fall eine Zahnbürste mit weichen Bürsten oder unsere emmi[®]-dent Ultraschallzahnbürste. Auch die tägliche Zahnpflege der Zahnzwischenräume mit einer Interdentalbürste oder Zahnseide ist unerlässlich bei einer Schwangerschaftsgingivitis.

In einigen Fällen kann die hormonelle Umstellung auch dafür verantwortlich sein, dass sich Zahnfleischwucherungen zeigen oder Schmerzempfindlichkeit auftritt.

Zahnfleischprobleme durch zu viel Magensäure in der Schwangerschaft

Gerade in den ersten Monaten leiden viele Schwangere unter großer Übelkeit. Regelmäßiges Erbrechen kann allerdings für deine Beißerchen zu einem echten Problem werden. Gelangt die Magensäure nämlich an deine Zähne, kann sie den empfindlichen Zahnschmelz angreifen. Aus diesem Grund solltest du, sofern du dich erbrochen hast, deinen Mund schnellstmöglich mit Wasser ausspülen. Damit sich die Säure neutralisieren kann, solltest du ungefähr eine halbe Stunde abwarten, bevor du dir die Zähne putzt.

Ernährung in der Schwangerschaft und Kariesrisiko

Bei Zahnfäule handelt es sich um eine Krankheit, welche von Bakterien herührt. Genaugenommen ist es die Säureproduktion der Bakterien, die zu Karies führt. Veränderte Essgewohnheiten während der Schwangerschaft können das natürliche Gleichgewicht deiner Mundflora stören. Zuckerhaltige Lebensmittel können aus diesem Grund schnell zu einer explosionsartigen Vermehrung von Kariesbakterien führen.

Vermeide aus diesem Grund Genussmittel als permanente Zwischenmahlzeit. Jede Süßigkeit bedeutet einen erneuten Säureangriff auf deine schönen Zähne. Wenn du zu deinen Hauptmahlzeiten ebenfalls etwas Süßes konsumierst, ist dies weniger schädlich. Etwa eine halbe Stunde nach dem Essen kannst du deine Zähne auch putzen. Verfahren ebenso mit sauren Lebensmitteln.

Eine ausgewogene Ernährung spielt in der Schwangerschaft eine wichtige Rolle. Nicht nur für dich, sondern auch für dein ungeborenes Kind. Aus diesem Grund solltest du dir gut überlegen, was du täglich isst. Achte auf eine gesunde Ernährung und entscheide dich bewusst für viel frisches Obst und vitaminreiches Gemüse.

Da sich dein ungeborenes Baby alles, was es an Mineralstoffen benötigt, aus deinem Essen und Trinken holt, solltest du ein Gespür für gesunde Nahrungsmittel entwickeln. Deine Ernährung ist nämlich auch für die Zahnentwicklung deines Kindes von Bedeutung. Die Zahnleisten entwickeln sich zwischen der 6. bis 8. Schwangerschaftswoche. In ihnen ist die Keimanlage für die 20 Milchzähne und für 32 bleibenden Zähne gespeichert.