

# Zahnpflege in der Schwangerschaft – Prophylaxe ist Pflicht!

## Zahnarzt-Tipps für werdende Mütter

Die Hormone spielen ver-rückt, die Stimmungsschwankungen werden täglich größer und die körperlichen Veränderungen zusehends deutlicher. Eine Schwangerschaft hat Auswirkungen auf den gesamten Körper – Zähne und Zahnfleisch bilden hier keine Ausnahme. Und obwohl die Befürchtung „jedes Kind kostet einen Zahn!“ bei einer normalen Mundhygiene sicher nicht zutrifft, sollte während einer Schwangerschaft auf die Mundgesundheit besonders geachtet werden.

Schwangerschaftshormone führen zu einer vermehrten Durchblutung der Schleimhaut in Verbindung mit einer Auflockerung des Gewebes. Die chronische Entzündung des Zahnhalteapparates - die Parodontitis - kann dadurch verstärkt werden. Erstes Warnzeichen: Zahnfleischbluten!

„In den ersten drei Monaten der Schwangerschaft verursacht die Hormonumstellung extreme Veränderungen

und Anpassung im Körper. Die regelmäßige Kontrolle schon mit Beginn der Schwangerschaft ist daher äußerst wichtig“, informiert goDentis-Zahnarzt Dr. Thomas Wietzorke aus Münster - Hilstrup und rät zu einer individuell abgestimmten Zahnprophylaxe. „Eine moderne Prophylaxe, wie das Konzept Scan, bietet dabei mehr als die Reinigung der Zähne. Anhand medizinischer Parameter werden individuelle Risiken für Karies und Parodontitis ermittelt und ein persönliches Zahn-Gesundheitskonzept entwickelt. Das Ziel: Risiken rechtzeitig zu erkennen, zu minimieren und Zähne und Zahnfleisch dauerhaft gesund zu erhalten“, so der Experte.

Eine Parodontitis kann übrigens nicht nur zu Zahnverlust führen: Seit Anfang der 90er Jahre weiß die zahnmedizinische Forschung um den Zusammenhang zwischen chronischen bakteriellen Entzündungen und dem erhöhten Risiko für Frühgeburten sowie untergewichtigen Neugeborenen.

Grundsätzlich sollten während der Schwangerschaft nur die absolut notwendigen Behandlungen im Mundraum vorgenommen werden. Dank moderner Arzneimittel ist die Betäubung im Mund während einer



Auch die Zähne brauchen in der Schwangerschaft besondere Pflege ...

Foto pixelio/Uwe Steinbrich

Schwangerschaft aber heute kein unvermeidbares Risiko mehr. Zwar sollte das Röntgen von Zähnen nur in dringenden Fällen und mit den bekannten Schutzmaßnahmen erfolgen, aber es ist nicht unmöglich. Notfalls können in Abstimmung mit dem Frauenarzt bestimmte Antibiotika auch während der Schwangerschaft im Rahmen von Zahnbehandlungen eingenommen werden.

Während der Schwangerschaft produziert der Körper vermehrt Speichel, der besonders sauer ist und den Zahnschmelz angreift - Kariesbakterien können jetzt

leichter in den Zahn eindringen. Hier kann mit einer gründlichen Mundhygiene zu Hause und dem Verzicht auf zuviel „Süßes und Saures“ vorgebeugt werden.

In den ersten Monaten leiden viele Frauen an Übelkeit und Erbrechen. Auch hier greift die starke Säure den Zahnschmelz an: Achten Sie darauf, nicht sofort die Zähne zu putzen, sondern lieber den Mund mit einer fluoridhaltigen Mundspüllösung oder klarem Wasser auszuspülen. Eine halbe Stunde später können Sie dann das Zähneputzen nachholen.

Wichtig für die optimale

Entwicklung der Zähne des Kindes sind besonders die Vitamine D, A und C und auch Kalzium. Bereits ab der achten Schwangerschaftswoche beginnt die Zahnentwicklung.

**Übrigens:** Viele Frauen wissen auch nicht, dass Sie sich z.B. beim Küssen ihres Partners mit Parodontitis-Keimen anstecken können. Fazit: Die regelmäßige Zahnprophylaxe, inklusive einer professionellen Zahnreinigung, bei Ihrem Zahnarzt ist als Vorsorgemaßnahme enorm wichtig.

■ Dr. Thomas Wietzorke.  
» [www.dr-wietzorke.de](http://www.dr-wietzorke.de)



## Qualifizierter Vorschulunterricht einmal wöchentlich am Nachmittag in Münster!

Für die im Sommer 2010 einzuschulenden Kinder beginnt der Vorschulunterricht im Sommer 2009 – Informieren Sie sich rechtzeitig!!!

### Warum Vorschulunterricht?

Der Beginn der Schulzeit bedeutet einen erheblichen Einschnitt im Leben des Kindes. Ein reibungsloser Schulstart legt den Grundstein für die gesamte Schulkarriere. Leistungsdruck verspüren die Kleinen schon sehr früh, da die Entscheidung über die weitere Schullaufbahn in der Grundschule fällt.

Beim Lernen in einer Vorschulklasse können die Kinder die für sie notwendigen grundlegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten für ein erfolgreiches Lernen in der Grundschule erwerben. Dabei nimmt der Vorschulunterricht nicht die Aufgaben, Ziele und Methoden des Grundschulunterrichts vorweg, sondern leitet über zu den Arbeitsformen und Inhalten der Grundschule. Während im Kindergarten besonders die sozialen Lernziele bedient werden, stehen im Vorschulunterricht die

kognitiven Lernziele im Vordergrund. Ausgehend von den individuellen Lernerfahrungen und Lernfähigkeiten erwerben die Vorschüler grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten für ein erfolgreiches Lernen in der Schule, wie z. B.

- Konzentrations- und Merkfähigkeit erweitern
- Sprechbereitschaft und Sprechfähigkeit fördern
- Grob- und Feinmotorik weiter ausbilden
- Lernbereitschaft fördern und wecken
- Selbstvertrauen aufbauen und festlegen.

Darüber hinaus werden sprachliche und mathematische Fähigkeiten geschult. Dies betrifft das grundlegende Mengenverständnis, den ersten Umgang mit Zahlen, Buchstaben und Wörtern sowie das Trainieren des korrekten mündlichen Sprachgebrauchs.



SchulStart e. V. bietet einen qualifizierten Vorschulunterricht an, der Vorschulkindern den Einstieg in die Grundschule erleichtert. An einem Nachmittag in der Woche erteilt eine erfahrene Vorschullehrerin in einer Kleingruppe diesen Vorschulunterricht.

Der Unterricht findet im Fachwerk in Gievenbeck statt, der Veranstalter ist Schulstart e.V. Eine Teilnahme im Rahmen eines Schnupperunterrichts ist möglich.

Interessierte Eltern können das kostenlose pädagogische Konzept anfordern und alles Weitere erfahren unter: 01 72/9 14 06 22