



# Für eine gesunde Schwangerschaft und den Kinderwunsch sind gesunde Zähne wichtig

**Für eine gesunde Schwangerschaft ist es wichtig, dass Sie zum eigenen Körper Sorge tragen. Auch die Zahngesundheit spielt dabei eine entscheidende Rolle, denn Krankheiten im Mundbereich können negative Auswirkungen auf den ganzen Körper haben. Gesunde Zähne und ein gesundes Zahnfleisch sind Voraussetzung für einen erfüllten Kinderwunsch und für eine ungestörte Entwicklung Ihres Kindes im Bauch. Deswegen ist eine ganzheitliche zahnmedizinische Betreuung vor und während der Schwangerschaft wichtig.**

Der Ausspruch: «Jedes Kind kostet die Mutter einen Zahn» weist darauf hin, dass man während einer Schwangerschaft auf seine Mundgesundheit besonders Acht geben muss. Der Körper einer schwangeren Frau verändert sich, was auch die Mundhöhle betrifft. Das Zahnfleisch wird stärker durchblutet und die Hormone fördern das Bakterienwachstum im Mund. Entzündetes Zahnfleisch ist die Folge, was das ungeborene Baby in seinem Wachstum hemmen kann. Damit keine Krankheitsprozesse im Zahnbereich die Schwangerschaft belasten, empfiehlt Ihnen die Ganzheitliche Zahnmedizin eine gute Prophylaxe und bei der Zahnpflege zu Hause sollten Sie einige Punkte beachten.

## **Ganzheitliche zahnmedizinische Vorsorgeuntersuchung vor der Schwangerschaft**

Die Ganzheitliche Zahnmedizin sieht die Gesundheit im Mundbereich eng mit der Gesundheit des ganzen Körpers verbunden. Wenn Sie gerne ein Kind bekommen würden oder am Anfang einer Schwangerschaft stehen ist es empfehlenswert, zu einer Vorsorgeuntersuchung zu gehen. Dentasana bietet dafür neuartige Mess-Systeme an. Diese machen den bioenergetischen Zustand des Körpers sichtbar und lassen eventuelle Störfelder im Mund erkennen. Wie beispielsweise wurzelbehandelte Zähne, die Störfeldwirkung haben und zu Durchblutungsstörungen rund um den Zahn und an entfernten Organen führen. Betreffen die Durchblutungsstörungen die Gebärmutter, ist die Gefahr von Wachstumsstörungen beim ungeborenen Kind gross.



Auch Entzündungen am Zahnfleisch sollten möglichst früh erkannt und behoben werden. Über Blutbahnen gelangen deren schädliche Substanzen in den ganzen Körper und können beim Baby zu Entwicklungsstörungen und in schweren Fällen zu einer Frühgeburt führen.

Bei bestehendem Kinderwunsch empfiehlt Ihnen die Praxis für Ganzheitliche Zahnmedizin zudem eine umfassende Vorsorgeuntersuchung, weil bei werdenden Müttern grössere Zahnbehandlungen nicht durchgeführt werden sollen. Vor allem in den ersten sechs Monaten bestehen für das noch ungeborene Kind Gesundheitsrisiken, wie zum Beispiel das in Betäubungsspritzen enthaltene Adrenalin.

### **Ganzheitliche zahnmedizinische Behandlung während der Schwangerschaft**

Trotz vorbeugender Massnahmen kann es während der Schwangerschaft zu Zahnproblemen kommen. Bei schwangeren Frauen kommt es zu einem Wachstum der Blutgefässe im Bereich des Zahnhalteapparats, was verstärktes Zahnfleischbluten mit sich bringt. Durch hormonelle Umstellungen entzündet sich zudem das Zahnfleisch leichter. Die Gefahr ist gross, dass Sie an der sogenannten Schwangerschafts-Gingivitis (Zahnfleischentzündung) erkranken. Dr. Kübler von Dentasana rät Ihnen als Prophylaxe deshalb regelmässig zu einer professionellen Zahnreinigung zu gehen. «Dabei werden fast alle entzündungsauslösenden bakteriellen Beläge entfernt. Bei Symptomen wie häufigem Zahnfleischbluten und Schmerzen empfiehlt sich zudem eine ganzheitliche zahnmedizinische Behandlung der Gingivitis, um einer Entzündung des gesamten Zahnhalteapparates (Parodontitis) vorzubeugen». Dies ist um so wichtiger, als Parodontitis ein bekannter Risikofaktor für untergewichtige Kinder und Frühgeburten ist.

Dentasana bietet Ihnen in Absprache mit Ihrem Gynäkologen eine schonende Behandlung an. Dabei werden ausschliesslich körperverschträgliche Materialien und Medikamente eingesetzt, um das Risiko für das Ungeborene möglichst gering zu halten.

### **Zahnpflege zu Hause während der Schwangerschaft**

Neben einer professionellen Behandlung beim ganzheitlich praktizierenden Zahnarzt ist eine gute Zahnpflege bei Ihnen zu Hause das A und O für eine ungestörte Schwangerschaft. Sie sollten wie bisher Ihre Zähne zweimal täglich putzen. Wenn das Zahnfleisch empfindlich wird ist es ratsam, auf eine weichere Zahnbürste umzusteigen. Bei Zahnfleischbluten sollten Sie die Zähne vorsichtig weiter pflegen. Zudem empfiehlt Ihnen Dr. Kübler von Dentasana eine Mundspülung mit ätherischen Ölen zu verwenden, welche Zähne und Zahnfleisch schützt. Vor allem dann, wenn Sie während Ihrer Schwangerschaft zum Erbrechen neigen, um den schlechten Geschmack loszuwerden. Spülen Sie aber nach dem Erbrechen zuerst Ihren Mund mit Wasser kräftig aus, um die Säure an den Zähnen zu neutralisieren. Für das Zähneputzen sollten Sie in diesem Falle zwei Stunden abwarten. So lange braucht der Zahnschmelz, der durch die Magensäure an der Oberfläche aufgelöst wurde, zur Remineralisation.

Während der Schwangerschaft kommt es zu vermehrter Karies. Dies liegt daran, dass schwangere Frauen zwischen den Mahlzeiten häufiger Appetit auf Süsses und Saures haben. Um Karies vorzubeugen, sollten Sie auf eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Obst achten, viel trinken (über den Tag verteilt um die zwei Liter ungesüsste Getränke) und versuchen die süssen und sauren Zwischenmahlzeiten auf ein Minimum zu reduzieren.



# Unsere Tipps für eine gesunde Schwangerschaft mit einer guten Mundgesundheit

- Bei bestehendem Kinderwunsch oder am Anfang einer Schwangerschaft ist eine ganzheitliche zahnmedizinische Vorsorgeuntersuchung wichtig.
- Störfelder im Mundbereich sollten Sie wenn möglich vor der Schwangerschaft behandeln lassen. Zahnprobleme sind Risikofaktoren für untergewichtige Kinder und/oder Frühgeburten.
- Während der Schwangerschaft ist eine regelmässige professionelle Zahnreinigung wichtig, um Zahnfleischentzündungen vorzubeugen.
- Eine gute Zahnpflege zu Hause und eine ausgewogene Ernährung verhindern ein übermässiges Karies-Bakterienwachstum.
- Eine Voruntersuchung bei Dentasana macht den bioenergetischen Zustand des Körpers sichtbar und ermöglichte eine frühzeitige Erkennung und Behandlung eventueller Störfelder im Mund.