

Schützen Sie die Zähne Ihres Neugeborenen

Bedenken Sie: Die Bakterien, die bei Ihrem Kind Karies verursachen können, kommen normalerweise von den Eltern oder Kinderbetreuern. Wenn sie keine gesunden Zähne und gesundes Zahnfleisch haben, wird das Kind wahrscheinlich dieselben Probleme entwickeln. Wenn Sie für gesunde Zähne und insgesamt für eine gesunde Mundumgebung sorgen, kümmern Sie sich auch um Ihr Baby.



Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt oder Arzt, wenn Sie Fragen bezüglich Ihrer Zähne oder Ihres Zahnfleisches haben.

Cavity-Free at Three

A statewide effort to prevent oral disease in young children, sponsored by:



German

Kariesfrei mit Drei Sie erwarten ein Baby!

Einfache Schritte zum Schutz Ihrer Zähne während der Schwangerschaft



Es ist äußerst wichtig, dass Sie Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch während der Schwangerschaft gut pflegen. Eine Schwangerschaft führt zu hormonalen Veränderungen, die ein erhöhtes Risiko für Zahnfleischerkrankungen mit sich bringen. Diese Veränderungen können sowohl Ihre Gesundheit als auch die Ihres Babys gefährden.

Im Folgenden finden Sie ein paar einfache Schritte für gesündere Zähne und Zahnfleisch während der Schwangerschaft.

- ✓ Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich mit fluorhaltiger Zahnpasta (Colgate, Crest, Aquafresh usw.)
- ✓ Verwenden Sie täglich Zahnseide.
- ✓ Trinken Sie Wasser oder fettarme Milch und vermeiden Sie Colas, Limonaden, Säfte und andere zuckerhaltigen Getränke während der Schwangerschaft.
- ✓ Nehmen Sie eine gesunde, ausgeglichene Ernährung zu sich. Die ersten Zähne Ihres Babys fangen im dritten Schwangerschaftsmonat an sich zu entwickeln. Eine gesunde Ernährung, die Milchprodukte wie Käse und Joghurt enthält, sind eine gute Quelle für wichtige Mineralstoffe, die bei der Entwicklung der Zähne, des Zahnfleisches und der Knochen Ihres Babys helfen.
- ✓ Vermeiden Sie zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten. Das Verlangen nach Süßem kommt während der Schwangerschaft häufig vor. Bedenken Sie



die Tatsache, je häufiger Sie naschen, desto größer ist die Gefahr, dass Ihre Zähne Karies entwickeln.

✓ Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Zahnarzt. Lassen Sie Ihre Zahnarzttermine nicht aus, nur weil Sie schwanger sind. In dieser Zeit brauchen Sie eine Untersuchung Ihrer Zähne und Ihres Zahnfleisches mehr denn je. In der Schwangerschaft kommt es zu hormonalen Veränderungen, die zu einem größeren Risiko für Zahnfleischerkrankungen führen. Achten Sie auf Ihr Zahnfleisch. Wenn es schmerzt, geschwollen ist oder leicht blutet, sollten Sie sobald wie

möglich Ihren Zahnarzt aufsuchen. Zahnfleischerkrankungen können sowohl Ihre Gesundheit als auch die Ihres Babys gefährden.

Morgendliche Übelkeit während der Schwangerschaft

Wiederholtes Erbrechen kann Ihren Zähnen schaden. Schützen Sie Ihre Zähne mit den folgenden drei Schritten:

- ✓ Essen Sie kleine Mengen an gesunden zuckerfreien Nahrungsmitteln über den Tag verteilt.
- ✓ Lösen Sie einen Teelöffel Natron (Backsoda) in einer Tasse Wasser auf und spülen Sie damit nach dem Erbrechen Ihren Mund aus. Dadurch wird die Säure in Ihrem Mund neutralisiert. Putzen Sie dann die Zähne.
- ✓ Kauen Sie nach dem Essen zuckerfreien oder xylithaltigen Kaufgummi.
- ✓ Sorgen Sie für gute Mundhygiene. Putzen Sie Ihre Zähne mindestens 2x/Tag mit einer fluorhaltigen Zahnpasta.

