



**Christian Specht**  
Zahnarzt

**Katherina Specht**  
Zahnärztin/Osteopathin

## Schwanger?

### Da fängt die Prophylaxe gleich zwei mal an

Insbesondere in der Schwangerschaft sind die Zähne anfällig für Karies und Zahnfleischbluten. Lassen Sie Ihre Zähne in den ersten Schwangerschaftsmonaten von Ihrem Zahnarzt kontrollieren oder, besser noch vorher, wenn Sie planen, schwanger zu werden. Gönnen Sie sich in der Schwangerschaft eine **regelmäßige professionelle medizinische Zahnreinigung**.

Kinder von Müttern, die während der Schwangerschaft regelmäßig prophylaktisch betreut wurden, bekommen weniger Karies. Die **Vorbeugung von Karies für Ihr Ungeborenes** kann schon jetzt anfangen. Lassen Sie, am besten schon vor der Schwangerschaft, alle erkrankten Zähne behandeln um die Bakterien zu reduzieren, so können Sie Ihr Kind nicht mehr anstecken.

### Denn Karies ist eine Infektionskrankheit.

Vermeiden Sie deshalb auch die **Übertragungswege**:

Lecken Sie den Löffel Ihres Kindes nicht ab, nehmen Sie den Schnuller nicht in den Mund um ihn "sauber" zu machen, lecken Sie nicht am tropfenden Eis Ihres Kindes usw.

### Das Nursingbottlesyndrom oder Teeflaschenkaries

Karies entsteht nur dann, wenn die Erreger Gelegenheit haben, die Zähne oft genug anzugreifen. Wenn Sie (oder Ihr Kind) 200 g Schokolade essen, schadet es den Zähnen nicht, wenn Sie alles auf einmal aufessen. Verteilen Sie diese Schokolade aber in 10 kleinere Portionen von je 20 g, lassen Sie Ihre Zähnen 20x von den Kariesverursachenden Bakterien angreifen. Dann wird das Gleichgewicht so zerstört, dass Karies entstehen muss.

Genau so verhält es sich mit den **Getränken**:

Geben Sie Ihrem Kind lieber 1 Glas (Apfelsaft pur und 3 Gläser Mineralwasser (1 Eingriff auf die Zähne) als 4x eine Apfelschorle(4 Angriffe, Karies kann entstehen). Deshalb sind Kinder, die Saftschorlen oder Kindertee aus der Flasche trinken (meistens nur schlückchenweise) auch **im hohen Maße kariesgefährdet**.

**Der erste Besuch Ihres Kindes beim Zahnarzt sollte zum dem ersten Zahndurchbruch stattfinden (ca. 8. Lebensmonat).**

**Mit der Unterstützung Ihres Zahnarztes können Sie Ihrem Kind ein wertvolles Geschenk machen: Sie können ihm dazu verhelfen, ein angstfreier und mundgesunder Erwachsener zu werden, der mit gesunden Zähnen wunderschön lachen kann.**