

## Tipps zur gesunden Ernährung

Eine zahnfreundliche Ernährung mit wenig Süßigkeiten, viel frischem Obst und Gemüse trägt wesentlich zu gesunden Zähnen bei.



# Gesund durch die Schwangerschaft

TEIL 1



Zum Thema „Mundhygiene“ sind folgende Flyer erhältlich:

Schwangerschaft Teil 1

Ab dem 1. Zahn

Schwangerschaft Teil 2

Ab dem 1. Geburtstag

Babys erste Monate

Ab dem 2. Geburtstag

druckerei staedteregion aachen//a 53/arbeitskreis\_zahngesundheit/schwangerschaft\_teil1\_0514  
fotos: Ermolaev Alexandr, pillphoto, sarsmis, Elena Schweitzer, Mara Zemgaliete, Alliance, Kurhan, contactwerkstatt,  
Michael Tieck, Valua Vitaly, Andrey Popov, PhotoSG

Mundgesundheit von Anfang an

### Sie haben Fragen?

Arbeitskreis Zahngesundheit  
in der StädteRegion Aachen

Trierer Straße 1

52078 Aachen

Tel.: 0241/5198-5360

Fax: 0241/5198-85360

E-Mail: [zahngesundheit@staedteregion-aachen.de](mailto:zahngesundheit@staedteregion-aachen.de)



Arbeitskreis  
Zahngesundheit

in der StädteRegion Aachen

## Hormonelle Umstellung

Ihre Schwangerschaft hat Auswirkungen auf den gesamten Körper. Durch die hormonelle Umstellung reagiert Ihr Zahnfleisch jetzt empfindlicher. Deshalb sollten Sie besonders großen Wert auf Zahnhygiene legen.



2-3 x täglich  
Zähneputzen



täglich  
Zahnseide



2 x in der  
Schwanger-  
schaft Zahnarzt-  
besuch

## Karies-Bakterien sind übertragbar

Schon werdende Mütter, Väter und andere Bezugspersonen, die an Karies erkrankt sind, sollten sich unbedingt vor der Geburt behandeln lassen. Dadurch verhindern Sie, dass Sie die Bakterien, die Karies verursachen, an Ihr Baby weitergeben.



## Übelkeit

In den ersten Monaten leiden Sie vielleicht an Übelkeit und Erbrechen.

Danach sollten Sie sich die Zähne nicht sofort putzen.

Der Zahnschmelz ist durch die Magensäure aufgeraut und empfindlich.



Nach dem Erbrechen:



Mit Wasser oder  
Mundwasser umspülen.



Nach 30 Minuten  
die Zähne putzen.

