

## Jedes Kind kostet einen Zahn

Kennen Sie diesen und ähnliche „gut gemeinte“ Ratschläge, auch aus Familie und Freundeskreis, und was ist tatsächlich dran an solchen „Volkswahrheiten“, die doch bekanntlich immer einen wahren Kern besitzen. Zu Zeiten unserer Mütter und Großmütter hatte diese Aussage sicher seine Gültigkeit. Denn bei mangelhafter Ernährung und Nährstoffmangel holt sich das kleine, ungeborene Wesen die fehlenden Stoffe aus dem Energiehaushalt der Mutter.

Gesunde Ernährung ist wichtig, denn bereits in der sechsten Schwangerschaftswoche beginnt die Bildung der Milchzähne, und am Anfang der zwanzigsten Woche beginnt die Ausbildung des Zahnschmelzes. Für die Bildung der Knochen und Zähne braucht der Körper Mineralien. Mit einer ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse die in der Verstoffwechslung dann auch noch basisch reagieren, ist hier eine gute Grundlage geschaffen.

Die Einnahme von Mineralstoffen, Nahrungsergänzungsmitteln und Milchprodukten wird heute jedoch so kontrovers diskutiert, dass sich jede einzelne Frau informieren und dann für sich selbst entscheiden sollte, ob sie diese einnehmen möchte.

Neben vielen sichtbaren Umstellungen bedeutet die Schwangerschaft unter anderem eine Umstellung des Hormonhaushaltes, wovon im Mundbereich besonders das Zahnfleisch betroffen ist. Es wird empfindlicher und reagiert schneller auf äußere Reize. Zahnbeläge, die so genannte Plaque, führt schneller zu größeren Irritationen als sonst. Es kommt schneller zu einer Gingivitis. Eine unbehandelte Gingivitis wird rasch zu einer Parodontitis mit einer enormen Ansammlung von krankmachenden Keimen die via Blutbahn

das Ungeborene bedrohen können. Mehrere Studien belegen, gesundes Zahnfleisch senkt das Risiko einer Fehl- oder Frühgeburt um das Siebenfache. Dagegen haben Mütter mit krankem Zahnfleisch häufiger Kinder mit einem wesentlich niedrigerem Geburtsgewicht. Deshalb sollte jede werdende Mama zu Beginn und am Ende der Schwangerschaft Ihren Zahnarzt aufsuchen. Dieser kontrolliert den Zustand ihres Zahnfleisches sorgfältig und überprüft auch den Zustand der Zähne. Denn nur wenn die Zähne der Mutti frei von Karies sind, ist die Wahrscheinlichkeit des Kindes, gesunde Zähne zu haben, relativ groß. Deshalb ist natürlich eine besonders sorgfältige Mundhygiene wichtig, die auf chemische „Rundumkeulen“ verzichtet und lieber mit natürlichen Produkten arbeitet. Denn über die Mundschleimhaut gelangen die Stoffe in den Blutkreislauf und einige können in den kindlichen Blutkreislauf gelangen wenn Sie die Placentaschranke passieren.

Karies ist ansteckend, deshalb sollten alle „Löcher“ in den Zähnen saniert werden. Denn sie können die Bakterien (Streptokokkus Mutans) die die Karies verursachen, auf Ihr Kind übertragen. Nehmen Sie niemals den Schnuller oder den Löffel des Kindes in den Mund, achten Sie auch darauf, dass auch Familienmitglieder dies nicht tun. Denn nur so können Sie die Übertragung der Bakterien vermeiden.

Zusammenfassend kann also gesagt werden, eine gute Mundhygiene, regelmäßige Vorsorgetermine bei Ihrem Zahnarzt, ausgewogene und gesunde Ernährung haben dem alten Spruch ein Kind ein Zahn wohl seiner Gültigkeit beraubt.

Alles Gute für Sie und Ihr Kind  
Dr. Brigitte Stadtkus-Weigl