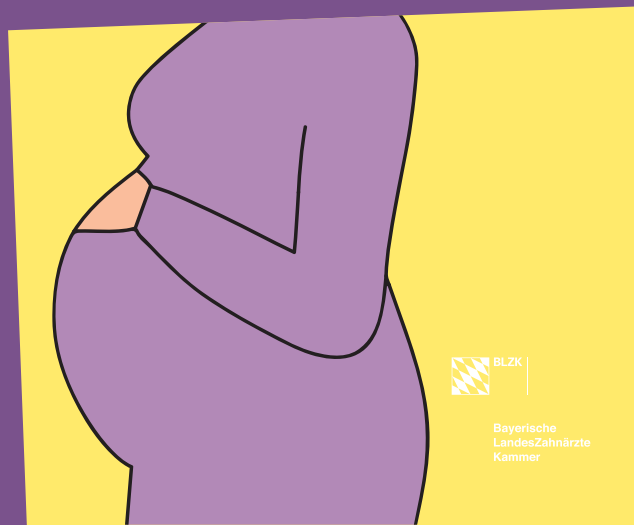
Mundgesund durch die Schwangerschaft

Für Patienten



BLZK

Bayerische LandesZahnärzte Kammer

Was verändert sich im Mund?

Während der Schwangerschaft verändert sich das Zahnfleisch. Es wird stärker durchblutet, weicher und ist manchmal etwas geschwollen. Bakterien können sich leichter ansammeln und im Zahnbelag einnisten. Darum sind schwangere Frauen anfälliger für Zahnfleischentzündungen. Auch das Risiko für Karies ist höher, zum Beispiel aufgrund von Heißhungerattacken oder häufigem Erbrechen.

Gründliche Mundhygiene ist deshalb in der Schwangerschaft besonders wichtig. Ein weiterer Grund: Gesunde Zähne der Mutter wirken sich auch positiv auf die Zahngesundheit des Kindes aus.

Mehr Infos zu den Veränderungen im Mund auf der Patientenseite der BLZK:

zahn.de/zahnpflege_schwangerschaft

Wann sollte ich als Schwangere zum Zahnarzt?

Im Idealfall gehen Sie bereits bei einem konkreten Kinderwunsch zum Zahnarzt. Denn anstehende Zahnbehandlungen werden am besten vor einer Schwangerschaft durchgeführt. Sollte das nicht erfolgt sein, dann ist eine Kontrolluntersuchung in den ersten Schwangerschaftswochen ratsam.

Stellt der Zahnarzt Karies oder eine Zahnfleischentzündung fest, ist der beste Zeitpunkt für eine Behandlung das zweite Schwangerschaftsdrittel. Größere Zahnbehandlungen finden nur statt, wenn sie dringend notwendig sind. Auch im letzten Schwangerschaftsdrittel ist noch einmal ein Kontrolltermin sinnvoll.

Mehr Infos zu Zahnarztbesuchen während der Schwangerschaft auf der Patientenseite der BLZK:

zahn.de/zahnarztbesuch_schwangerschaft

Wie beuge ich Karies und Zahnfleischentzündung vor?

Auch wenn das Zahnfleisch in der Schwangerschaft leichter blutet: Führen Sie die Zahnpflege immer gründlich durch. Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste, die schonender für das Zahnfleisch ist. Zahnzwischenräume nicht vergessen – sie lassen sich am besten mit Zahnzwischenraumbürsten oder Zahnseide reinigen.

Zusätzlich können Sie regelmäßig eine fluoridhaltige, alkoholfreie Mundspüllösung verwenden. Wenn Sie zu Karies neigen, können Sie wöchentlich ein fluoridhaltiges Gelee anwenden oder in der Zahnarztpraxis Fluoridlack auftragen lassen. Professionelle Zahnreinigungen sind sehr zu empfehlen, weil sie Karies, Zahnfleischentzündung und Parodontitis vorbeugen.



Wie schütze ich die Zähne bei Übelkeit?

Wenn Sie unter Übelkeit leiden und sich übergeben müssen, spülen Sie den Mund danach gründlich mit Wasser oder einer fluoridhaltigen, alkoholfreien Mundspüllösung aus. So lässt sich verhindern, dass die Magensäure den Zahnschmelz angreift. Warten Sie mit dem Zähneputzen eine halbe Stunde, damit der Zahnschmelz durch das Bürsten nicht geschädigt wird.

Zähneputzen löst bei Ihnen Brechreiz aus? Versuchen Sie trotzdem, vorsichtig die Zähne zu reinigen. Dabei kann eine Zahnbürste mit extraweichen Borsten und kleinem Bürstenkopf (zum Beispiel eine Kinderzahnbürste) helfen. Wenn die Zahnpflege mit Bürste mal überhaupt nicht möglich ist, können Sie eine bakterienhemmende Mundspüllösung verwenden.

Mit freundlicher Empfehlung von

(Praxisstempel)

Herausgeber
Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK)
Flößergasse 1 • 81369 München • www.blzk.de • www.zahn.de

Redaktion
Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK)
patienten@blzk.de

Fachliche Beratung
Prof. Dr. Christoph Benz, München

Gestaltung und Illustrationen
www.pokorny-kreativ-welten.de

© Bayerische Landeszahnärztekammer 2025
Alle Rechte vorbehalten