

# Gesunde Zähne in der Schwangerschaft

Gesunde Zähne sind in der Schwangerschaft auch für das Baby wichtig!



Entzündungen am Zahn-Fleisch sind für das Baby gefährlich.  
Es kann zu früh auf die Welt kommen.  
Vielleicht wiegt das Baby dann bei der Geburt zu wenig.

Der Zahn-Arzt kann diese Entzündung behandeln.  
Ich gehe während der Schwangerschaft 2 Mal zum Zahn-Arzt!  
Er kontrolliert die Zähne und das Zahn-Fleisch.  
Er reinigt die Zähne.  
Er kann Löcher reparieren.

## Wichtig in der Schwangerschaft:

### Zum Zahn-Arzt gehen

2 Mal zum Zahn-Arzt gehen.  
Der Zahn-Arzt zeigt richtiges Zähne-Putzen.  
Ich frage ihn!

### Zähne putzen

Regelmäßig morgens und abends.

### Ernährung

Wenig Süßigkeiten essen. Besser Obst essen.  
Wenig Weiß-Brot essen. Besser Voll-Korn-Brot essen.

### Tipp:

Schwangere übergeben sich manchmal.  
Dadurch kommt Magen-Säure in den Mund.  
Die Magen-Säure ist schlecht für die Zähne.

**Deshalb: Danach immer den Mund mit Wasser ausspülen.  
Erst 30 Minuten danach mit Zahn-Pasta putzen.  
Das ist besser für die Zähne.  
Dann bleiben die Zähne gesund.  
Sonst kann der Zahn-Schmelz kaputt-gehen.**