

Dr. Annette Jasper

# Verzahnt

Warum Zähne Bandscheibenvorfälle,  
Herzprobleme und andere Beschwerden  
verursachen können



**riva**

Mit vielen Tipps aus der  
ganzheitlichen Zahnheilkunde

## Zahnbehandlung während der Schwangerschaft

»Jedes Kind kostet einen Zahn.« Dieses alte Sprichwort hält sich hartnäckig. Es enthält einerseits eine wahre Komponente, andererseits aber auch nicht. Der Hintergrund ist folgender: Während der Schwangerschaft ist die werdende Mutter anfälliger für Zahnfleischentzündungen und Karies. Aufgrund der Hormonumstellung ist das Bindegewebe aufgelockert und durchlässiger als sonst. Dies gilt natürlich auch für das Bindegewebe im Zahnfleisch. Dadurch können Bakterien leichter eindringen und Schaden verursachen. Wenn die werdende Mutter jedoch ihre Zähne gründlich reinigt und darauf achtet, dass sich gar keine Beläge und Bakterien festsetzen können, wird sie auch ohne Zahnschaden durch ihre Schwangerschaft kommen.

Während ihrer Schwangerschaft sollte eine Frau mindestens zweimal ihren Zahnarzt aufsuchen. Grundsätzlich wird der Zahnarzt es vermeiden, eine Schwangere zu behandeln. Das bedeutet: Behandlungen, die geschoben werden können, werden auch geschoben. Nur die unbedingt notwendigen Behandlungen werden durchgeführt. Warum dies so gehandhabt wird? Jede Zahnbehandlung bedeutet Stress für die werdende Mutter. Man weiß nie, wo sich eine Schwangere vom Stresspegel her bereits befindet. Deswegen wird, wenn es möglich ist, jede weitere Aufregung umgangen. Weitere wichtige Punkte sind: Röntgenaufnahmen während der Schwangerschaft sollten nach Möglichkeit vermieden werden, zudem können auch viele Medikamente und Füllmaterialien negative Auswirkungen auf den Organismus des Ungeborenen haben. Beim Herausbohren alter Amalgamfüllungen zum Beispiel wird Quecksilberdampf frei.

## Info

## SCHWANGERSCHAFTSGINGIVITIS

Die leichte Zahnfleischentzündung mit Blutung in der Schwangerschaft wird Schwangerschaftsgingivitis genannt. Es handelt sich dabei um eine oberflächliche Zahnfleischentzündung, die nach wenigen Tagen wieder verschwindet, sobald die Bakterien entfernt werden. Damit aus einer oberflächlichen Zahnfleischentzündung keine ernste Parodontitis wird, empfehlen Zahnärzte werdenden Müttern während der Schwangerschaft zweimal zur professionellen Zahnreinigung zu gehen. Eine besonders »zahngesunde« Ernährung während der Schwangerschaft ist nicht nötig. Es genügt eine ausgewogene und vollwertige Ernährung, um Mutter und Kind ausreichend zu versorgen.

## Wenn das Milchgebiss kommt

Das Milchgebiss hat seinen Namen daher, dass das Kind sich nur beziehungsweise hauptsächlich von Milch ernährt, wenn die ersten Milchzähne durchbrechen. Das ist im zarten Alter von rund sechs Monaten der Fall, mit etwa zwei Jahren ist das Milchgebiss (bestehend aus 20 Zähnen) dann meist komplett.

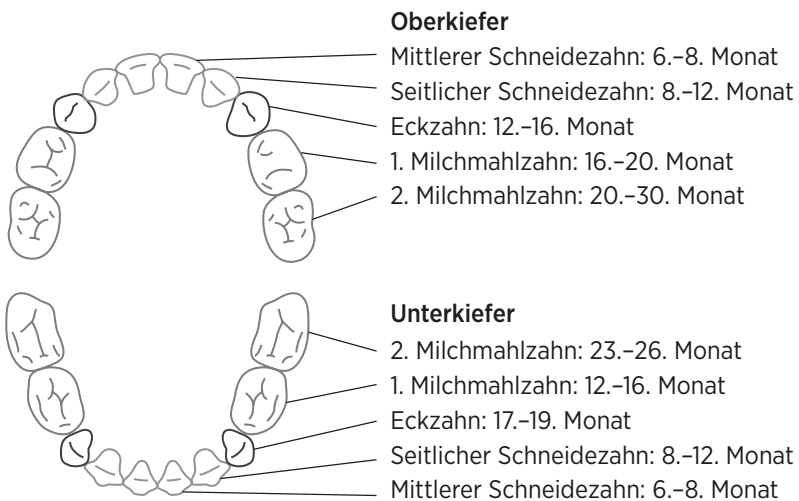
Eine Besonderheit des Milchgebisses besteht darin, dass die Milchzähne anfälliger sind als die späteren bleibenden Zähne. Der

*Die Milchzähne erfüllen eine ausgesprochen wichtige Platzhalterfunktion.*

Zahnschmelz ist dünner und nicht so widerstandsfähig. Aus diesem Grund breitet sich die Karies viel schneller aus. Zudem entstehen in Milchzähnen relativ schnell so große Löcher, dass auch die

Zahnnerven betroffen sind. Aus diesem Grund sollten Kinder mit Milchzähnen mindestens zweimal im Jahr zur zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung gehen.

Auch wenn die Milchzähne irgendwann herausfallen und durch die bleibenden Zähne ersetzt werden, ist es wichtig, diese gut zu pflegen. Denn die Milchzähne sollten so lange vorhanden sein, bis die bleibenden Zähne fertig entwickelt sind und durchbrechen können. Gehen sie vorzeitig verloren, bedeutet das meist eine Entwicklungsstörung und langjährige kieferorthopädische Behandlung.



Zuerst brechen die Schneidezähne durch, nach den ersten Backenzähnen kommen die Eckzähne, abschließend die hinteren Backenzähne.

## Info

## TIPPS GEGEN ZAHNUNGSBESCHWERDEN

Wie stark Kinder unter dem Zahndurchbruch leiden, ist sehr unterschiedlich. Oft können die Erwachsenen nicht viel helfen und glauben machtlos zu sein und leiden mit. Wobei: Ein tröstendes Wort und viel Liebe helfen bereits. Weiterhin kann Folgendes es den Kindern leichter machen:

1. Kalter Waschlappen, an dem gesaugt werden kann
2. Gummiring mit Noppen
3. Schmerzlindernde und entzündungshemmende Gels wie Dynexan, Dentinox oder das Zungen- und Zahnfleischgel von Muskanadent (natürlich, biologisch) können mit einem Wattestäbchen aufgetragen werden.
4. Arnikakügelchen D12
5. Boraxkügelchen D6
6. Zincumkügelchen D6

## Die Rolle des Schnullers

Wenn alle Milchzähne vorhanden sind, hat der Schnuller ausgedient. Dies ist in der Regel um das zweite Lebensjahr der Fall. Spätestens mit drei Jahren sollte das Kind weder einen Schnuller benutzen noch am Daumen lutschen. Zähne sind leicht beweglich. Der Druck eines Daumens oder Schnullers drückt die oberen Schneidezähne leicht nach vorn. Dadurch entsteht ein sogenannter offener Biss. Damit kommen beim Zusammenbeißen die oberen und die unteren Schneidezähne nicht zusammen. Das Kind kann also mit seinen Schneidezähnen kein Salatblatt abbeißen.

Was passiert, wenn Schnuller oder Daumen noch mit vier oder fünf Jahren verwendet werden? In dem Fall ist bereits ein offener Biss entstanden. Dieser muss in der Regel kieferorthopädisch mit einer Zahnspange geschlossen werden. In einigen Fällen schließt

## Info

## TIPPS ZUR SCHNULLERENTWÖHNUNG

1. Die Zahnfee sammelt mit dem dritten Geburtstag alle Schnuller ein und hinterlässt ein Geschenk.
2. Der Abschied vom Schnuller wird mit einem Urlaub verbunden, etwa indem der Schnuller »vergessen« wird oder indem das Kind diesen beim Besteigen des Flugzeuges abgeben muss. Selbstverständlich sollten Eltern darauf achten, dass keine weiteren Schnuller im Haus liegen, wenn sie wieder daheim sind.

Ganz gleich, welche Methode gewählt wird, die Eltern brauchen zwei, drei Nächte gute Nerven, bis der Schnuller dem Kind nicht mehr fehlt. Im Urlaub in einer fremden Umgebung tun sich viele dabei leichter.

er sich jedoch von allein, gesetzt den Fall, dass von da ab der Schnuller konsequent weggelassen wird.

## Wann hat Zahnpflege zu beginnen?

Sobald die ersten Zähnen bei einem Kind da sind, sollten diese auch gesäubert werden – aber nicht mit einer Bürste, sondern mit einem Läppchen. Sehr gut geeignet sind hier die sogenannten Fingerlinge, die es speziell für die Zahnpflege von Babys gibt. Solange der Säugling gestillt wird, ist eine Kariesbildung ausgeschlossen. Später kommt es sehr auf die Ernährung an, welchen Weg die kleinen Zähne einschlagen. Produkte, die Fluoride enthalten, sollten wegen ihrer Toxizität auf gar keinen Fall verwendet werden (siehe Seite 174).

Sobald die Backenzähne da sind oder mehrere Zähne nebeneinander stehen, wird eine weiche Zahnbürste mit einem kleinen Kopf angeschafft. Nun gilt es, die kleinen Zähne möglichst ohne Druck und Stress täglich zu reinigen. Eltern können ihrer Fantasie völlig freien Lauf lassen, um Ideen zu entwickeln, wie ihr Kind immer wie-