

Zahngesundheit Ihres Babys: Gut gepflegt von Anfang an

Die Mundpflege ist auch bei Ihrem Kind Teil der Körperpflege – und das von Anfang an.

Wenn Ihr Baby auf der Welt ist, schauen Sie regelmäßig in seinen Mund. Gewöhnen Sie es frühzeitig an die Mundpflege, in dem Sie mit Ihren Fingern über den noch zahnlosen Kieferkamm Ihres Babys streichen.

Lassen sie Ihr Kind mit einer Zahnbürste spielen, noch bevor das erste Zähnchen da ist. Sobald sich der erste Milchzahn zeigt, wird dieser von allen Seiten spielerisch mit einer weichen Kinderzahnbürste geputzt.

Zur Kariesvorbeugung sollte entweder fluoridhaltige Zahnpasta oder eine Fluoridtablette verwendet werden – eine gleichzeitige Gabe ist nicht empfohlen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.gesund-ins-leben.de/kariesvorsorge-mit-fluorid.

Das Lächeln Ihres Kindes wird Ihnen stets Belohnung sein.

Stillen und Babynahrung: So bleiben Kinderzähne gesund

- Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Baby und Stillen die beste Vorsorge gegen Zahn- und Kieferfehlstellungen.
- Falls Sie nicht stillen, verwenden Sie Glasflaschen mit einem Weithalssauger. Erweitern Sie nicht das Saugerloch und überlassen Sie dem Baby nicht die Flasche.
- In den ersten sechs Lebensmonaten reicht Muttermilch oder Pre-Nahrung vollständig aus. Babys ab sechs Monaten brauchen nur bei großer Hitze oder Fieber zusätzlich etwas Flüssigkeit – es können kleine Mengen Wasser aus einem Becher angeboten werden. Eine Flasche ist nicht nötig.
- Ständiges Nuckeln an einem Babyfläschchen mit zuckerhaltiger Flüssigkeit, und das überwiegend nachts, führt in Kombination mit fehlender Zahnpflege zur kariösen Zerstörung der Milchzähne. Damit gehen zum Teil schlimmste Zahnschmerzen einher.

Sie haben Fragen?

So erreichen Sie uns:
Gesundheitsamt
Zahnärztlicher Dienst
Hindenburgstraße 29
45127 Essen
Telefon +49 201 88-53427
zahn@gesundheitsamt.essen.de

www.essen.de/zahngesundheit-schwangerschaft



Herausgeberin Stadt Essen
Satz Presse- und Kommunikationsamt
Foto Titelseite Kondoros Eva Katalin / Getty Images
Druck Interner Service und Personalverwaltung
Stand August 2025

Impressum

Scheckheft zur Zahn- gesundheit für Schwangere



Warum eine zahnärztliche
Begleitung wichtig ist



Gesundheitsamt

Warum ist Zahnpflege während der Schwangerschaft wichtig?

Hormonumstellungen in der Schwangerschaft führen dazu, dass Schwangere besonders anfällig für Zahnfleischentzündungen sind. Studien zeigen, dass Schwangere mit entzündetem Zahnfleisch ein höheres Risiko für eine Früh- oder Fehlgeburt haben. Daher ist es besonders wichtig, dass Sie Zahnfleischrand und Zahnzwischenräume besonders gründlich pflegen.

Außerdem sollten Sie nicht nur alle Vorsorgetermine bei Ihrer Frauenärztin* Ihrem Frauenarzt einhalten, sondern während Ihrer Schwangerschaft auch mindestens zweimal Ihre Zahnärztin* Ihren Zahnarzt aufsuchen. Gesunde Zähne der Eltern reduzieren auch das Kariesrisiko der Kinder.

Denn die Zahnentwicklung Ihres Kindes startet schon in der Schwangerschaft:

In der sechsten Schwangerschaftswoche (SSW) beginnt die Bildung der Milchzähne und etwa ab der 14. bis 16. Schwangerschaftswoche die Reifung des Zahnschmelzes.

Zahnbefund der Mutter

Unsere Empfehlung: Nehmen Sie diesen Flyer zu Ihren nächsten Zahnarztbesuchen mit und lassen Sie die folgenden Abschnitte von der Praxis ausfüllen:

Im ersten Trimester

- naturgesund/saniert
- Plaque/Gingivitis
- behandlungsbedürftig

Bemerkungen / durchgeführte Behandlungen

Datum/Stempel

Im dritten Trimester

- naturgesund/saniert
- Plaque/Gingivitis
- behandlungsbedürftig

Bemerkungen / durchgeführte Behandlungen

Datum/Stempel

