

## SCHWANGERE BRAUCHEN VITAMINE

# NÄHRSTOFFLIEFERANTEN

Lebensmittel	Vitamin A/ Beta-Carotin	Vitamin C	Folsäure
Blattspinat	●	●	●
Broccoli	●	●	●
Feldsalat	●	●	●
Fenchel	●	●	●
Grünkohl	●	●	●
Karotten, Karottensaft	●	○	●
Kohlrabi	○	●	●
Mangold	●	●	○
Paprika (rot, grün)	●	●	●
Tomaten	●	○	●
Wirsing	●	●	●
Aprikosen	●	○	○
Erdbeeren	○	●	○
Grapefruit	●	●	○
Honigmelone	●	●	●
Mango	●	●	●
Orangen	○	●	●
Sanddornbeerensaft	●	●	○
Schwarze Johannisbeere	○	●	○
Eier/Eigelb	●	○	●
Hering	●	○	○
Käse	●	○	○
Thunfisch	●	○	○

● enthalten ○ nicht enthalten



## ZAHNGESUNDHEIT FÜR SIE UND IHR BABY

### VORSORGE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Sie sind schwanger? Herzlichen Glückwunsch! Wir möchten Sie durch diese spannende Zeit begleiten. Und wenn Sie eine Schwangerschaft planen, dann können Sie mit Hilfe unserer Tipps vieles im Vorfeld schon beachten. So schützen Sie nicht nur Ihre Zahngesundheit, sondern auch die Ihres Babys. Gerade jetzt sollten Sie zahnärztliche Kontrollen und Prophylaxe-Maßnahmen regelmäßig wahrnehmen.

Die von uns speziell für Sie entwickelte **Medizinisch Individuelle Zahnreinigung**, kurz **MIZ®**, unterstützt Sie dabei, Ihre Mundgesundheit besonders in der Schwangerschaft zu erhalten. Nutzen Sie deshalb unsere umfassende MIZ® und geben Sie Ihrem Baby schon jetzt alles Gute mit auf den Weg. Damit Sie Ihr strahlendes Lächeln erhalten und Ihr Baby gesund ins Leben startet.

die Pluszahnärzte®

Termine nach  
Vereinbarung:

Mo-Fr 7-24 Uhr  
Sa 9-19 Uhr

Telefon:  
0211 862 070 1362

[www.diepluszahnaerzte.de/prophylaxe](http://www.diepluszahnaerzte.de/prophylaxe)

Haben Sie noch weitere Fragen zum Thema Schwangerenprophylaxe? Wir beantworten sie gern!

die Pluszahnärzte®

## VIELE ZAHN- UND ZAHNFLEISCHERKRANKUNGEN, DIE DURCH DIE VERÄNDERTEN LEBENS-GEWOHNHEITEN ENTSTEHEN, KÖNNEN SICH AUCH AUF DAS BABY AUSWIRKEN:

- + Verstärkte Lust auf süße oder saure Speisen erhöhen das Risiko einer ungesunden Ernährung.
- + Ein Mangel an Vitamin A und C schwächt die Schutzbarriere Ihrer Mundschleimhäute und verstärkt Zahnfleischartzündungen.
- + Eine unbehandelte Zahnfleischartzündung ist ein Risikofaktor für eine Frühgeburt und kann zu einem niedrigeren Geburtsgewicht führen.
- + Bakterien, die Karies verursachen, können auf Ihr Kind übertragen werden.
- + Ab dem 5. Monat benötigt Ihr Baby zunehmend Kalzium für seine Knochenentwicklung.



## WIR HABEN FÜR SIE ZUSAMMENGEFASST, WAS AUS UNSERER SICHT VOR, WÄHREND UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT, WICHTIG IST.

### VOR DER SCHWANGERSCHAFT

- + Gesunde Ernährung
- + Individuelle Zahnprophylaxe bei Ihrer Prophylaxe-Spezialistin
- + Regelmäßige Check-ups bei Ihren Pluszahnärzten®

### WÄHREND UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT

- + Untersuchung bei Ihren Pluszahnärzten®
- + Ab der 13. Schwangerschaftswoche individuelle Zahnprophylaxe
- + Durchführung eines Speicheltests
- + Durchführung eines Bakterientest der Zahnfleischartaschen
- + Gesunde Ernährung (Vitamine/Kalziumzufuhr)

### STILLEN IST EIN VORTEIL, DENN ES

- + fördert die Sprachentwicklung
- + formt den Zahnbogen Ihres Babys
- + stärkt die Immunabwehr
- + stärkt die Zunge

Da Muttermilch aber kariesfördernd ist, sollten Sie beim Durchbruch des ersten Zähnchens das Stillen überdenken.

### WER ZAHLT DIE MIZ® FÜR SCHWANGERE?

Trotz der großen Bedeutung der Prophylaxe und präventiven Zahnreinigungen, übernehmen die gesetzlichen Kassen leider nicht die Kosten. Professionelle Zahnreinigungen in der Schwangerschaft werden zwar von vielen Kassen empfohlen, gelten aber weiterhin als Privatleistung und werden auf Basis der Gebührenordnung für Zahnärzte berechnet