



VOEDING & MONDGEZONDHEID

ZWANGERSCHAP

GEBIT

Tijdens de zwangerschap heeft u meer kans op het krijgen van tandvleesproblemen en gaatjes. Door een verhoogde hormoonspiegel kan het tandvlees overgevoelig reageren op tandplak.

Hierdoor bloedt het sneller, zwelt het op en is het gevoeliger.

Meer snoepen tijdens de zwangerschap vergroot de kans op gaatjes.



VOEDING

Door ochtendmisselijkheid tijdens de zwangerschap eten vrouwen over het algemeen weinig en vaak. Hierdoor neemt de kans op gaatjes toe doordat het aantal eetmomenten toeneemt en de zeven keer per dag overschrijdt. Probeer vast te houden aan de reguliere maaltijden. Dit heeft een positieve invloed op je algemene gezondheid en op de gezondheid van je gebit.

TANDARTS

Het is belangrijk om tijdens je zwangerschap **juist** naar de tandarts te blijven gaan voor de controle en reiniging. Geef wel aan dat je zwanger bent.

Uiteraard zal de tandarts sommige behandelingen vanwege een verhoogd risico uitstellen tot na de zwangerschap.

De tandarts kan je adviseren op welke manier je je gebit het beste kunt verzorgen tijdens de zwangerschap.



OVERGEVEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

In de eerste maanden van de zwangerschap gebeurt het vaak dat je vanwege ochtendmisselijkheid moet overgeven.

En hoewel je waarschijnlijk geneigd bent direct je tanden te poetsen, kun je beter even wachten. Het maagzuur maakt het glazuur kwetsbaar.

Door direct te poetsen, is de kans groter dat je het glazuur wegpoetst.

Het is daarom beter om je mond goed te spoelen met water of een fluoride mondspoelmiddel.

