

Mondgezondheid bij zwangere vrouwen

Een gezonde mond is voor iedereen belangrijk, maar wist u ook dat de mondgezondheid van de moeder invloed kan hebben op het kindje? Het kindje kan te vroeg en met een te laag geboortegewicht geboren worden. In deze factsheet zal het belang van een goede mondgezondheid bij zwangere vrouwen verder worden toegelicht.



Goede mondgezondheid

Het is heel belangrijk dat het tandvlees gezond is. Zodra het tandvlees bloedt bij aanraking, bijvoorbeeld bij het poetsen van de tanden, weet je dat het er iets niet klopt. Gezond tandvlees is namelijk roze van kleur, sluit goed strak aan om de tanden en kiezen en bloedt niet bij aanraking.

Als je niets aan deze tandvleesontsteking doet, kan de ontsteking zich uitbreiden naar het bot waar de tanden en kiezen in staan. Dit noemen we parodontitis. Bot wat weg is komt helaas niet meer terug. Als het tandvlees alleen ontstoken is, dan noemen we dat gingivitis en door een goede zelfzorg en behandeling bij de tandarts of mondhygiënist kan het tandvlees weer helemaal gezond worden.

Wat is zwangerschapsgingivitis?

Tijdens de zwangerschap verandert er veel in het lichaam van de vrouw als gevolg van hormoonschommelingen. Door deze schommelingen is er een verhoogde kans op het ontstaan van gingivitis. Bovendien heeft een veranderd eetgedrag en minder aandacht voor de dagelijkse mondverzorging hier ook een negatief effect op.

Hormonen tijdens de zwangerschap kunnen de ontsteking aan het tandvlees ook sneller verergeren (Koninklijke Nederlandse Maatschappij tot bevordering der Tandheelkunde, 2014). Als gevolg van deze hormonale schommelingen kan er een verandering in de bacteriële samenstelling in je mond ontstaan. Er is hierdoor meer kans op het ontwikkelen van gingivitis, met name in het tweede en derde trimester.

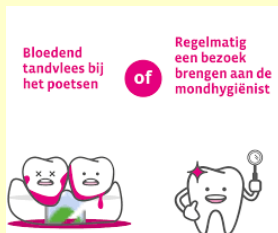
Relatie met ziekten en zwangerschapscomplicaties

Er zijn bewijzen dat er zich minder complicaties voor doen tijdens de zwangerschap bij een goede mondhygiëne. Voorbeelden van mogelijke complicaties die zich voor kunnen doen bij paradontale infecties zijn dysmaturiteit, pre-eclampsie en het krijgen van een prematuur kindje (KNMT, 2014).

Preventie en voorlichting

Een goede mondgezondheid is essentieel voor het verminderen van het risico op complicaties tijdens de zwangerschap. Het is voor verloskundigen daarom belangrijk om vanaf het eerste contact met de moeder al voorlichting te geven over het belang van een gezonde mond. Adviseer zwangere vrouwen daarom actief om:

1. Minimaal twee keer per jaar naar de tandarts of mondhygiëniste te gaan. Zeker tijdens de zwangerschap is dit belangrijk om te blijven doen;

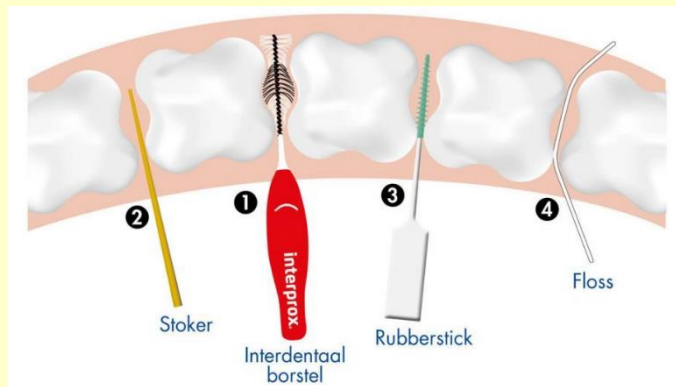


2. Besteed veel aandacht aan het poetsen. Neem bij het poetsen altijd het randje van het tandvlees mee, poets volgens een vast systeem zodat er niets overgeslagen wordt;



3. Poets bij voorkeur met een elektrische tandenborstel, maar in ieder geval altijd met een tandenborstel met zachte haartjes, poets ook met de elektrische borstel goed de randen van het tandvlees mee;

4. Gebruik iets om tussen de tanden en kiezen te reinigen;



Op dit plaatje kun je zien dat een rager het meest effectief is en de gehele tussenruimte bereikt met reinigen.

5. Een afspraak te maken met de tandarts of mondhygiëniste als ze last heeft van bloedend tandvlees;
6. Tijdens de zwangerschap neemt de trek in zoetigheid vaak toe, pas op want hierdoor kunnen er meer gaatjes ontstaan;
7. Denk aan de 7 eet- en/of drinkmomenten; eet en of drink niet vaker dan 7 keer per dag. Je gebruikt 3 hoofdmaaltijden en maximaal 4 tussendoortjes;
8. Misselijkheid tijdens de zwangerschap; In de eerste maanden van de zwangerschap kan het voorkomen dat er vanwege misselijkheid regelmatig overgegeven wordt. 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.

Het Project: **Geboortezorg & Mondgezondheid**



De GGD Haaglanden, afdeling Gezondheidsbevordering, start in februari 2022 een pilot om het belang van een gezonde leefstijl en goede mondgezondheid tijdens én na de zwangerschap te stimuleren. Verloskundigenpraktijk ELLA gaat deze pilot uitvoeren.

De pilot bestaat uit twee onderdelen:

De verloskundigen geven de aanstaande moeders tijdens het eerste consult een kaartje mee. Op dit kaartje staat een QR-code die verwijst naar de website van de GGD Haaglanden. Hier kan een informatief filmpje bekeken worden met informatie over het belang van een goede mondgezondheid en gezonde leefstijl tijdens de zwangerschap.

Als het kindje geboren is krijgen de moeders, als zij na de bevalling voor controle bij de verloskundige komen, een 'Nazorgpakketje' aangeboden. In dit pakketje zitten allerlei leuke, handige tips en materialen ter ondersteuning van een gezonde leefstijl en een goede mondgezondheid bij moeder en kind.

Het 'Nazorgpakketje' bestaat uit:

- ★ Boekje 'Nieuwe start'
- ★ Folder 'Wat mag mijn kind al eten?'
- ★ Folder 'Groentehapjes in 10 stapjes' en een strippenkaart
- ★ Suikerposter
- ★ Invriesbakjes voor groente
- ★ Lepeltje
- ★ Tandborstel met tandenboekje

Voor meer informatie:

[Mondgezondheid - GGD Haaglanden](#)