

Zahngesundheit

Infos für ElementarpädagogInnen und
Arbeitsmaterialien zu den Übungen



Download: www.styriavitalis.at/get-kindergarten/

GET! Gesunde Entscheidungen treffen

Der Kindergarten ist ein wichtiger Ort, um die Gesundheitskompetenz der Kinder zu fördern und ihnen Gesundheitsinformationen zu vermitteln. Durch die Erfahrungen im Kindergarten und die Vorbildfunktion der PädagogInnen und BetreuerInnen lernen die Kinder, diese Informationen zu verstehen, kritisch zu hinterfragen und anzuwenden.

www.gesundheitsziele-oesterreich.at



Impressum

Herausgeber: Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz, ZVR: 741107063

Für den Inhalt verantwortlich: Styria vitalis

Erscheinungsjahr: 2021, Aktualisierung 2026

Gefördert
von:



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherungen



Österreichische
Gesundheitskasse



Inhalt

- 4 Einleitung zur Arbeit mit den GET-Materialien
- 6 Philosophieren mit Kindern: Warum und wie?
- 12 PädagogInneninformation
- 16 Elternbrief

Modul 1: Zahnaufbau & Mundhygiene

Übung 1

- 18 Bildkarten Zahnkrone, Zahnwurzel
- 20 Bildkarten Baumkrone, Baumwurzel
- 22 Bildkarten Krone, Kopf
- 24 Vorlage „Zahn“
- 25 Vorlage „Zahnaufbau“
- 26 Vorlage „Zahnschichten zum Ausschneiden 1+2“
- 28 Ausmalbild „Zahn“

Übung 2

- 29 Vorlage „Plakat Mundhygiene“
- 30 Bildkarten Zähneputzen, Zahnputzdauer, Tageszeit, KAI, Süßigkeiten, Wasser, Nachputzen

Übung 3

- 36 Bildkarte Nachputzen
- 37 Bildkarten „Bürsti-Putz“ (KAI)
- 40 Plakat „Putzen wie Bürsti“
- 41 Anleitung „Seeräuber Zuckerlein“
- 42 Vorlage „Mein Zahnputztagebuch“
- 43 Vorlagen „Zahn“, „Zahnbürste“, „Zahnpasta“, „Zahnputzbecher“, „Bakterium“

Übung 4

- 48 Bildkarten Schneidezahn, Messer
- 50 Bildkarten Eckzahn, Spitzhacke
- 52 Bildkarten Backenzahn, Mühle
- 54 Arbeitsblatt „Das Gebiss“

Übung 5

- 55 Vorlage „Bildgeschichte Kariesentstehung“
- 56 Bildkarten Zahnkaries, Zucker, Bakterien, Säure, Zeit

Übung 6

- 61 Übungsanleitung „Wackelzahn“
- 62 Vorlage „Zahnreihe 1+2“
- 63 Vorlage „Wackelzahn“

Modul 2: Zahngesunde Ernährung

Übung 1

- 24 Vorlage „Zahn“
- 64 Vorlage „Lachender Zahn“
- 65 Vorlage „Trauriger Zahn“

Übung 2

- 66 Arbeitsblatt „Zuckerliste“
- 67 Vorlage „Trinktagebuch“

Übung 3

- 64 Vorlage „Lachender Zahn“

Modul 3: Zahnarzt

Übung 1

- 68 Arbeitsblatt „Zahn-Mandalas“

Übung 2

- 69 Bildkarten Mundspiegel, Pinzette, Stopfer
- 72 Vorlage „Mobile“
- 73 Bildkarten Zahnarzt, Zahnärztin, Mundspiegel, Pinzette, Stopfer (fürs Mobile)
- 76 Vorlage „Zahnmemory“

Übung 3

- 78 Bastelanleitung „Zahn mit Übung“



Gesunde Entscheidungen treffen

Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Bereits im Kindergarten ist es wichtig, die Kinder darin zu fördern und zu unterstützen. Je früher diese Fähigkeiten geschult werden, umso besser für eine gesunde Entwicklung.

Die GET-Materialien ...

- enthalten Unterlagen zu **folgenden Themen**. Jedem Thema ist eine Farbe zugeordnet.

BEWEGUNG

KLIMA

ERNÄHRUNG

MEDIEN

GESUNDHEIT und KRANKHEIT

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

ZAHNGESUNDHEIT

- enthalten **Kärtchen** mit Übungen und Spielen. Die thematische Zuordnung der Materialien erfolgt durch den Farbcode.
- enthalten **Broschüren** mit PädagogInneninformationen, Arbeitsblättern, Elternbriefen sowie Link- und Literaturhinweisen.
- sind in Kooperation mit KindergartenpädagogInnen und ExpertInnen zu den enthaltenen Themen entstanden.

Mit den Kärtchen und den Broschüren arbeiten

Die Materialien sollen helfen, Gesundheitskompetenz in den Kindergartenalltag zu integrieren. Dabei kann der auf Seite 5 dargestellte Zyklus als Orientierung dienen.

1. Thema festlegen

Das Kinderteam entscheidet sich für eines der Themen aus der Box.

2. Überblick verschaffen, Material auswählen

Die PädagogInneninformation in den Broschüren liefert Hintergrundwissen zum jeweiligen Thema.

3. Eltern informieren

Die Kärtchen enthalten auch Übungen für zuhause, welche die Kinder mit ihrer Familie umsetzen können, um sich auch im Familienalltag mit den Gesundheitsthemen zu beschäftigen. Die Elternbriefe zu den jeweiligen Themen sind als Vorlagen gestaltet.

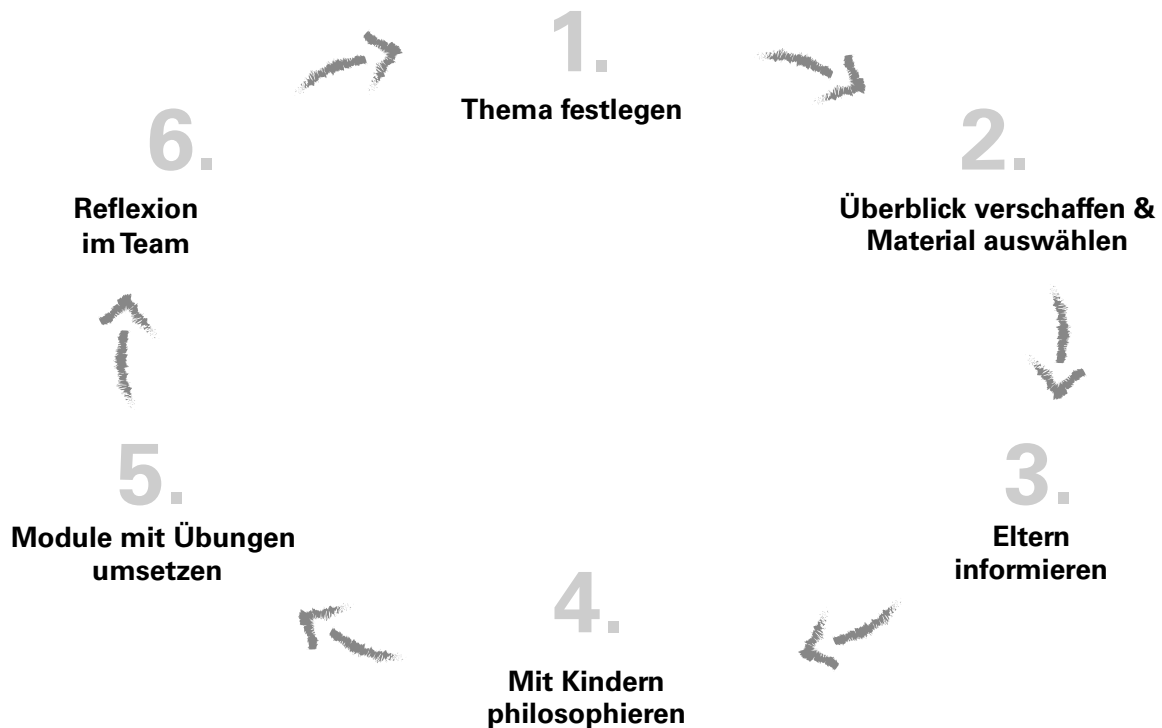


Abbildung: Ablauf Themenschwerpunkt

4. Mit Kindern philosophieren

Mit Kindern zu philosophieren, ist ein empfehlenswerter Einstieg in das jeweilige Gesundheitsthema. Das Philosophiekärtchen am Anfang eines jeden Themas enthält daher Vorschläge für Nachdenk- und Impulsfragen, die die PädagogInnen für ein Gespräch mit den Kindern verwenden können. Durch Fragen bleibt das Gespräch im Fluss. Die PädagogInnen halten aber ihre eigene inhaltliche Meinung zurück.

5. Module mit Übungen umsetzen

Jedes Thema enthält verschiedene Module mit mehreren Übungen. Jedes Kärtchen beschreibt eine Übung mit den dafür notwendigen Materialien, möglichen Varianten und häufig auch einer Übung für zuhause. Natürlich liegt die Entscheidung, welche Übung passend ist, bei den PädagogInnen. Sie sind auch eingeladen, weitere Übungen zu ergänzen.

6. Reflexion im Team

Es ist wichtig, im Kindergarten team zu reflektieren, welche Übungen, Variationen und Materialien sich für den Kindergartenalltag (weniger) gut eignen bzw. welche Themen zur Förderung der Gesundheitskompetenz hinzugefügt werden sollten.

Philosophieren mit Kindern

Warum und wie?

Was ist Philosophieren?

Was ist ein Freund? Wohin vergeht die Zeit? Was ist, wenn man tot ist? – Wer Kinder kennt, weiß, dass sie voller Fragen stecken. Sie sind neugierig, wundern sich über Phänomene, die Erwachsenen selbstverständlich erscheinen. Ausgangspunkt für das Philosophieren sind diese Fragen über das Leben und unsere Welt.

Philosophieren mit Kindern ist ein alternativer pädagogischer Ansatz, der Kinder unterstützt, kritisch, komplex, kreativ und einfühlsam denken zu lernen. „Denkfragen“ schärfen das kindliche Bewusstsein für eigene Ideen und Wertvorstellungen, sie tragen dazu bei, dass selbstbewusste Persönlichkeiten heranwachsen.

Beim Philosophieren geht es darum, mit Kindern eine Gesprächskultur zu entwickeln, in der man sich gemeinsam existentiellen Fragen widmet. Eine philosophische Gesprächsrunde ermöglicht Kindern, ihre eigenen Gedanken zu Themen zu formulieren, im Austausch zu diskutieren und im Anschluss zu reflektieren.

*Mit Kindern eine
Gesprächskultur
entwickeln*

Was tut man beim Philosophieren?

Auf philosophische Fragen gibt es nicht eine richtige Antwort, die man im Lexikon nachschlagen oder im Internet googlen kann. In philosophischen Gesprächsrunden geht es darum, durch komplexes Denken eigene Lösungen und Antworten zu entwickeln. Daran haben Kinder Freude.

Welche Fragen helfen beim Philosophieren?

Auf philosophische Fragen oder Denkfragen gibt es verschiedene Antworten, die entsprechend individueller Überzeugungen richtig oder nicht richtig sind. Philosophische Fragen sind offene Fragen und sie berühren den Sinn oder das Wesen einer Sache:

*Philosophische
Fragen sind
offene Fragen*

- Was ist Zeit?
- Wo sitzen die Gefühle?
- Wer hat die Welt erschaffen?
- Was ist eine gesunde Umwelt?

Kinder lernen, dass bei Antworten alle Gedanken ihre Berechtigung haben, sofern sie logisch begründet sind.

Warum ist Philosophieren wichtig?

Beim Erörtern philosophischer Fragen lernen Kinder, kritisch zu hinterfragen sowie eigenständig, komplex und fokussiert zu denken. Im Gespräch müssen sie sich klar ausdrücken und deutlich formulieren. Das gemeinsame Gespräch fördert soziale Kompetenzen wie das Zuhören, Empathie und den Perspektivenwechsel. Kinder lernen Probleme zu verstehen, sie stärken ihre Urteils- und Artikulationsfähigkeit sowie die Fähigkeit, die Meinungen anderer zu tolerieren und akzeptieren.

Das Philosophieren ist eine geeignete Methode, um über Lebensfragen und unterschiedliche Themen ins Gespräch zu kommen und neue Sichtweisen kennenzulernen. Philosophieren erweitert die Sprachkompetenz und die Kreativität. Es stärkt die Gruppe, da die Kinder mit vielen denkbaren Antwortmöglichkeiten konfrontiert werden und die Erfahrung machen, dass es nicht nur eine richtige Antwort gibt. Beim gemeinsamen Philosophieren lernen sie auch, über ihre Gefühle zu sprechen, diese zu regulieren und auf die Gefühle der anderen Rücksicht zu nehmen.

Wie ist eine philosophische Gesprächsrunde aufgebaut?

Eine Philosophier-Einheit findet im Sessel- oder Sitzkreis statt und braucht **Gesprächsregeln**. Diese können gemeinsam mit den Kindern erarbeitet werden. Bei jüngeren oder unruhigen Kindern eignet sich ein Gegenstand, wie zum Beispiel ein Gesprächsball oder eine Handpuppe, der anzeigt, welches Kind gerade spricht. Handpuppen können es den Kindern auch erleichtern, sich zu öffnen und über die Themen zu reden.



Eine Philosophier-Einheit kann aus den folgenden vier Schritten bestehen: **Vorbereitung, Einstieg, Philosophische Frage, Abschluss**. Eine Reflexion am Ende der Einheit ist optional. Es können Fragen wie „Hast du dich in der Gruppe wohl gefühlt?“, „Wurde dir gut zugehört?“, „Hast du den anderen gut zugehört?“ gestellt werden.

*Die Philosophie-Einheit
beginnt und endet
mit einem Ritual*

1 Vorbereitung

Bevor die philosophische Gesprächsrunde startet, ist es wichtig, eine offene und wertschätzende Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle sicher fühlen, ihre Gedanken zu äußern. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Jeder Gedanke ist wertvoll. Zuhören ist genauso wichtig wie Sprechen. Hilfreich ist, wenn das Philosophieren mit bestimmten Ritualen in Verbindung steht. Dazu können unterschiedlich Materialien verwendet werden wie Tücher, Düfte, Klangspiele, Bildkarten/Affirmationskarten, ein vorbereiteter Kreis.

2 Einstieg

Als Einstieg eignen sich in vielen Fällen Bücher. Eine Möglichkeit ist, dass zum Einstieg ein Teil des Buches vorgelesen und danach die Philosophische Frage gestellt wird. Es gibt sehr viele passende Kinder- und Bilderbücher, die sich gut verwenden lassen. Anregungen dazu sind in der Literaturliste zu finden.

Beim Einstieg sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wenn es zum Thema passt, kann der Einstieg auch aus einer kurzen Bewegungsübung, Liedern, Sprüchen oder anderen kreativen Ideen bestehen.

3 Philosophische Frage

Beim Philosophieren ist es wichtig, den Kindern die Möglichkeit zu geben, frei zu antworten und sie zu ermutigen, ihre Gedanken zu erklären. Das Herzstück einer Philosophier-Einheit ist die Philosophische Frage. Um das Gespräch am Laufen zu halten und gegebenenfalls zu strukturieren, können Impulsfragen als Unterstützung dienen. Bevor die Philosophische Frage gestellt wird, ist es wichtig, die Gesprächsregeln gemeinsam zu besprechen. Dafür können Symbole hilfreich sein, anhand derer sich die Kinder orientieren. Regeln, die sich im gemeinsamen Gespräch bewähren, sind zum Beispiel: „Wir sagen, was uns am Herzen liegt“, „Wir hören einander zu“, „Viele unterschiedliche Antworten dürfen nebeneinander stehenbleiben“. Diese gezeichneten Regeln können in die Mitte gelegt werden, sodass sie gut sichtbar sind.

Wenn es auf eine philosophische Frage eine Ja-/Nein-Antwort gibt, ist es wichtig, dass die PädagogInnen nachfragen und die Antwort nicht so stehen lassen.

4 Abschluss

Wenn zum Einstieg ein Buch gewählt wurde, kann zum Abschluss der Rest des Buches vorgelesen werden. Abschließend können die wichtigsten Gedanken gemeinsam mit den Kindern zusammengefasst werden.

Philosophieren mit Kindern heißt, gemeinsam zu fragen, zu staunen und nachzudenken.

Bleiben Sie offen, geduldig und wertschätzend! So schaffen Sie Raum für spannende Gespräche über die großen Fragen des Lebens!

Was macht die Gesprächsleitung?

Die Gesprächsleitung nimmt eine offene, interessierte Haltung ein, äußert sich aber nicht inhaltlich, damit die Kinder sich nicht gleich dieser Meinung anschließen und gar nicht nachdenken. Die Leitung gibt entweder mit einer Geschichte, einem Bild oder Lied einen Einstiegsimpuls oder stellt gleich die Impulsfrage vor.

Im Gesprächsverlauf achtet sie auf die **Einhaltung der vereinbarten Gesprächsregeln**, stellt **weiterführende Fragen**, fasst zusammen, regt durch Rückfragen zu Differenzierungen und Präzisierungen an und stellt **Bezüge zu anderen Aussagen** her.

Wichtig ist, selbst Interesse an Denkfragen zu haben. Die Dauer des philosophischen Gesprächs wird nach eigener Einschätzung festgelegt.



Wie frage ich nach?

Es ist wichtig, die Kinder nicht in eine Richtung zu drängen, sondern ihre Gedankengänge durch Impulsfragen (**siehe Rückseite der Philosophierkärtchen zu jedem Thema**) zu leiten. Mit der Zeit entsteht ein gutes Gespür für Gedanken und Aussagen von Kindern, bei denen es wichtig ist, nachzufragen. Für Philosophierneulinge gilt, nicht zu viel zu reglementieren. Schüchterne Kinder reden zunächst nicht viel, tauen erfahrungsgemäß aber bald auf. Kinder, die viel reden, zunächst reden lassen, erst mit der Zeit etwas bremsen.

Entfernen sich die Kinder zu weit von der Impulsfrage, passen **Zwischenfragen**:

- Wie passt das zu unserem Thema?
- In welchem Zusammenhang steht das mit unserer Frage?

Kinder übernehmen nach einigen Einheiten Mitverantwortung, d.h. sie machen einander selbst auf die Einhaltung der Gesprächsregeln aufmerksam, beziehen sich aufeinander und fragen selbstständig nach. In einer so fortgeschrittenen Phase kann man einem Kind die Gesprächsleitung überlassen.

Sie werden sehen, dass Sie die Kinder durch gemeinsames Philosophieren ganz anders kennenlernen und die kleinen PhilosophInnen ganz große Gedanken haben!

Philosophier-Einheit

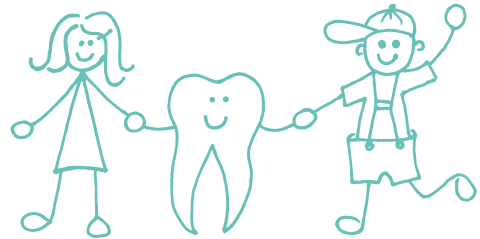
Thema Zahngesundheit

Impulsfragen

- Warum haben wir eigentlich Zähne?
- Was wäre, wenn wir gar keine Zähne hätten?
- Ist ein Zahn wichtiger zum Kauen oder zum Lächeln – oder ist beides gleich wichtig?
- Warum putzen wir unsere Zähne?
- Wer freut sich mehr, wenn du putzt: du oder deine Zähne?
- Woher wissen Zähne, ob etwas gut oder schlecht für sie ist?
- Hast du schon einmal Angst um deine Zähne gehabt? Warum?
- Wie fühlt es sich an, wenn der Zahnarzt oder die Zahnärztin auf deine Zähne schaut?
- Warum putzen Erwachsene ihre Zähne, obwohl niemand sie dazu zwingt?

Kopieren oder downloaden

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen und Arbeitsmaterialien für die Behandlung des Themas Zahngesundheit im Kindergarten.



Sie können die Unterlagen aus der Broschüre ...

- kopieren
- oder unter www.styriavitalis.at/get-kindergarten/ herunterladen

Downloads haben den Vorteil, dass Ihnen immer die aktuellen Versionen zur Verfügung stehen.

Thema Zahngesundheit

PädagogInneninformation

Hintergrundwissen

Die Zahngesundheit ist laut WHO ein wesentlicher Indikator für die Gesundheit, für Wohlbefinden und Lebensqualität.

Karies zählt bei Kindern zu den häufigsten Erkrankungen der Zähne. In Österreich zeigen die Zahnstatuserhebungen eine verbesserte Zahngesundheit der Sechsjährigen. 2023/24 hatten österreichweit 58% in dieser Altersgruppe ein kariesfreies Gebiss. Herausfordernd ist, dass einem größeren Anteil kariesfreier Kinder eine kleine Gruppe Kinder mit gravierend kariösem Gebiss gegenübersteht. Das bedeutet eine starke Polarisierung in Bezug auf Karies.

Karies ist eine multifaktorielle Erkrankung. Bei ihrer Entstehung spielen neben Speichelfluss, -zusammensetzung und Zahnfleischrückgang vor allem die **Ernährung, kariogene Bakterien, Zahnbeläge** und die **Zeit** eine Rolle. Die Entwicklung von Karies ist einerseits von Lebensstil und Gesundheitsverhalten beeinflusst, andererseits von Faktoren wie Armut, sozialem Status, Bildungsgrad und Zugang zu medizinischen Behandlungen.

Karies ist eine multifaktorielle Erkrankung.

Rund um das 6. Lebensjahr erfolgt der **Wechsel vom Milch- zum bleibenden Gebiss** (Wechselgebiss), der sich über mehrere Jahre erstrecken kann. Die Milchzähne fallen aus, da sich ihre Wurzeln auflösen, und machen für die bleibenden Zähne Platz.

Jeder Zahn besteht aus Zahnkrone, -hals und -wurzel.

Der **Zahnaufbau** ist unabhängig von der Art der Zähne (Schneide-, Backen- oder Eckzahn) gleich. Jeder Zahn besteht aus einer Zahnkrone, einem Zahnhals und einer Zahnwurzel. Die Zahnkrone ist sichtbar und besteht aus dem Zahnschmelz, der härtesten Substanz unseres Körpers. Die Zahnwurzel ist nicht sichtbar, sie verankert den Zahn im Kieferknochen. Das Zahnfleisch liegt schützend um den Zahnhals. Das Zahnbein (Dentin) bildet die Verbindung von Zahnschmelz und Zahnmark (Pulpa). Es füllt das Innere des Zahns aus und ist von Blutgefäßen zur Versorgung des Zahns mit Nährstoffen und von Nerven durchzogen.

Ohne Prophylaxemaßnahmen ist die **Mundhöhle ein guter Nährboden für Mikroorganismen und Bakterien** wie die Streptokokken mutans. Sie machen sich niedermolekulare Kohlenhydrate (Zucker) zunutze und gelten als Hauptursache von Karies. Die Bakterien nehmen den Zucker auf, spalten ihn und scheiden saure Stoffwechselprodukte aus. Diese Säuren lösen Mineralien aus dem Zahn und greifen so den Zahnschmelz an. Wird dieser

Prozess nicht aufgehalten, schreiten die Demineralisierung und Entkalkung voran, und es entsteht ein Loch im Zahn. Eine effektive Kariesprophylaxe umfasst die Kombination einer **zahngesunden Ernährung** mit einer regelmäßigen **Zahnpflege mit fluoridhaltiger Zahnpasta** und einer regelmäßigen **zahnärztlichen Vorsorge**.

Prävention beginnt bei den Milchzähnen!

Prävention beginnt bei den Milchzähnen. Denn ein kariesfreies Milchgebiss ist die Basis gesunder Zähne bis ins hohe Alter. Milchzähne schützen die nachrückenden, zweiten Zähne und unterstützen die gesunde Entwicklung des Kiefers. Sie fördern die Sprachbildung und Lautentwicklung.

Zahngesunde Ernährung

Eine zahngesunde Ernährung beinhaltet wenig Zucker und Säuren und ist in Bezug auf den Verzehr von Getreide und Getreideprodukten (Vollkorn!), von Kartoffeln, Milchprodukten, Obst, Salaten und Rohkost **ausgewogen und abwechslungsreich**. Die genannten Lebensmittel liefern Zähnen und Zahnfleisch wichtige Mineralstoffe wie Kalzium und Zink. Der Verzehr kauaktiver Nahrung wie von Vollkornprodukten oder Rohkost trainiert den Kauapparat und regt den natürlichen Schutzmechanismus der Zähne, die Speichelproduktion an. Diese hat eine Abwehrfunktion, denn Speichel neutralisiert zahnschädigende Säuren und sorgt für die Remineralisierung der Zähne in Essenspausen. Pausen sind daher ein wichtiger Faktor zahngesunder Ernährung.

*Speichel neutralisiert
zahnschädigende Säuren*

Süßes nicht über den Tag verteilt

Des Weiteren wichtig ist der **achtsame Umgang mit zuckerhaltigen Produkten** wie Süßigkeiten und Getränken. Klebrige Süßwaren wie Kaubonbons, Lutscher oder Schokoriegel haften besonders lange an Zähnen und sind äußerst schädlich, da die Bakterien im Zahnbelag genügend Zeit haben, den Zucker in Säure umzuwandeln. Zuckeralternativen wie Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe sind oft nicht kariogen, prägen Kinder aber auf den Süßgeschmack. Süßes sollte nicht über den Tag verteilt konsumiert werden, sondern direkt nach einer Mahlzeit, um den Zahnschmelz vor ständigen Säureangriffen zu schützen. Auch gesüßte Tees, Milchmischgetränke wie Kakao und Limonaden, die Kinder aus Trinkflaschen mit Ansaugventil trinken, umspülen die Zähne mit Zucker, sodass der Speichel seine remineralisierende Wirkung nicht entfalten kann. Daher ist es wichtig, abends nach dem Zähneputzen keinesfalls mehr Speisen und zuckerhaltige Getränke zu konsumieren.

Wichtig für die zahngesunde Ernährung ist auch die Flüssigkeitsaufnahme. Flüssigkeitsmangel verursacht nicht nur eine unangenehme Mundtrockenheit, sie ist auch schlecht für die Zähne. Nach Mahlzeiten und dem Konsum von Zuckerhaltigem ist das **Spülen mit Wasser** besonders wichtig, um Zuckerrückstände zu minimieren und den Mund zu neutralisieren. Limonaden, Soft- und Energydrinks sind aufgrund ihrer Kombination von Zucker und Säuren besonders schädlich. Zitronen- oder Phosphorsäure weichen den Zahnschmelz

auf, sodass Kariesbakterien die Zähne leichter angreifen können. Durch den hohen Zucker-
gehalt nehmen Konsumierende die Säuren oft gar nicht wahr.

Österreichischer Modellteller als Orientierungshilfe

Der **österreichische Modellteller** ist eine gute Orientierungshilfe für eine zahngesunde Ernährung. Neben Ausgewogenheit und Abwechslung sind die Qualität der Produkte und die individuelle Entwicklung des Kindes bei Zubereitung, Portionsgröße und Mahlzeitenfrequenz zu berücksichtigen.

Richtiges Zähneputzen

Richtiges Zähneputzen entfernt neben Speiseresten auch den bakteriellen Zahnbelag, der in Kombination mit den Mundhöhlenbakterien Karies verursacht. Je früher Kinder lernen, ihre Zähne systematisch zu putzen, desto eher ist die Zahnhygiene als Routine im Lebensalltag verankert. Zähneputzen sollte morgens und abends für etwa drei Minuten erfolgen. Bei Milchzähnen ist der Zahnschmelz noch nicht vollständig ausgebildet, sie sind daher kariesanfälliger und sollten besonders sorgfältig geputzt werden. Eine bewährte Putztechnik für Kinder ist die KAI-Methode, da sie den entwicklungsabhängigen Fähigkeiten der Kinder angepasst werden kann. **Die Buchstaben KAI stehen für Kau-, Außen- und Innenflächen.** Die Kinder lernen, die Kauflächen schrubkend zu putzen. Dann folgen Außen- und Innenflächen in Auf- und Abwärtsbewegungen (von Rot nach Weiß). Zur Reinigung der Schneidezähne auf der Innenseite wird die Zahnbürste senkrecht gehalten und nach außen führend geschrubbt. Zum Schluss wird der Mund mit Wasser ausgespült, die Zahnbürste gründlich gereinigt. Sobald Kinder die Schreibschrift beherrschen, sind ihre motorischen Fähigkeiten für selbstständiges Putzen ausgereift. Bis zum Ende der Volksschule sollte abends ein Erwachsener nachputzen.

*Zahnhygiene
als Routine
im Lebensalltag*

Zahnarztbesuch

Ab dem Durchbruch der ersten Zähne ist ein Zahnarztbesuch empfohlen, auf den Eltern ihre Kleinkinder z.B. mit Bilderbüchern vorbereiten können. Zahnärzte beurteilen, ob der Zahndurchbruch korrekt erfolgt und erkennen eventuelle Schäden oder Kariesrisi-

Ab dem Durchbruch der ersten Zähne

ken frühzeitig. **Zudem bietet ein früher, erster Zahnarztbesuch die Möglichkeit, die Eltern zu beraten und sie über eine altersgerechte Mundhygiene zu informieren.** Des Weiteren lernt das Kind das zahnärztliche Praxisumfeld kennen, was dazu beitragen kann, den Zahnarztbesuch nicht negativ zu konnotieren.

Die Instrumente, die Zahnärzte benutzen, werden nach jedem Einsatz desinfiziert, gereinigt und – falls erforderlich – sterilisiert. Zu den Untersuchungsinstrumenten zählen z.B. Mundspiegel und Pinzette. Der Mundspiegel wird zur Beurteilung nicht direkt einsehbarer

Stellen und zur indirekten Beleuchtung eingesetzt. Die Pinzette dient zum Greifen und Festhalten verschiedener Hilfsmittel. Der Stopfer zählt zu den Füllungsinstrumenten. Mit ihm wird die Füllungsmasse an den Kavitätenrand des Zahnes gedrückt und in Form gebracht.

Nach dem ersten Zahnarztbesuch sollte die **halbjährliche Untersuchung** beibehalten werden, um die weitere Entwicklung der Milchzähne und des Kiefers zu beobachten und mögliche Entwicklungsstörungen frühzeitig abzuwenden. Bei Kontrollterminen ohne Beschwerden können die Kinder Vertrauen zum Praxisteam aufbauen. Sind die Zähne kariesgefährdet, ist es durch den frühzeitigen Besuch möglich, rechtzeitig (Fluoridierungs-) Maßnahmen zu treffen.

Ein früher Fokus auf das Thema Zahngesundheit trägt zur **Entwicklung kindlicher Gesundheitskompetenz bei**. Eltern sind wichtige PartnerInnen, um ihre Kinder vor Karies zu schützen. Das Thematisieren der Zahngesundheit im Kindergarten trägt zur Chancengerechtigkeit unter den Kindern bei. Sie entwickeln eine positive Haltung zur Mundhygiene, eignen sich Wissen und Fähigkeiten zum richtigen Zähneputzen sowie für eine zuckerarme und ausgewogene Ernährung an. Die Übungen fördern ihre Selbstständigkeit und wecken ihr Bewusstsein für gesunde Zähne.

Folgende Bilderbücher können den Zahn-Unterricht unterstützen:

Sophie Schönwald, Günther Jakobs (2018). Der große Zahnputztag im Zoo. (5. Auflage). Köln: Boje.

Liane Schneider (2017). Conni geht zur Zahnärztin. (6. Auflage). Hamburg: Carlsen.

Anna Russelmann (2008). Neues aus der Milchzahnstraße. (Gebundene Ausgabe). Zürich: NordSüd Verlag.

Iwona Radünz, Thomas Röhner (2007): Das Wackelzahnbuch. (Gebundene Ausgabe). Münster: Coppenrath.



Module

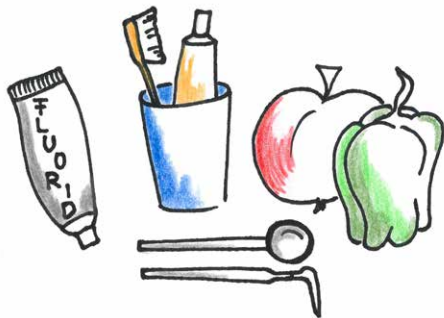
Das Übungskartenset besteht aus 12 Übungen zu den drei Modulen „Zahnaufbau & Mundhygiene“, „Zahngesunde Ernährung“ und „Zahnarzt“. Die Arbeitsmaterialien in dieser Broschüre unterstützen die Umsetzung der Übungen im Kindergarten.

*Die Beschreibung
der Übungen finden
Sie auf den Kärtchen.*

Liebe Eltern,

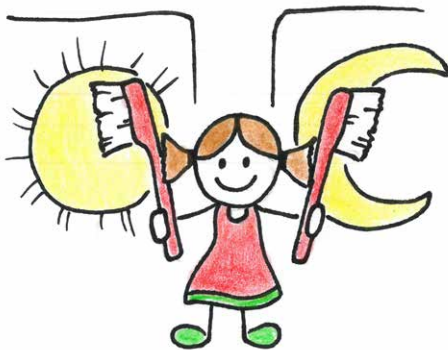
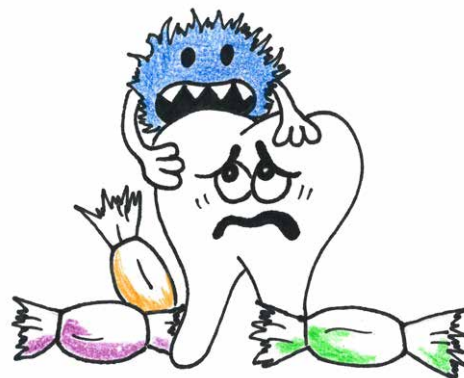
wir beschäftigen uns im Kindergarten regelmäßig mit dem **Thema Zahngesundheit** und freuen uns, wenn Sie Ihr Kind zuhause unterstützen.

Worum geht es?



Wie bleiben die Zähne gesund?

Häufiger Zuckerkonsum schadet den Zähnen.



Zweimal täglich gründlich Zähneputzen!

Ihr Kind braucht bei der Zahnpflege Unterstützung!



Infos für Eltern

Zähne sind wichtig fürs Beißen und Kauen, aber auch für die Sprachentwicklung Ihres Kindes. Es ist wissenschaftlich gut belegt, was wir tun können, um Zähne gesund zu erhalten. Ihr Kind braucht dafür Ihre Hilfe.

Wie entsteht Karies?

Mangelhaftes Zähneputzen und Zucker sind die Hauptursachen von Karies. Zucker bleibt als unsichtbarer Belag (Plaque) auf den Zähnen haften. Bakterien im Mund verwandeln den Zucker in Säure, die den Zahnschmelz auflöst. Zuerst sind winzige, schwarze Flecken sichtbar, die mit der Zeit zu Löchern wachsen.

Die 4 Säulen der Kariesprophylaxe



1. Zahnpflege

- **2-mal täglich 2-3 Minuten Zähneputzen.** Eine altersentsprechend große, weiche Kunststoffzahnbürste verwenden und spätestens nach zwei Monaten austauschen.
- **KAI-Methode:** Kauflächen, dann Außen- vor Innenseiten von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zahn) putzen.
- **Reinigen Sie die Zähne Ihres Kindes nach.** Die Empfehlung gilt bis zum 10. Lebensjahr oder bis Ihr Kind flüssig schreibt. Dann passt auch die Feinmotorik fürs Zähneputzen!

2. Fluorid

Fluoride kommen in der Natur wie in unseren Zähnen und Knochen vor. Fluoridhaltige Zahnpasta macht den Zahnschmelz widerstandsfähiger. Das ist wichtig, weil Milchzähne aufgrund des dünneren Zahnschmelzes anfälliger für Karies sind. Beim Fluoridgehalt die Altersangabe auf der Tube beachten!

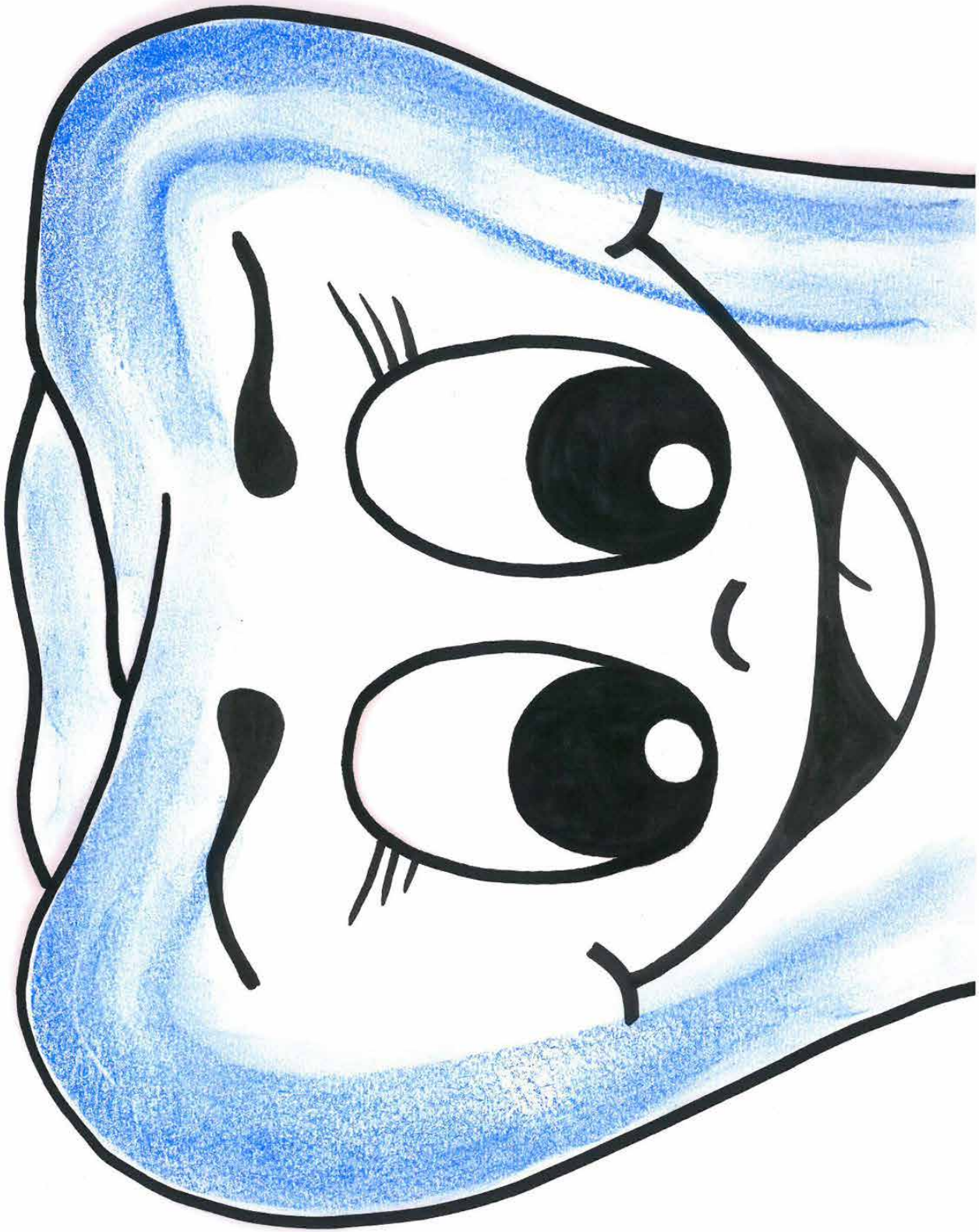
3. Ernährung

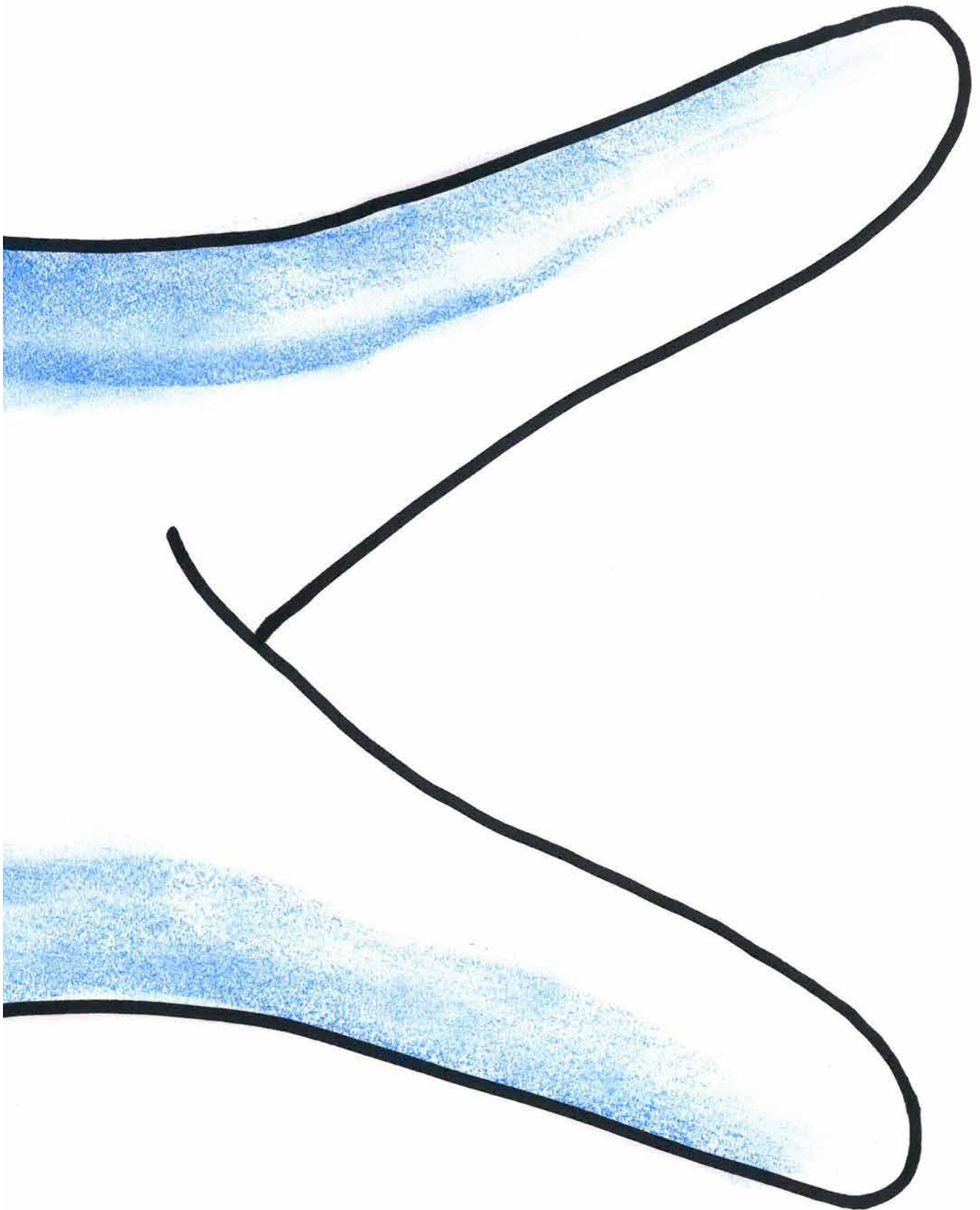
Es ist für die Zähne gesund, selten zuckerreiche Lebensmittel, Süßigkeiten und süße Getränke zu konsumieren. Lieber einmal am Tag etwas Süßes essen, als über den Tag verteilt Süßes naschen. Denn die Zähne brauchen Zuckerpausen.

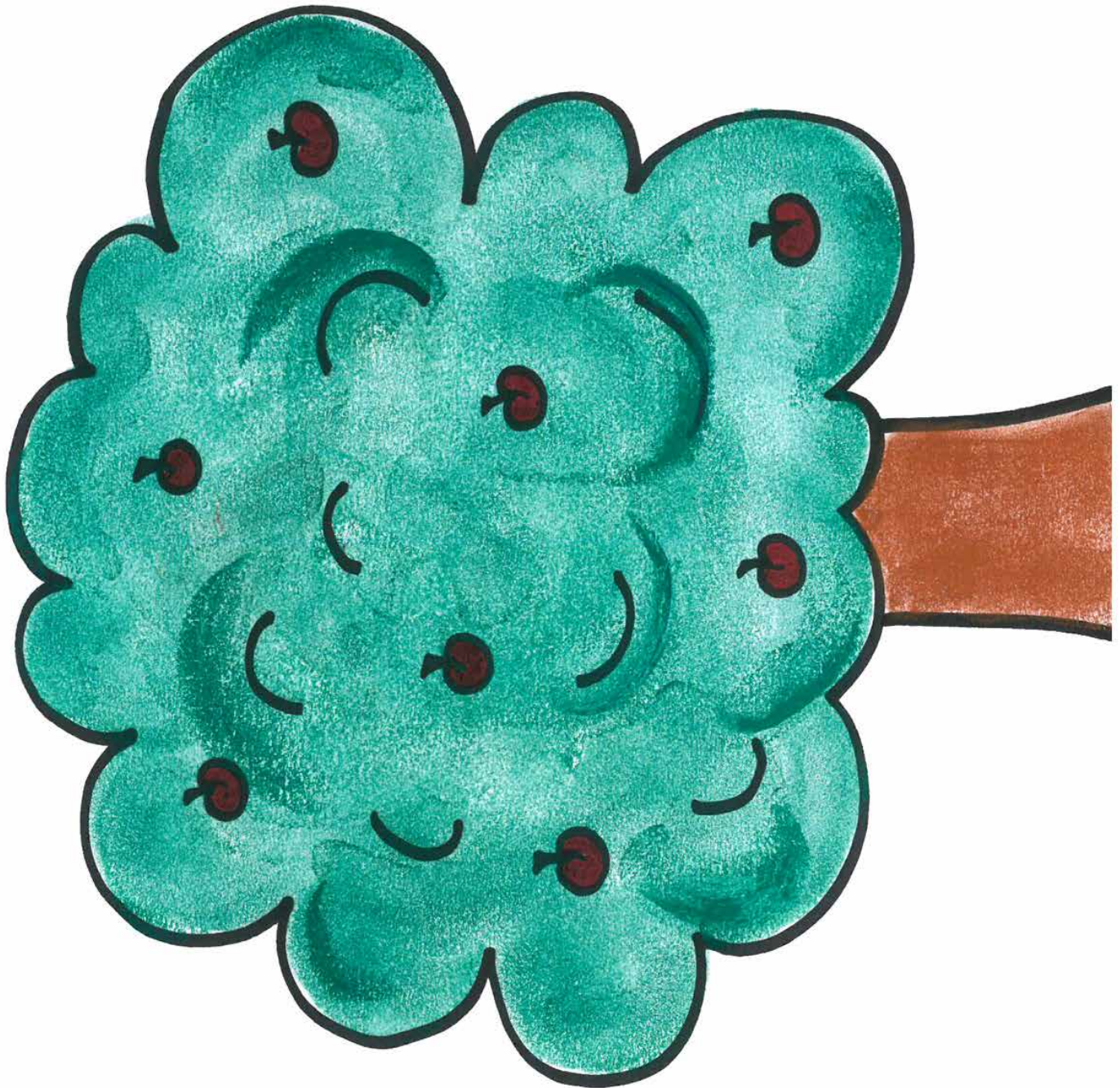
4. Zahnarzt/-ärztin

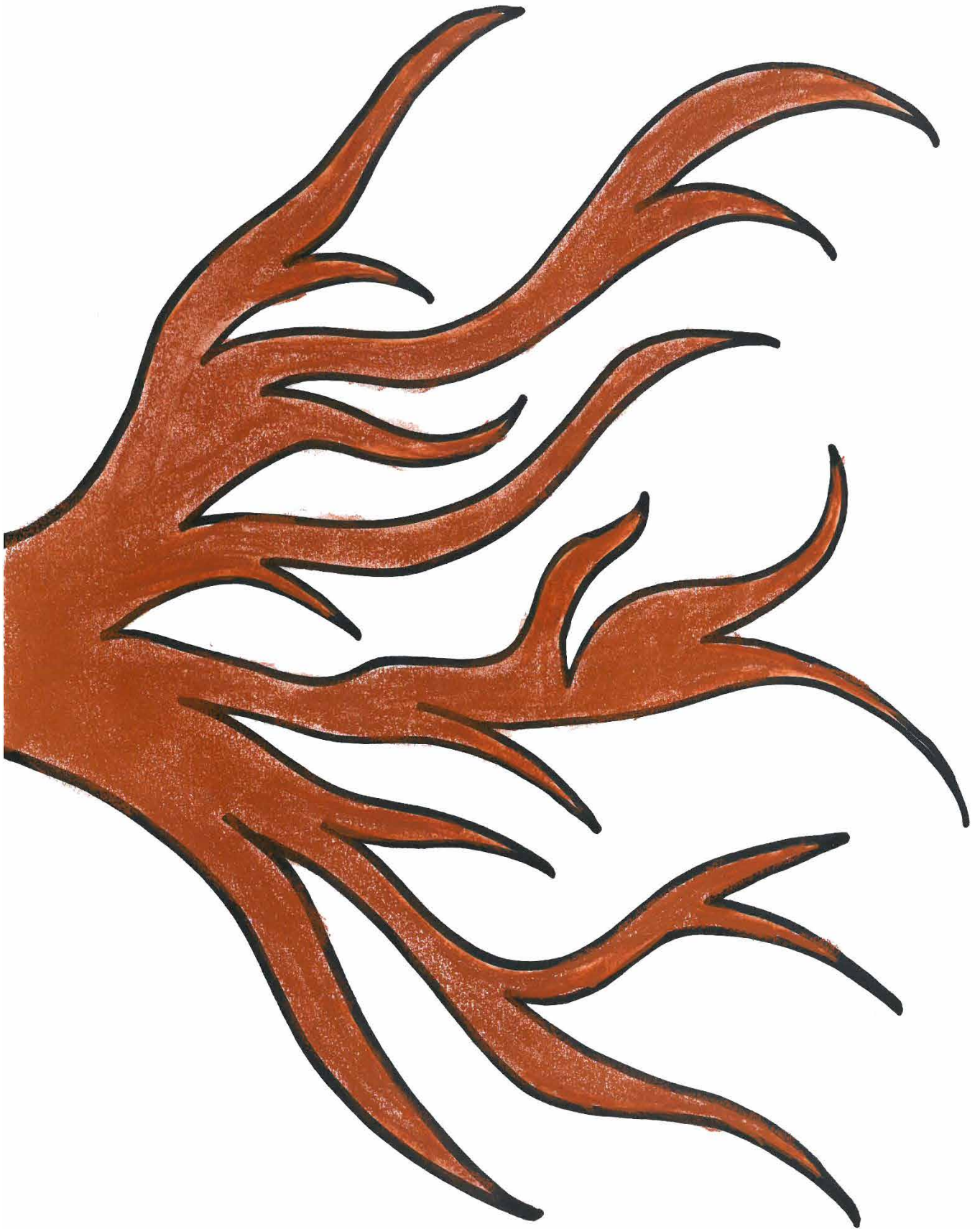
Die zahnärztliche Kontrolle ist ab dem Durchbruch der ersten Zähne wichtig. Danach ist eine halbjährliche Kontrolle empfohlen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind vorab, wie eine Kontrolle abläuft.

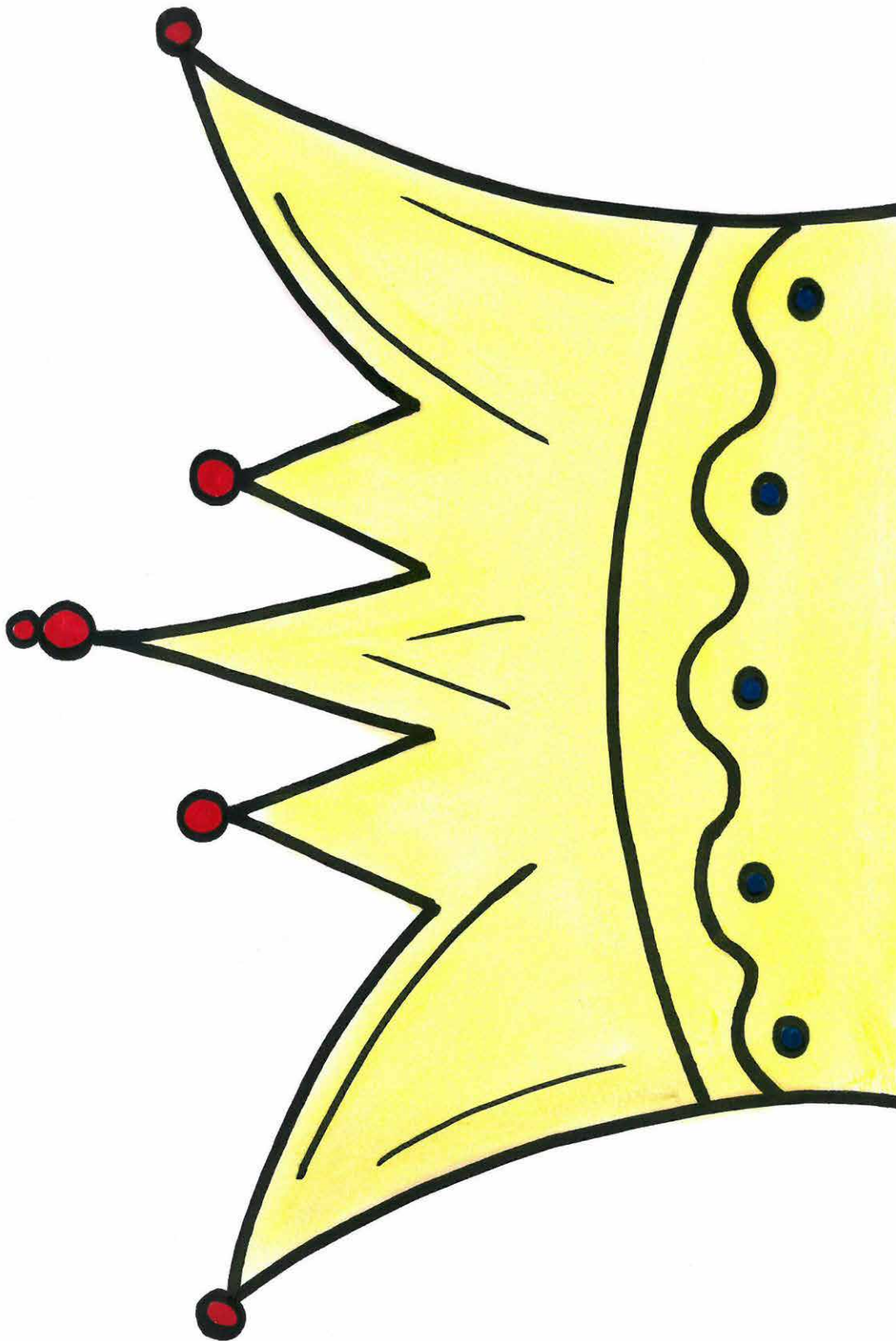
*Mit Ihrer Unterstützung hat Ihr Kind
gesunde Zähne – ein Leben lang!*

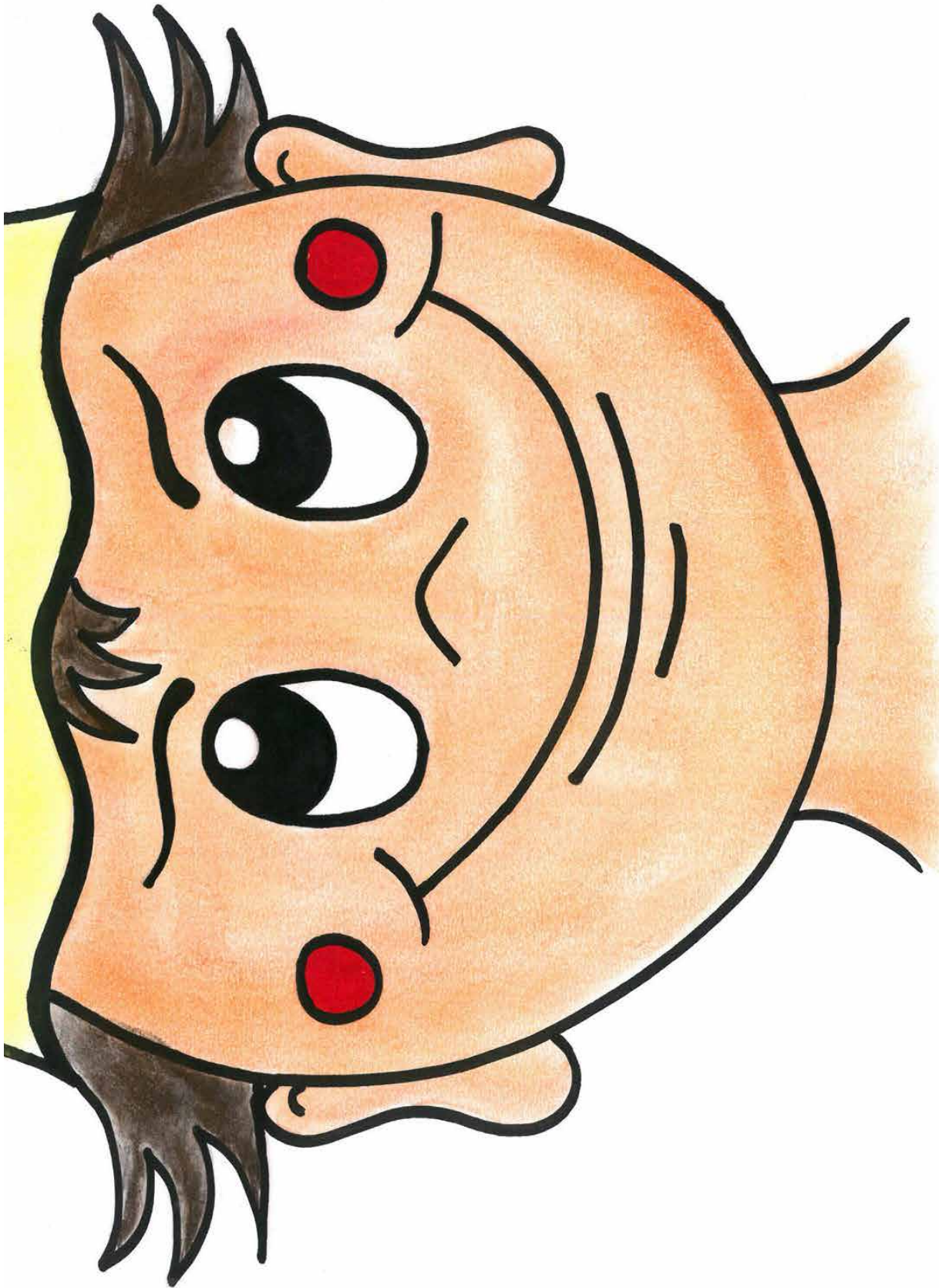


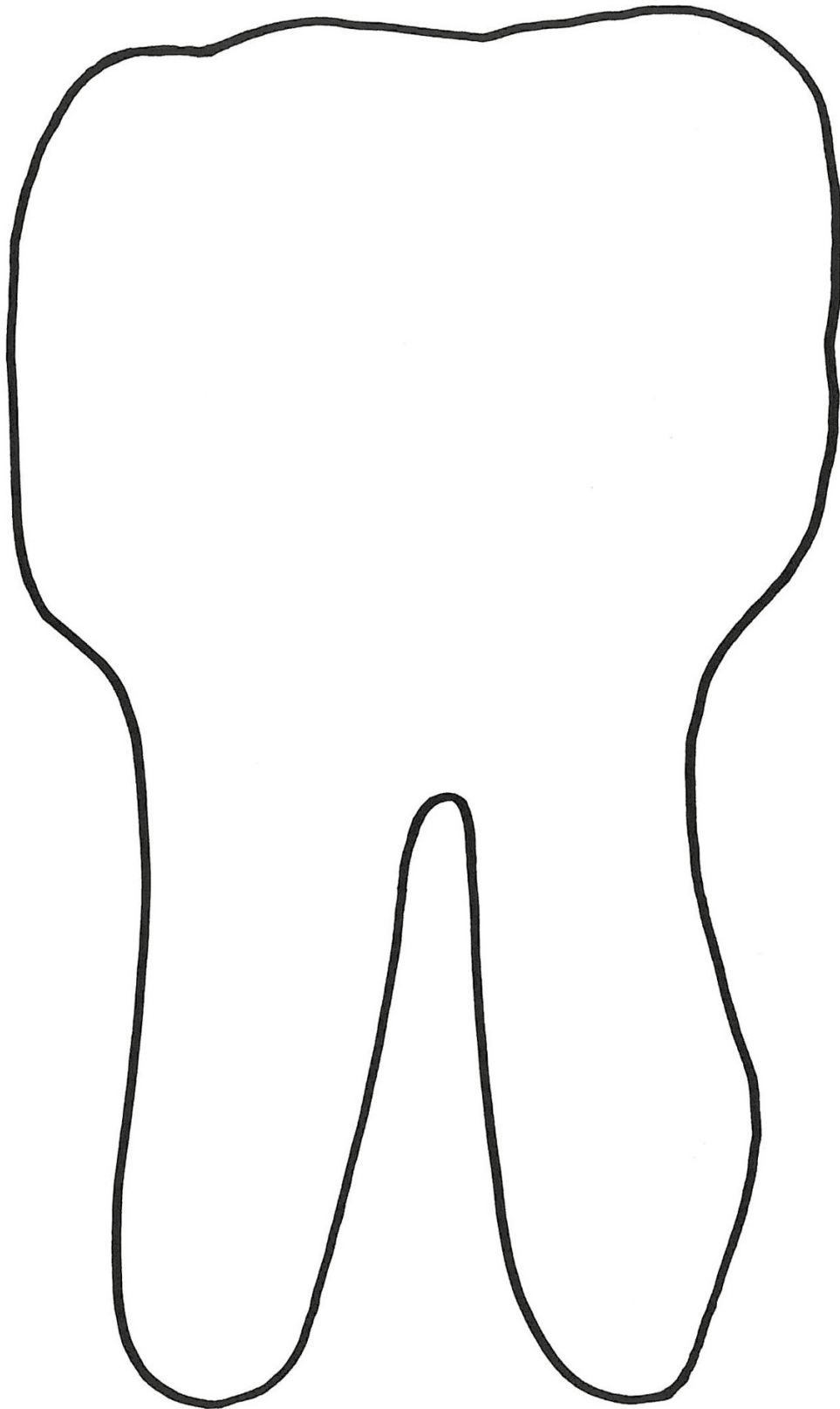




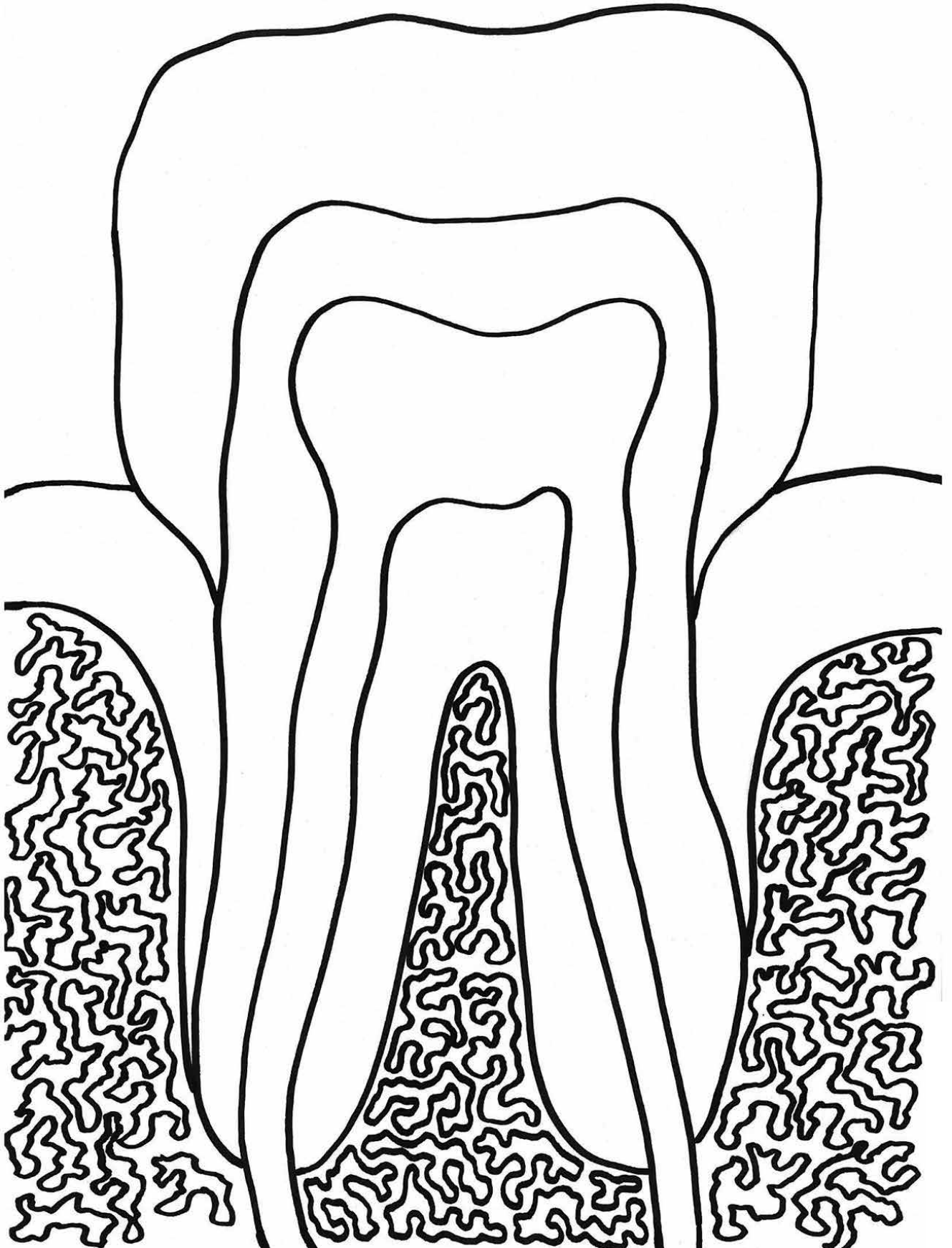


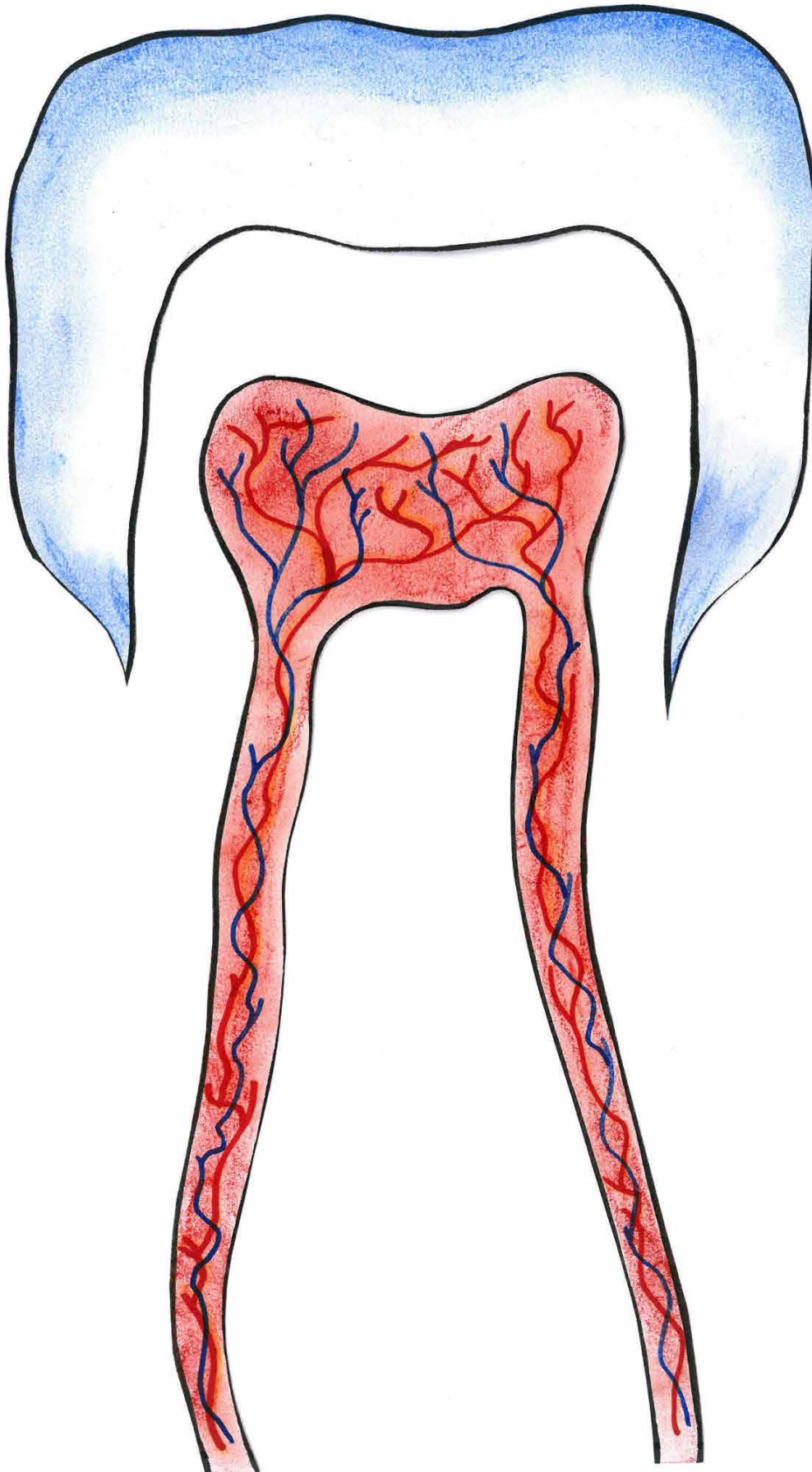


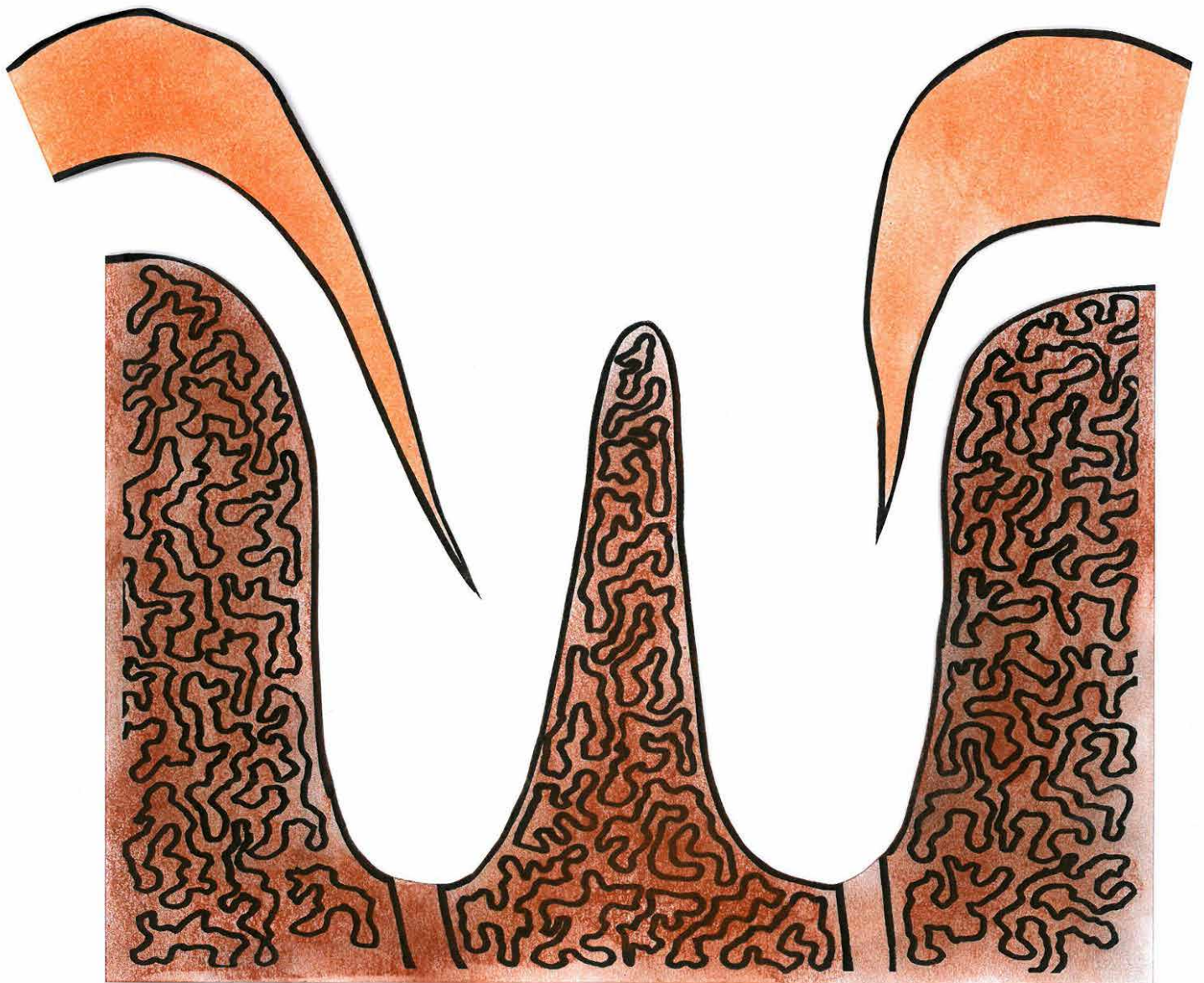


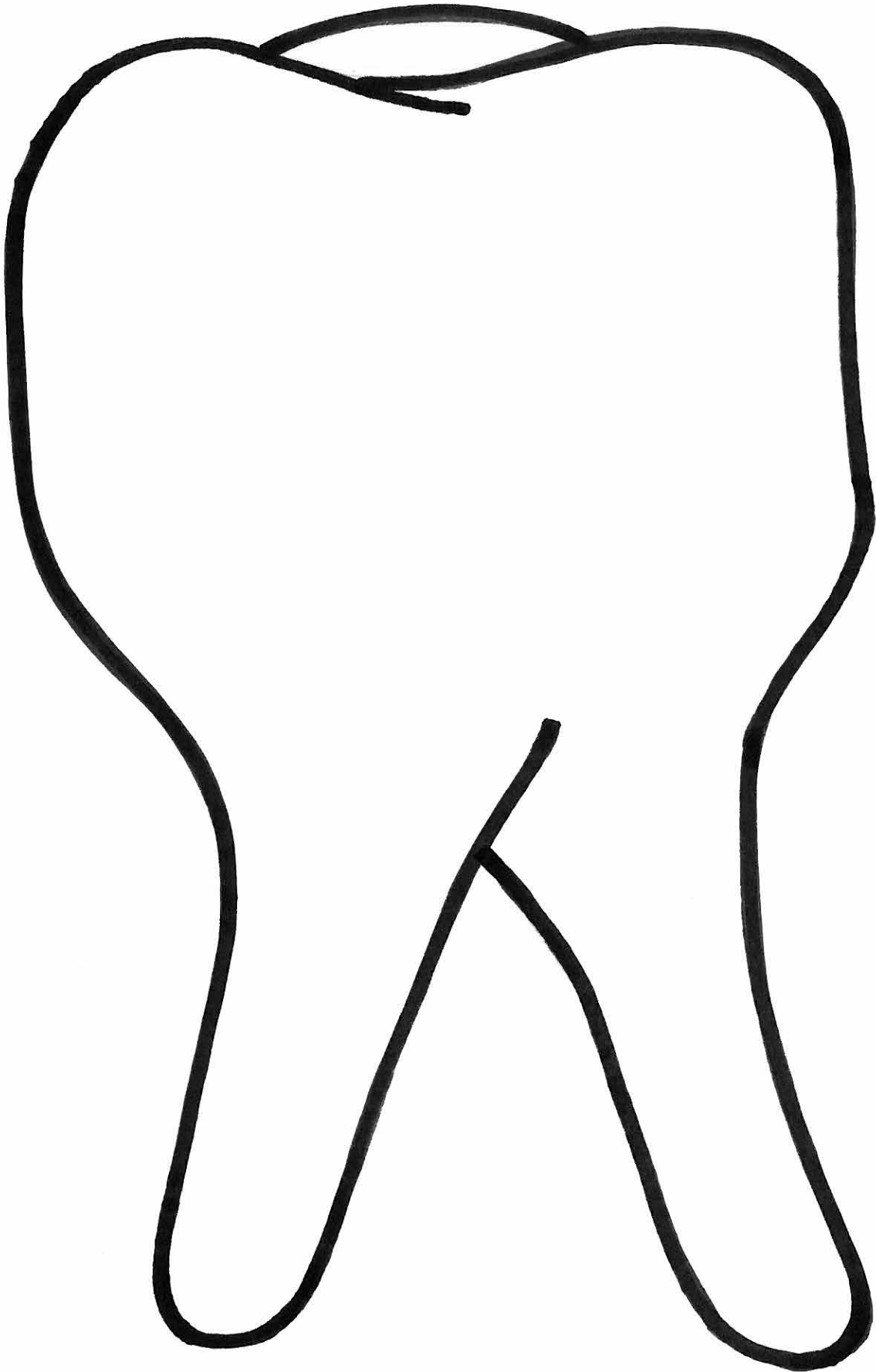


Übungsanleitung „Zahnaufbau“: Die Vorlagen „Zahnschichten 1 + 2“ (Seiten 26 und 27) ausschneiden und auf der Vorlage „Zahnaufbau“ (Seite 25) übereinander legen und damit den Aufbau eines Zahnes veranschaulichen.

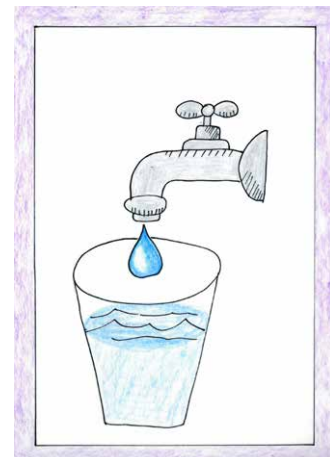
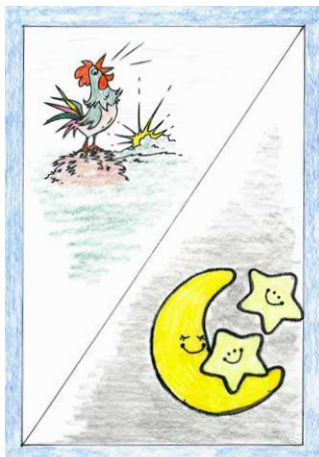
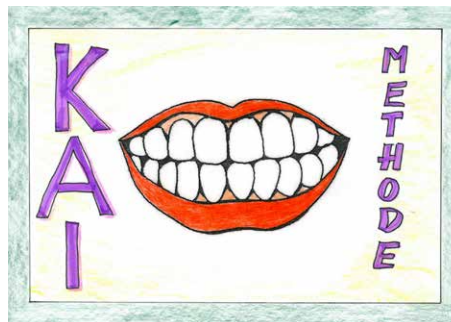




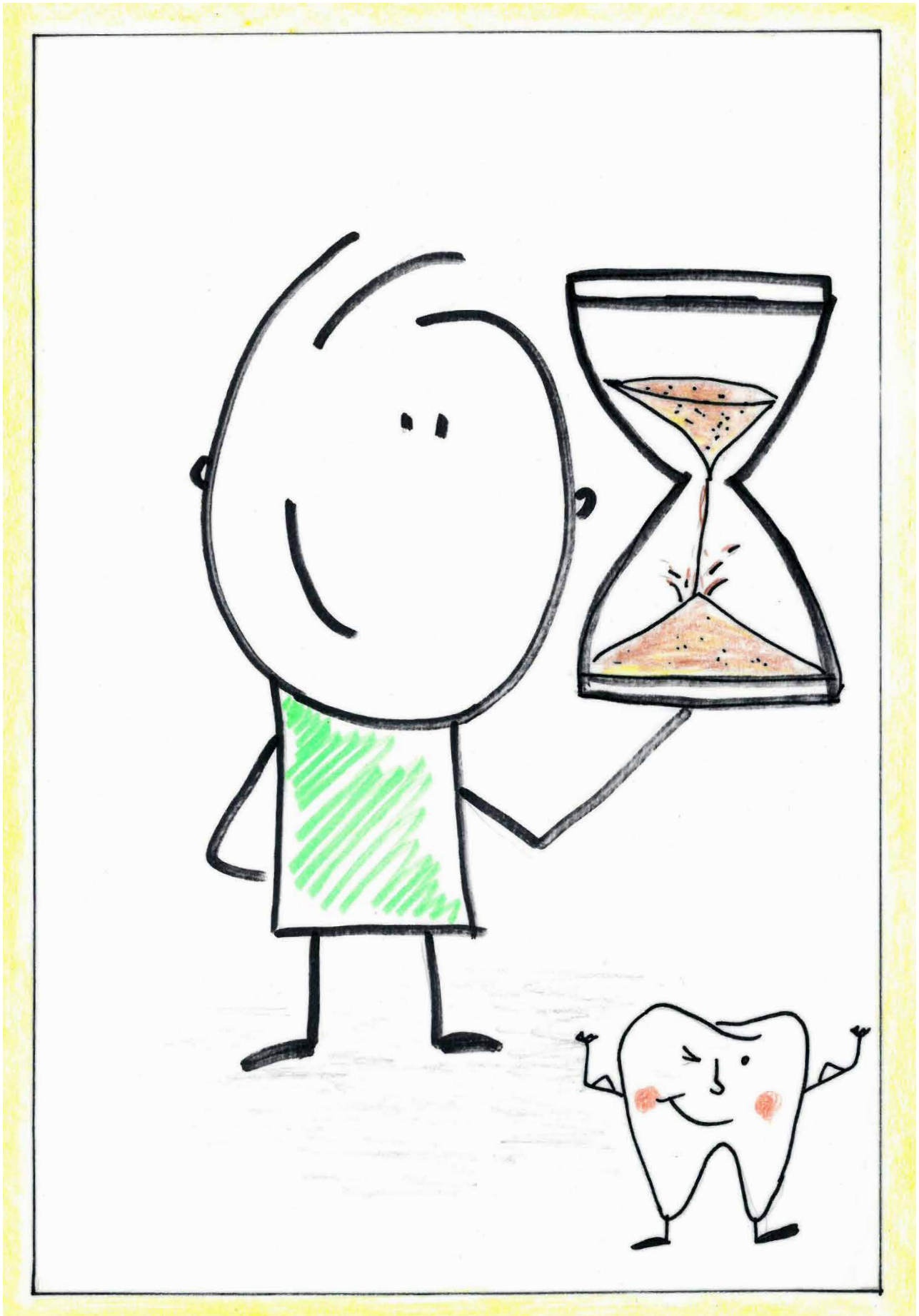


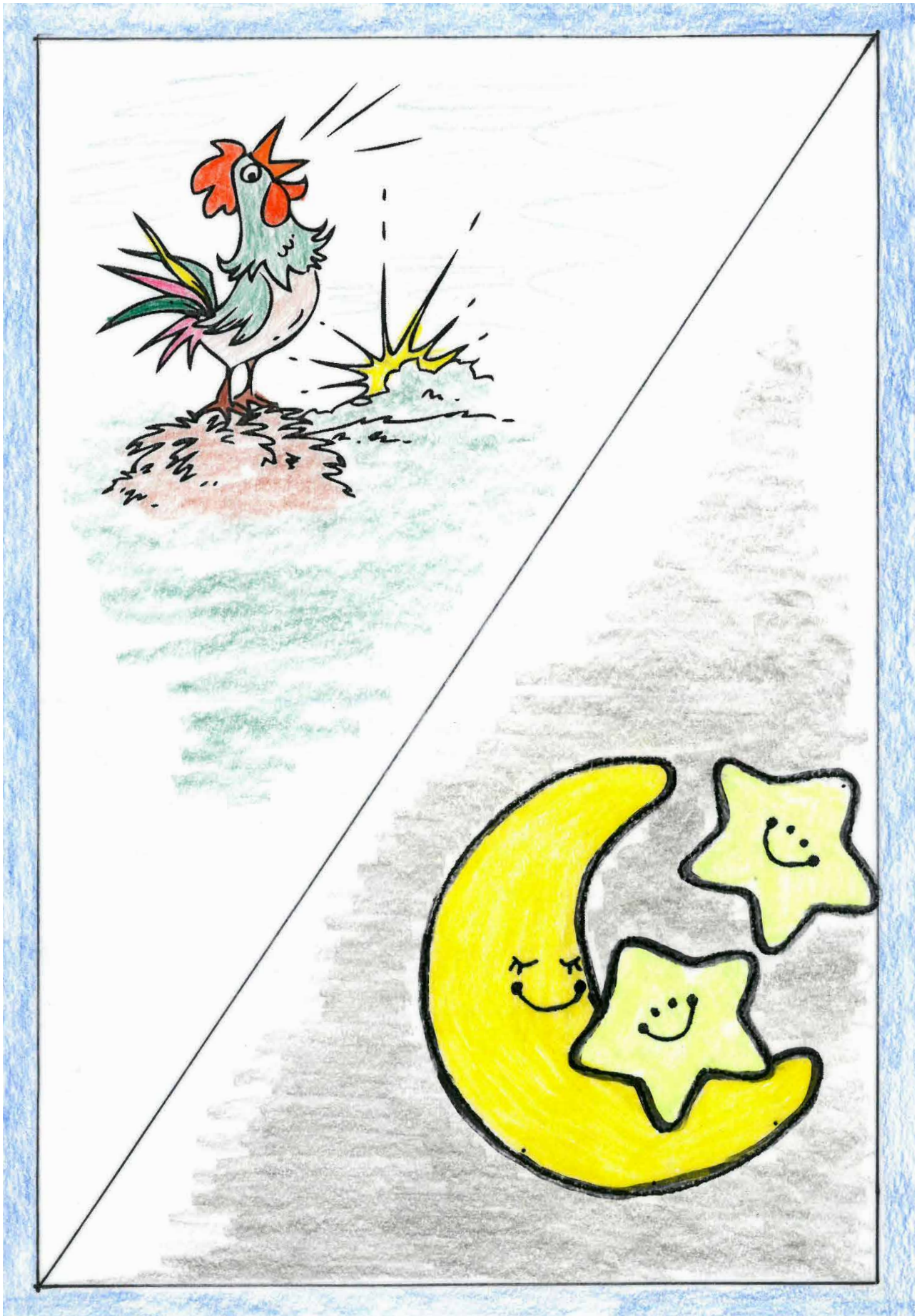


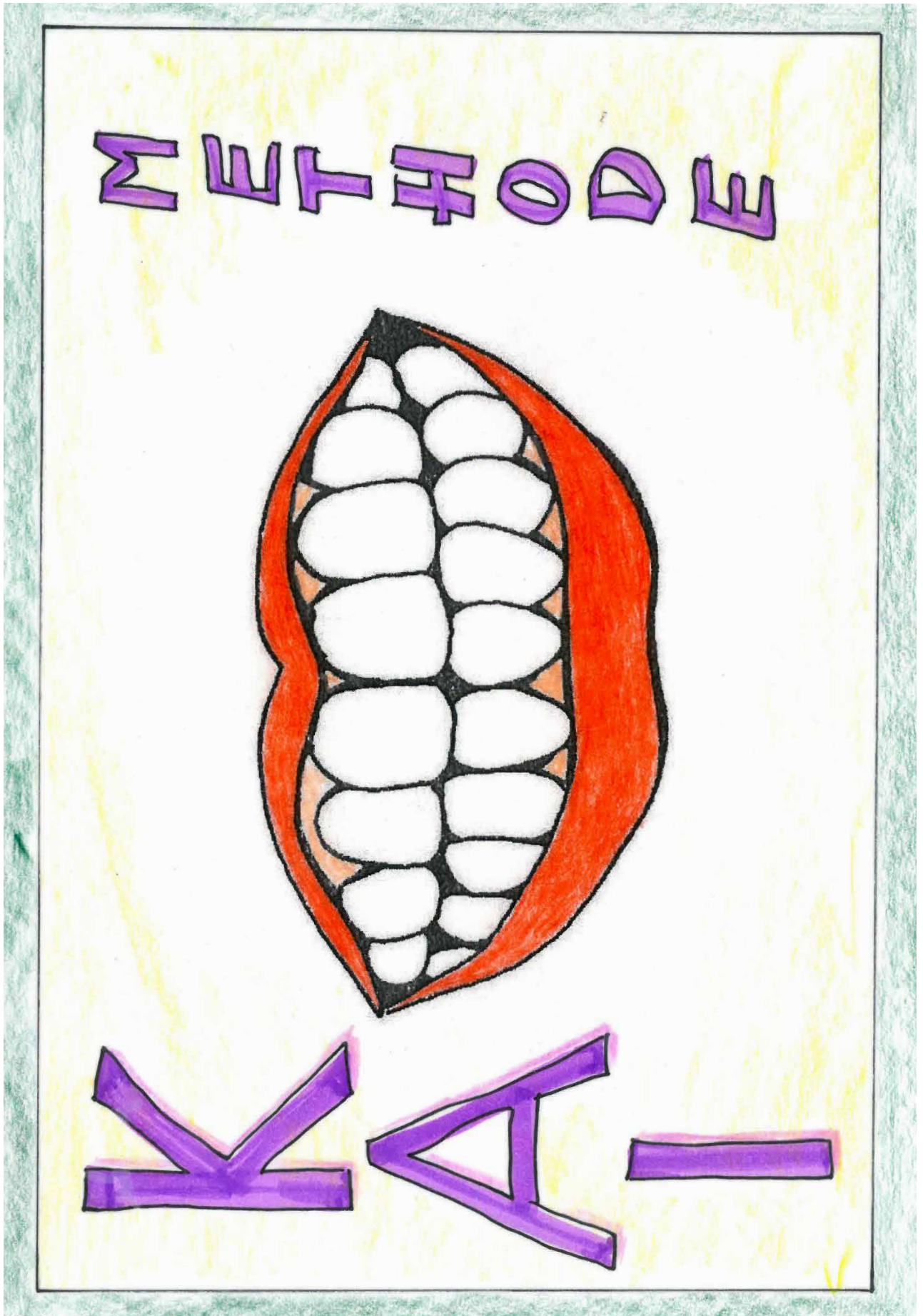
Vorlage Plakat Mundhygiene



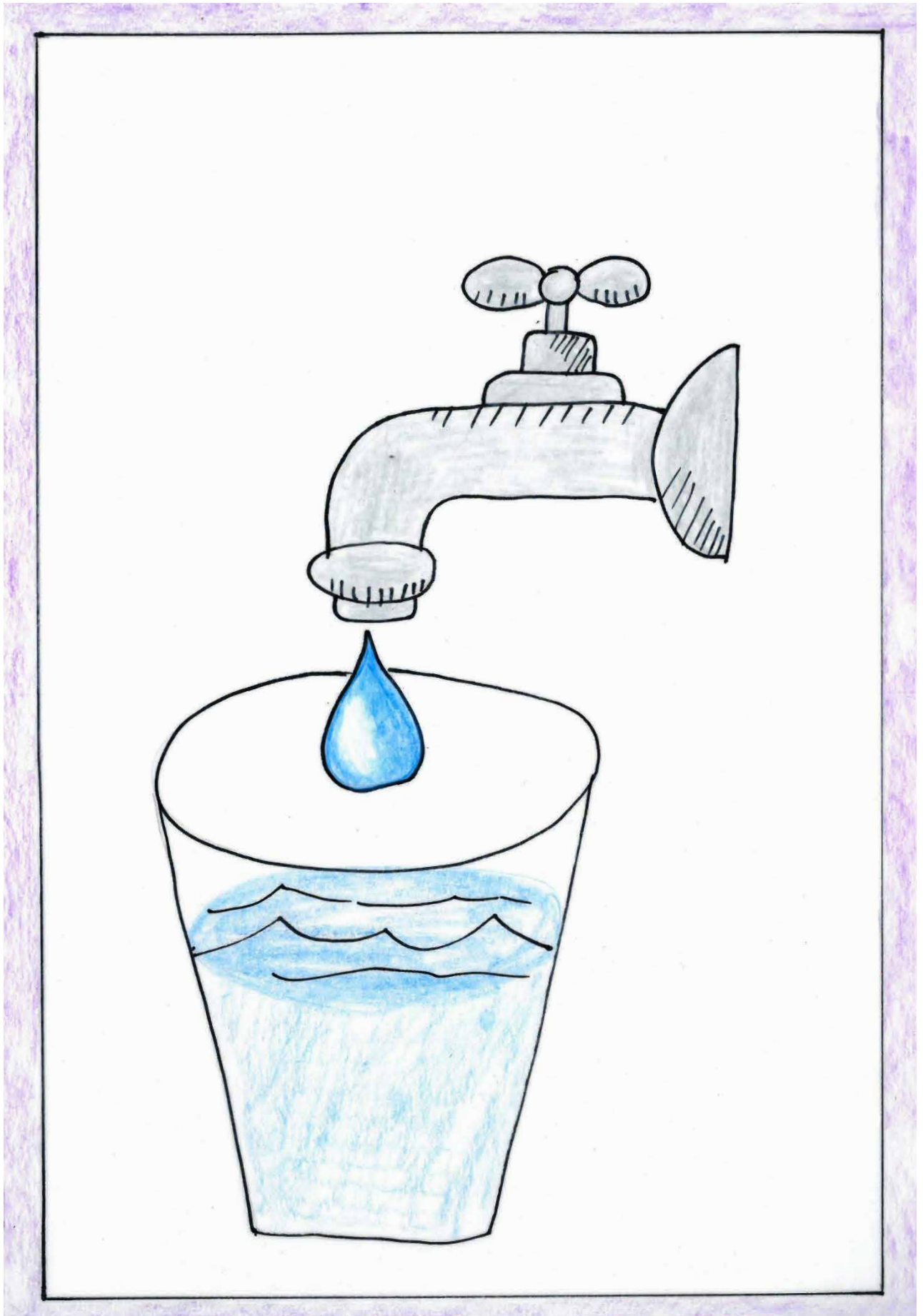














Ich beginne
mit den
KAUFLÄCHEN!
Hin und her – das
mögen sie sehr.





Dann die
AUßENSEITEN
nicht vergessen!
Von Rot nach Weiß



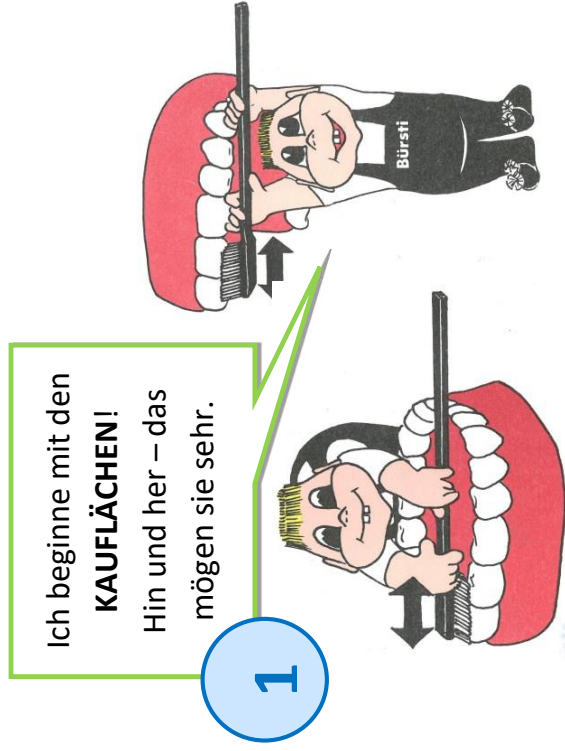


Und zum Schluss
die
INNENSEITEN!
Von Rot nach
Weiß 😊



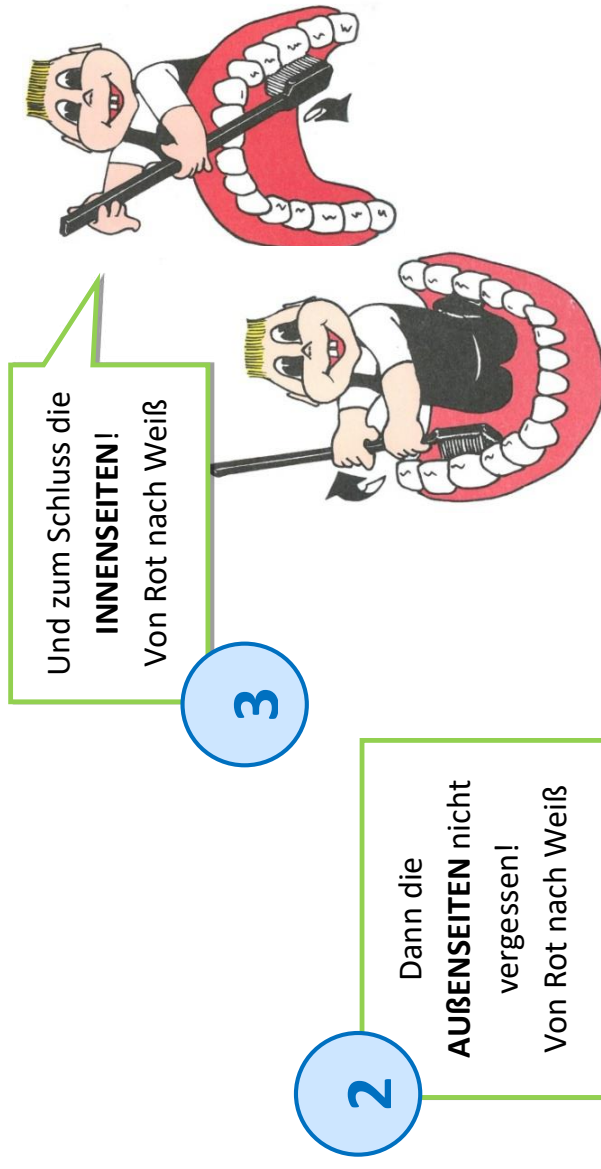
Putze wie Bürsti

So gelingt es dir, dass deine Zähne gesund und schön bleiben!



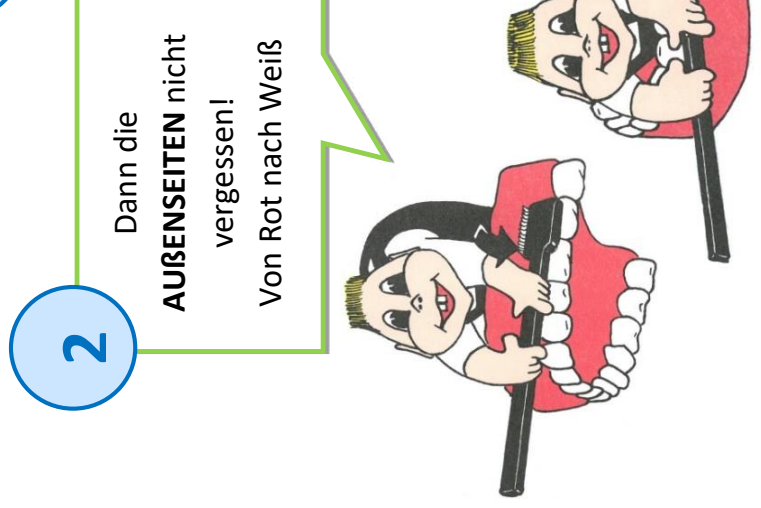
Ich beginne mit den
KAUFLÄCHEN!
Hin und her – das
mögen sie sehr.

1



Und zum Schluss die
INNENSEITEN!
Von Rot nach Weiß

3



Dann die
AUßENSEITEN nicht
vergessen!
Von Rot nach Weiß

2

**Bürsti hat leicht lachen, denn
er putzt seine Zähne richtig**

Jeden Morgen und
vor dem Schlafengehen

Wie lange? **3 Minuten**, dann
werden die Zähne schön sauber und
bleiben gesund!

**Lache auch wie Bürsti
und sei dabei mit der
Methode KAI ...**



K – Kaufläche
A – Außenseite
I – Innenseite

Anleitung „Seeräuber Zuckerlein“

Mit diesem Spiel können Sie mühelos die Zahnputzsystematik einüben und wiederholen.

Die Pädagogin/Der Pädagoge steht mit den Kindern im Kreis und erzählt: Der Seeräuber „Zuckerlein“ hat uns alle gefangen und hat uns die Hände auf dem Rücken gefesselt (Kinder halten symbolisch die Hände auf dem Rücken). Der Seeräuber jagt seine gemeinen Zuckerteufelchen auf uns und wir müssen sie verjagen. Ein Zuckerteufelchen springt auf den rechten Fuß (Die Gefangenen müssen sich, ohne die Hände zu befreien, irgendwie an dieser Stelle kratzen oder reiben, um die Zuckerteufel zu vertreiben, z. B. den rechten Fuß am linken abstreifen, vormachen!).

Dies fördert die Eigenbeweglichkeit und den Kontakt untereinander. Es lockert die Kinder, fördert ihre Lernbereitschaft und bringt Abwechslung.

Die Pädagogin/Der Pädagoge nennt andere Körperteile, auf die die Zuckerteufelchen springen, z. B.: Ein Zuckerteufelchen springt auf das Knie – auf den Rücken – auf die Schulter – auf den linken Fuß – wieder auf den Rücken – auf den Popo – auf die andere Schulter – auf die Nase. Nach jedem genannten Körperteil reiben die Kinder die Zuckerteufelchen weg. Und jetzt springt uns ein Zuckerteufelchen in den Mund. Das lassen wir uns nicht gefallen! Wir reißen unsere Hände los und putzen unsere Zähne. Ein Zeigefinger wird ausgestreckt. Außerhalb vom Mund auf Höhe der Backenzähne wird der Finger hin und her bewegt.

Mit dem Spruch: „Hin und her – ist nicht schwer“ Unterkiefer rechts und links je 1-mal, Oberkiefer rechts und links je 1-mal „putzen“, insgesamt also 4-mal den Spruch wiederholen.

Jetzt bewegen wir unsere „Zahnbürste“ (Zeigefinger) in kreisenden Bewegungen mit dem Spruch: „Immer im Kreis von Rot nach Weiß“ 1-mal vor den Schneidezähnen, 1-mal rechts vor der Wange und 1-mal links, 3-mal den Spruch wiederholen. Den Zeigefinger ausstrecken und eine Drehbewegung aus dem Handgelenk heraus (wie Gas geben beim Motorrad) mit dem Spruch: „Innen wischen – Zahn erfrischen“ 1-mal vor den Schneidezähnen, 1-mal rechts und 1-mal links. „Jetzt sind alle Zähne von allen Seiten sauber geputzt.“

Eignet sich als „Trockenübung“ zur Vorbereitung auf das Zähneputzen.

Mein Zahnputztagebuch

Wenn du nach dem Frühstück und nach dem Abendessen die Zähne putzt, darfst du ein Kästchen anmalen!

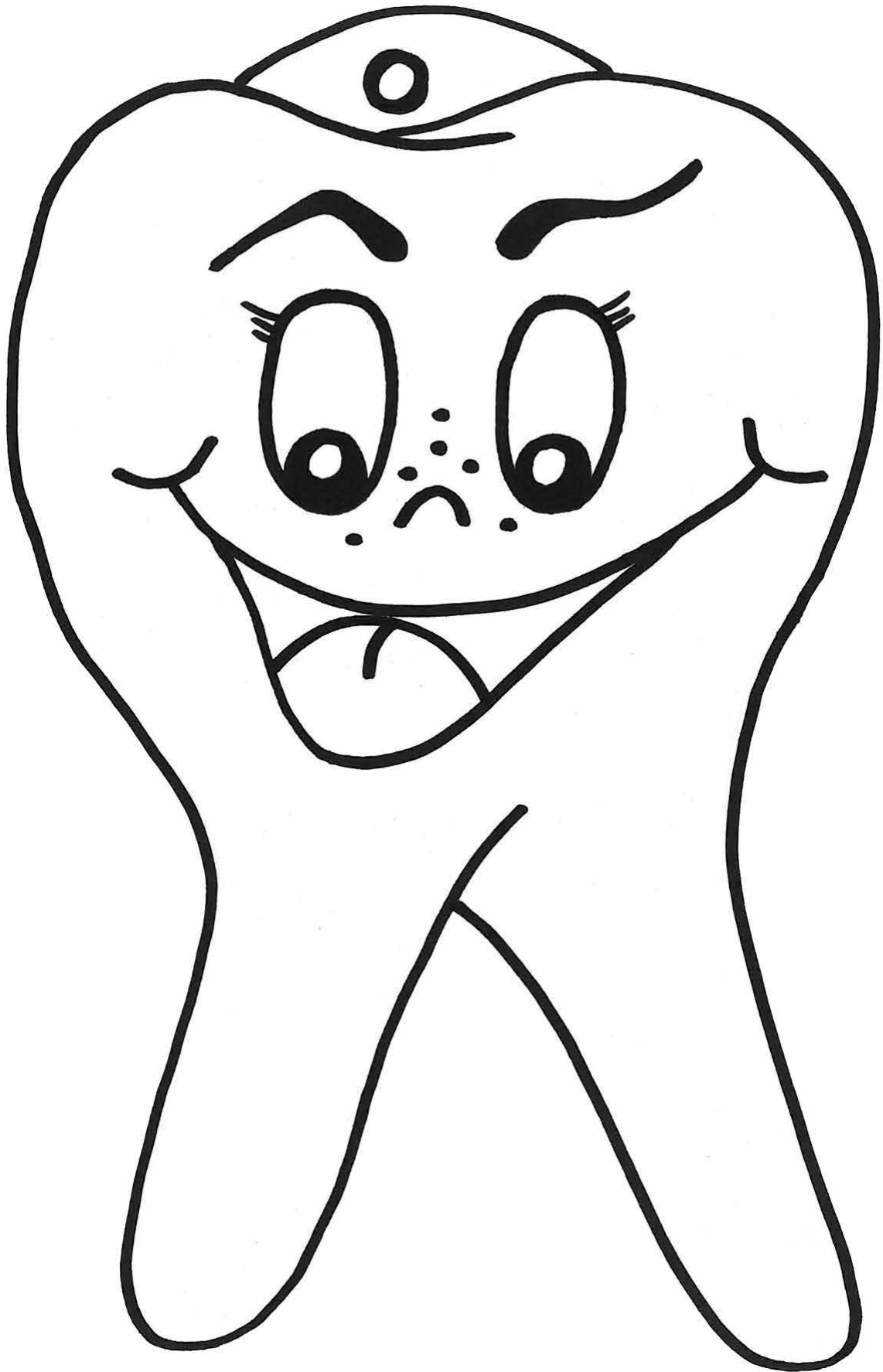


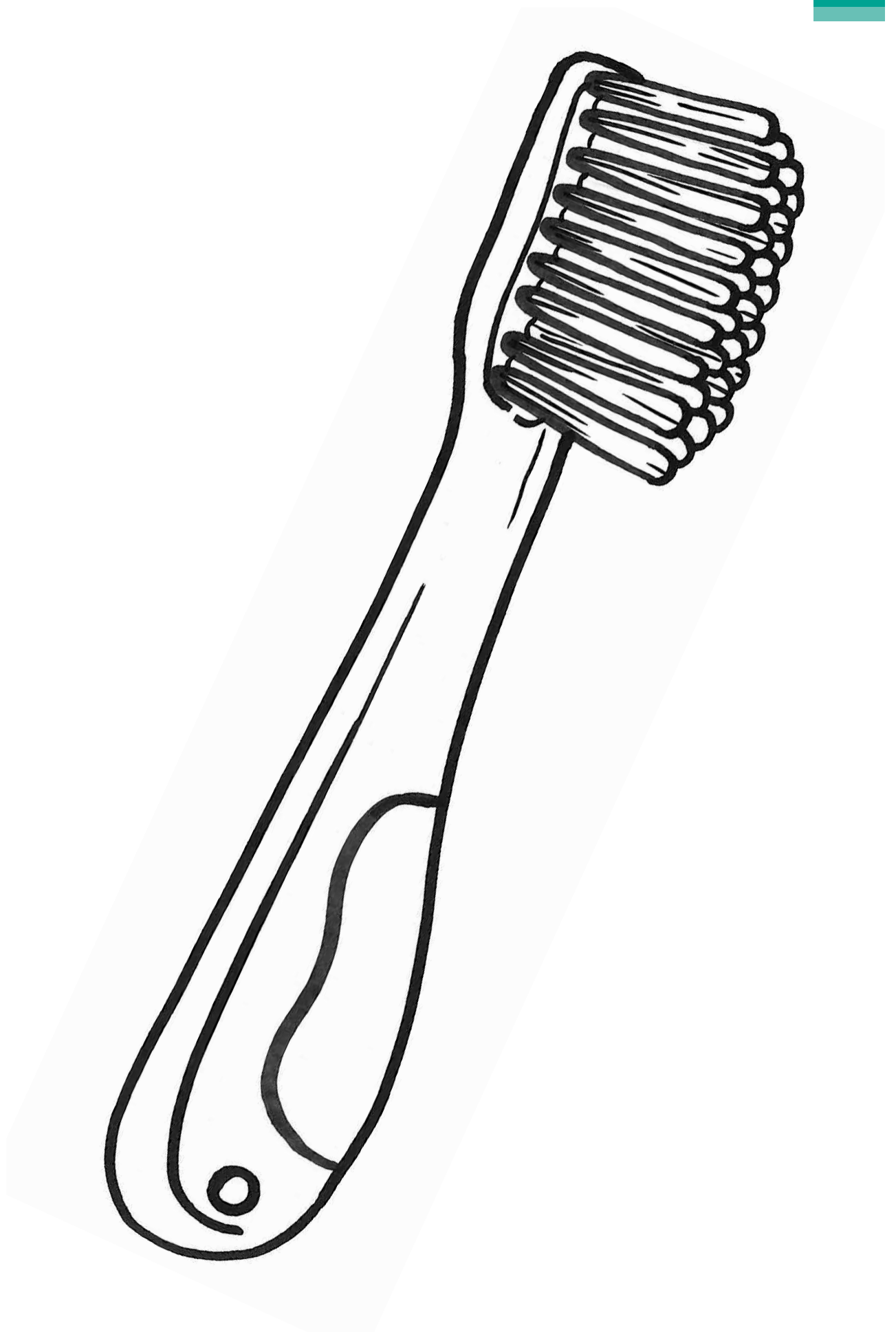
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

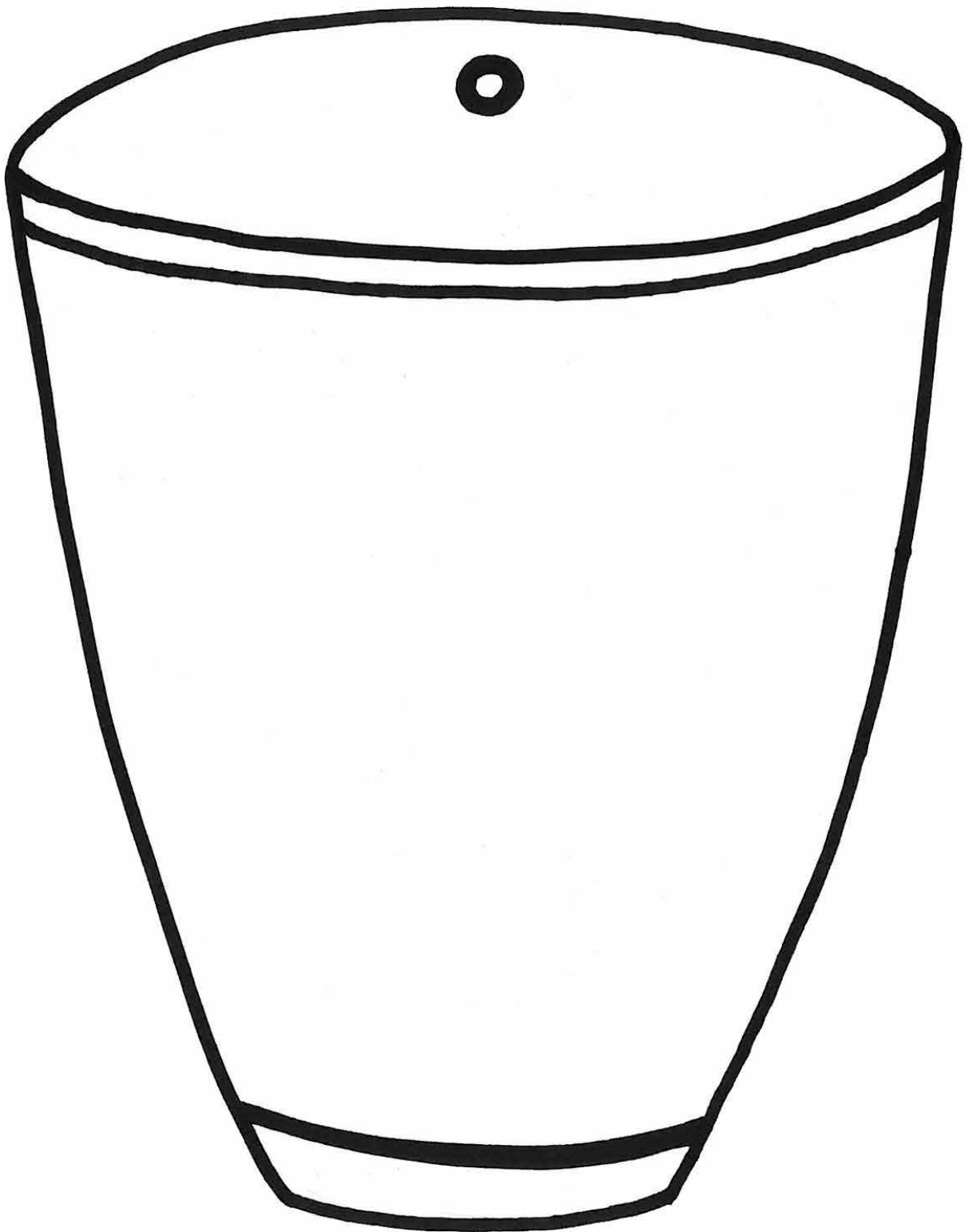
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

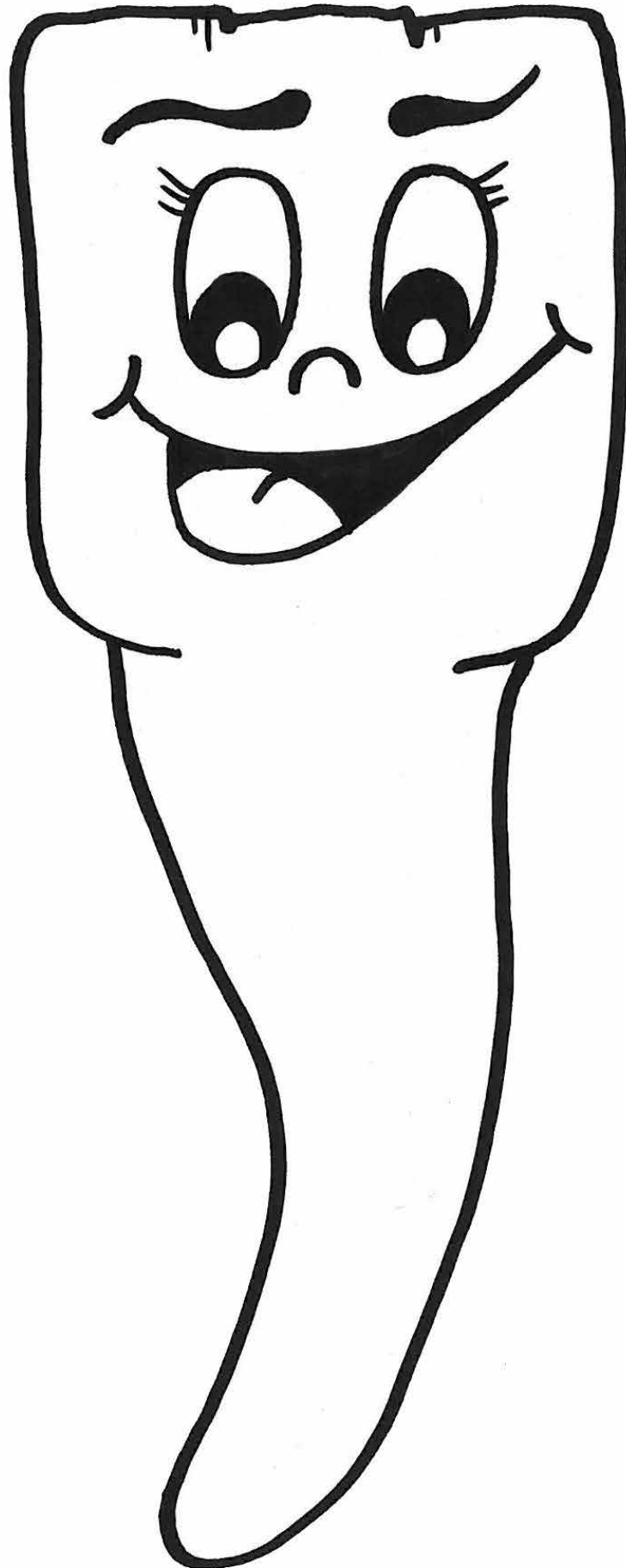




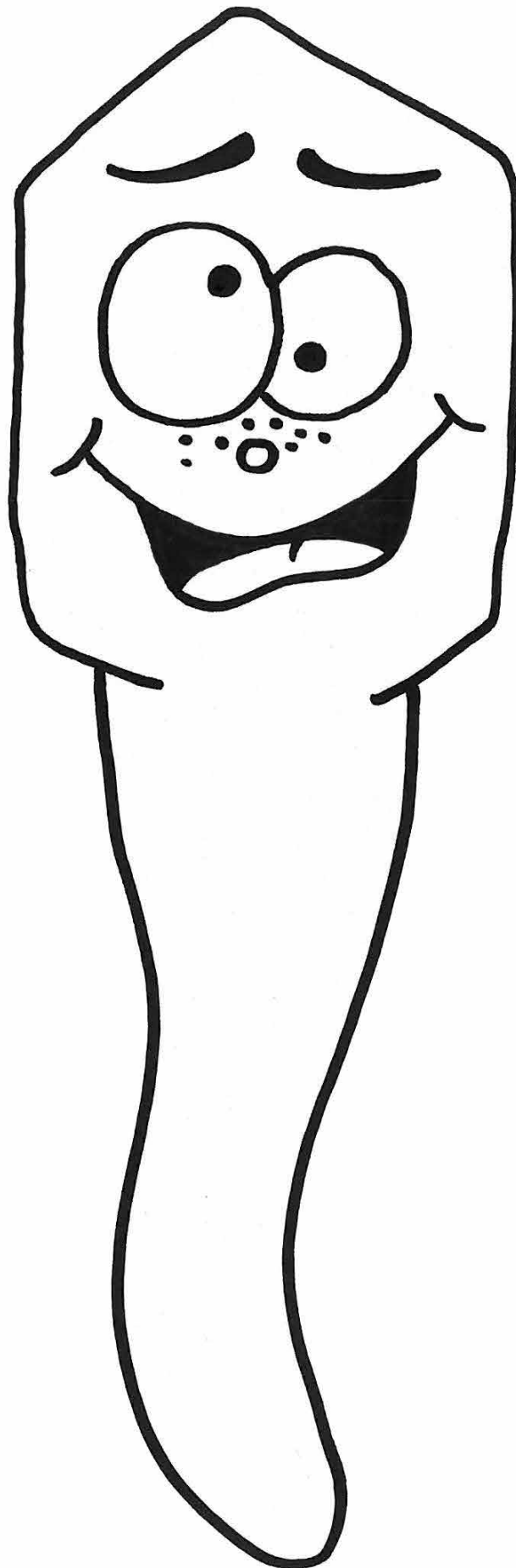


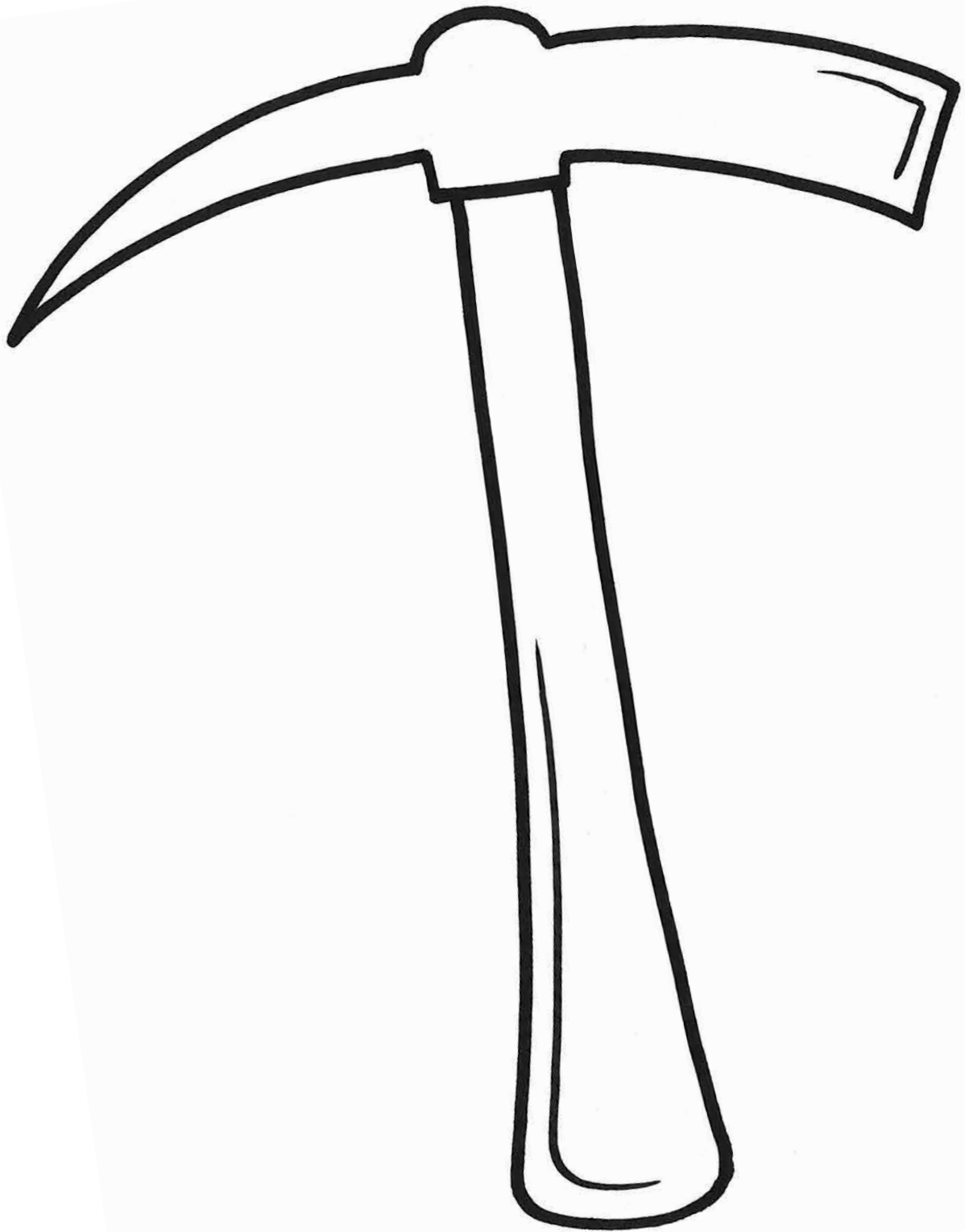


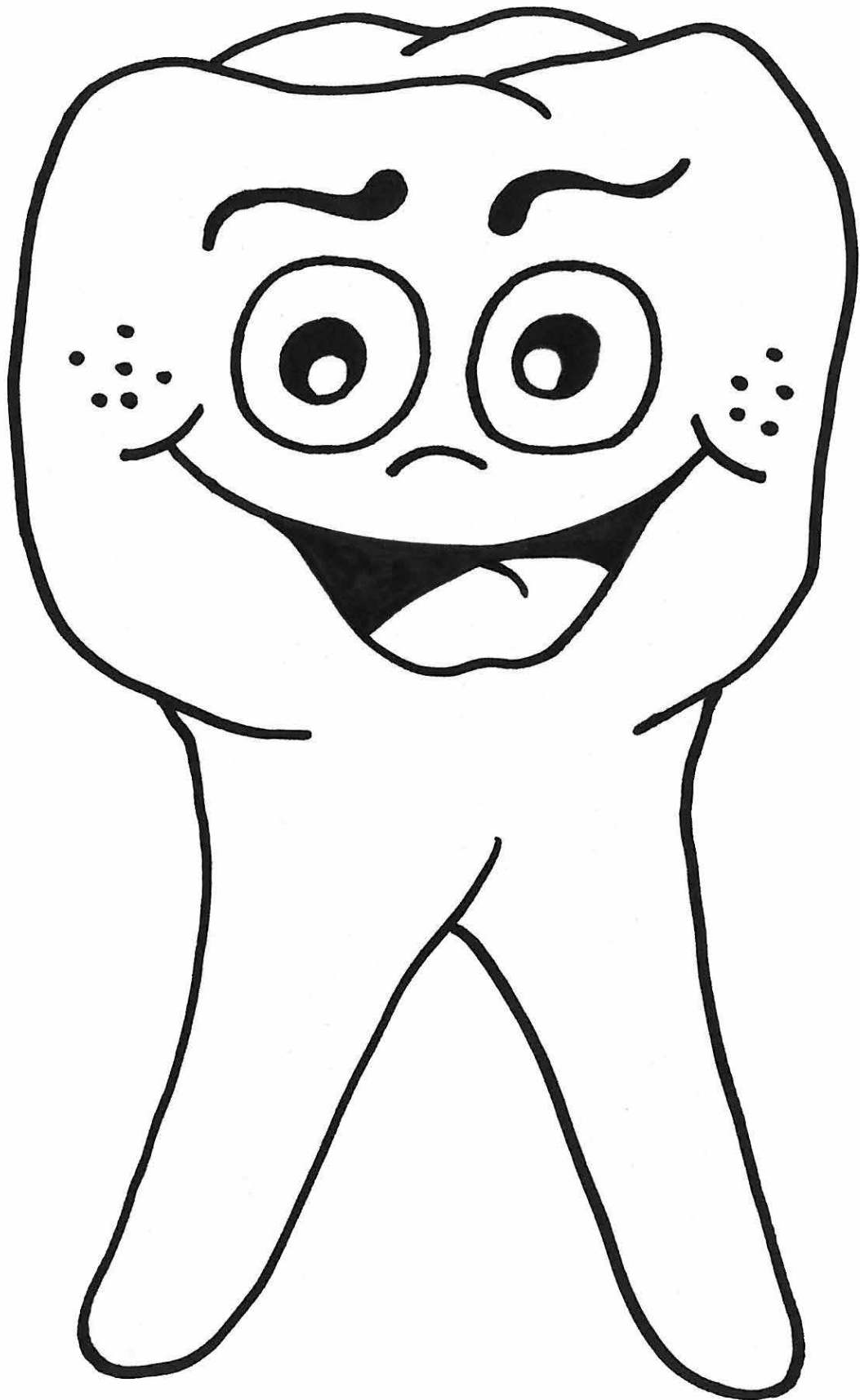






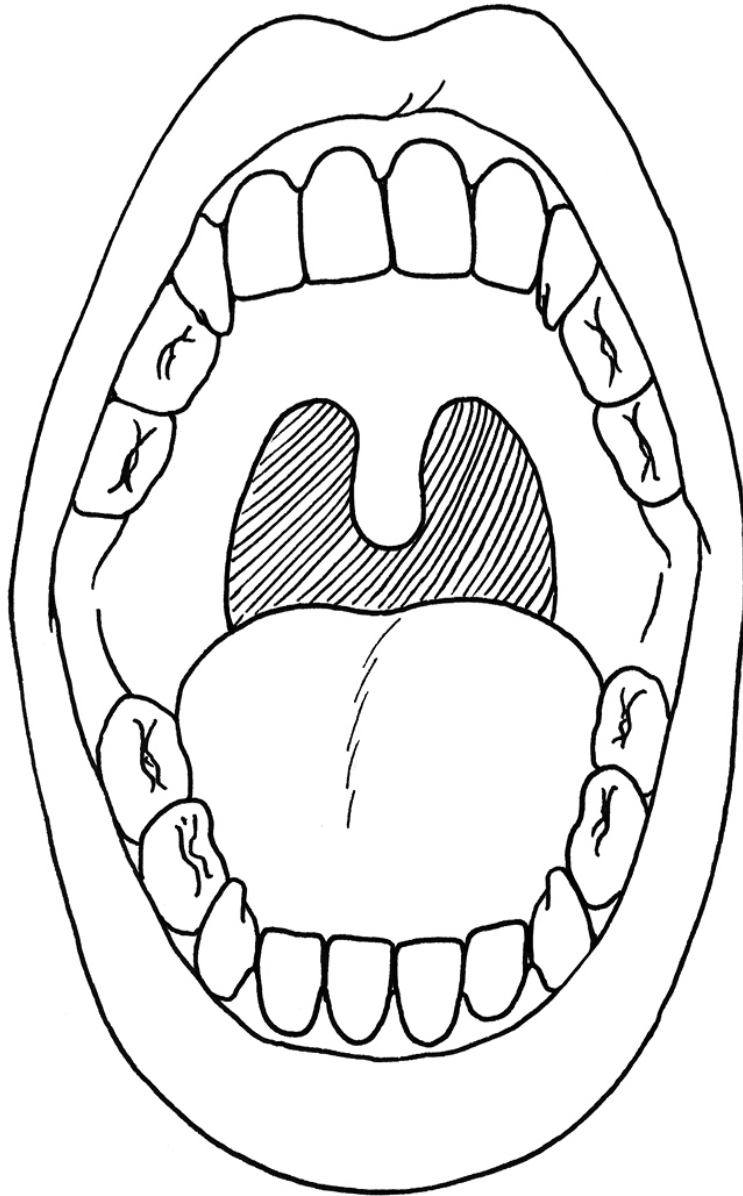








Wie viele Zähne habe ich?



Mein Milchgebiss hat _____ Zähne.

Aufgaben

Zähle die Zähne und  schreibe auf.

 Male alle ☐ Schneidezähne rot, alle ☐ Eckzähne gelb und alle ☐ Backenzähne blau an.

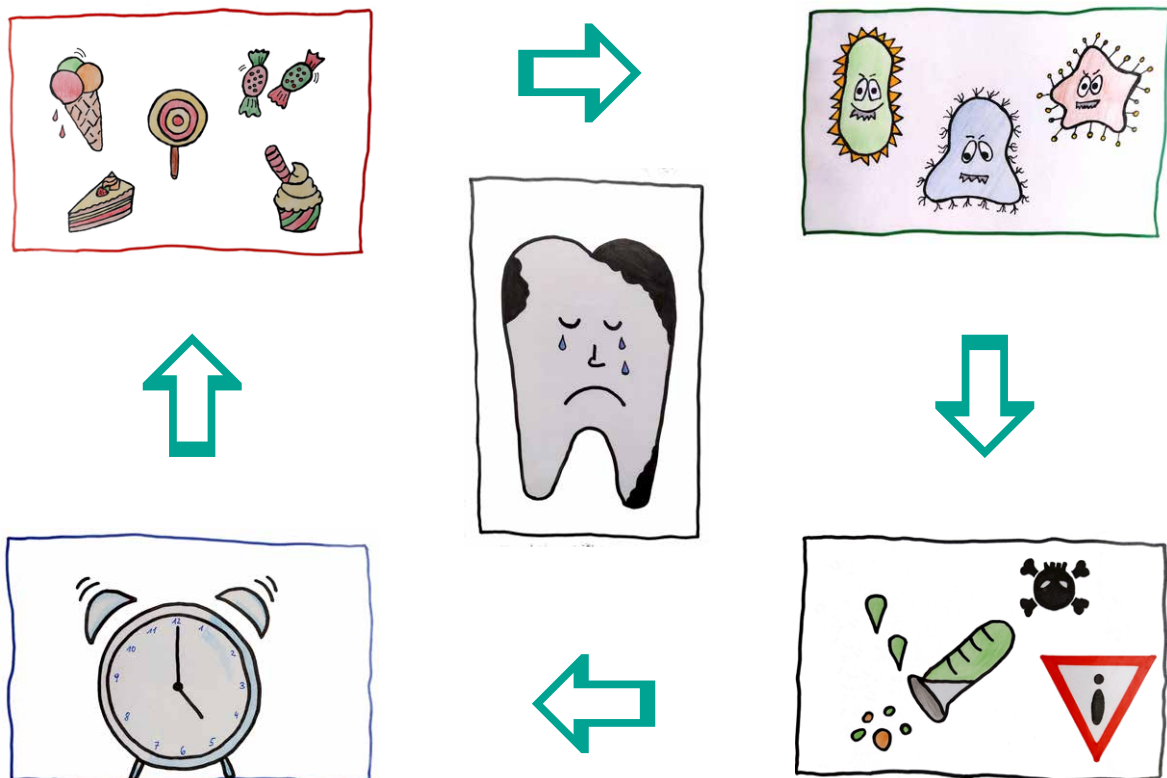


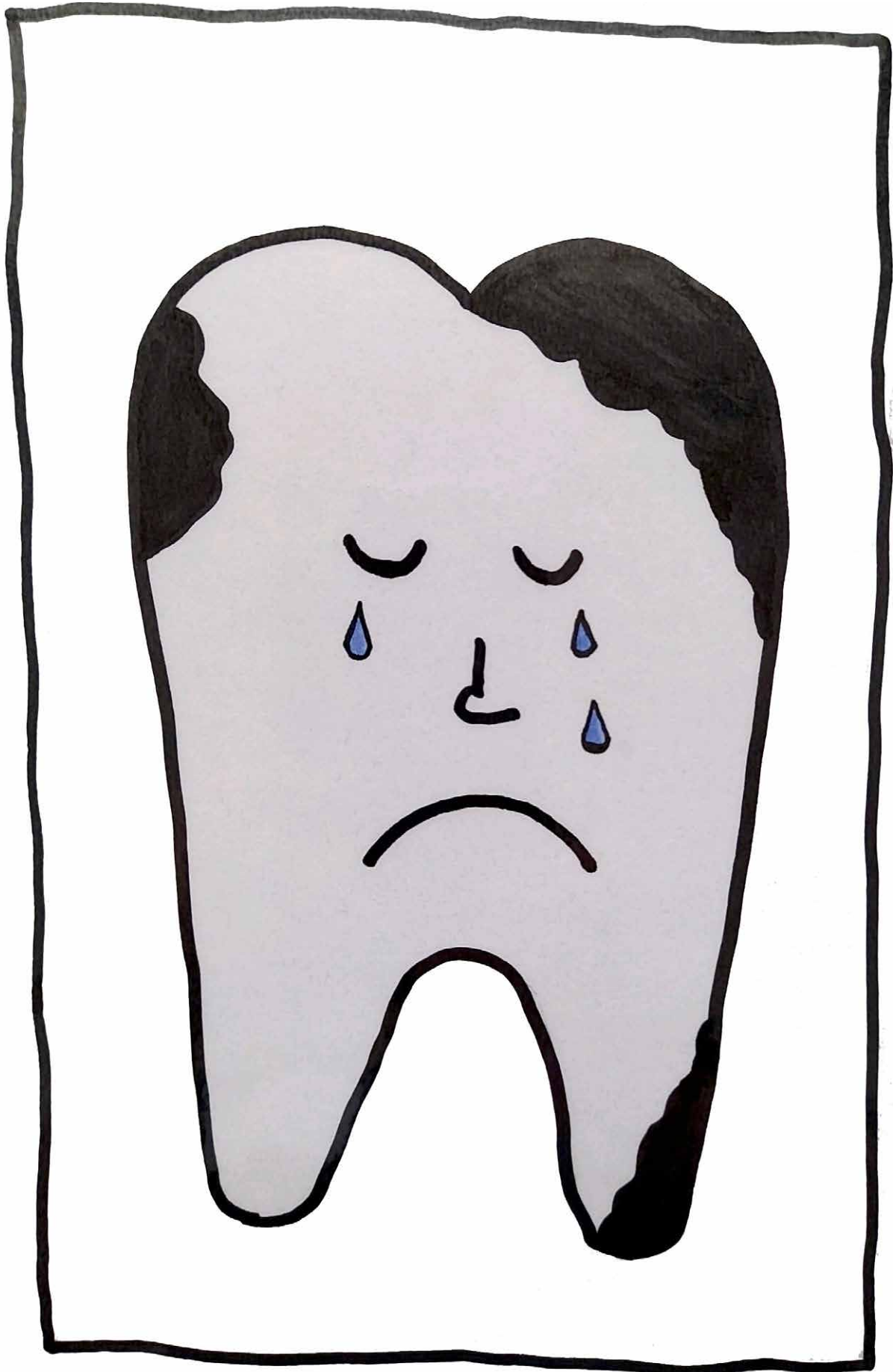
Bildgeschichte Kariesentstehung

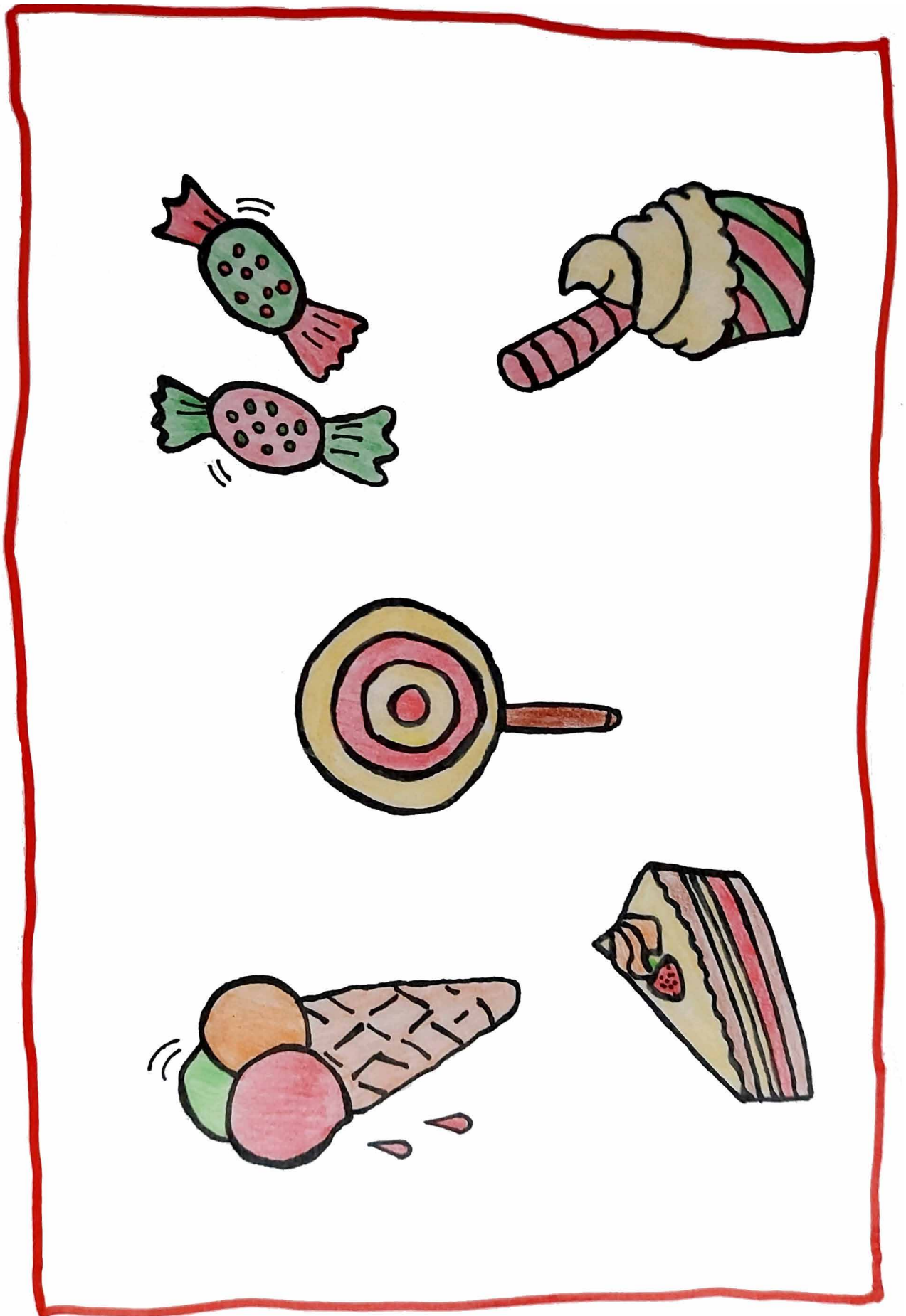
Das Bild Zahnkaries in die Tafelmitte hängen. Karies (Zahnfäule) ist eine ernste Erkrankung der Zähne. **Zucker, Bakterien (= Säure)** und **Zeit** sind Faktoren, die zu ihrer Entstehung beitragen.

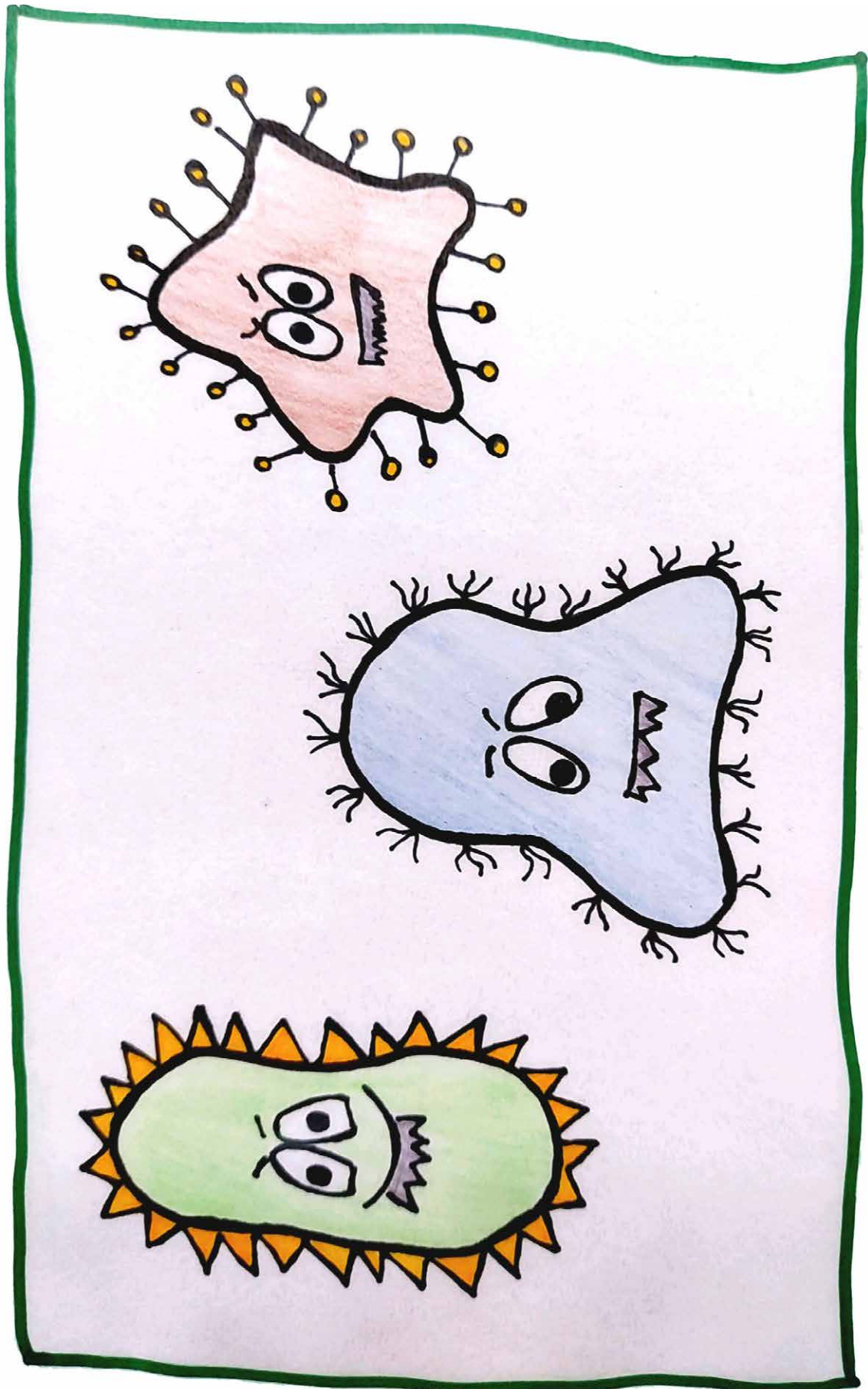
Nun von links oben beginnend, die Bilder der Reihe nach aufhängen und besprechen. Ein **Pfeil** stellt die Verbindung zwischen den Bildern her.

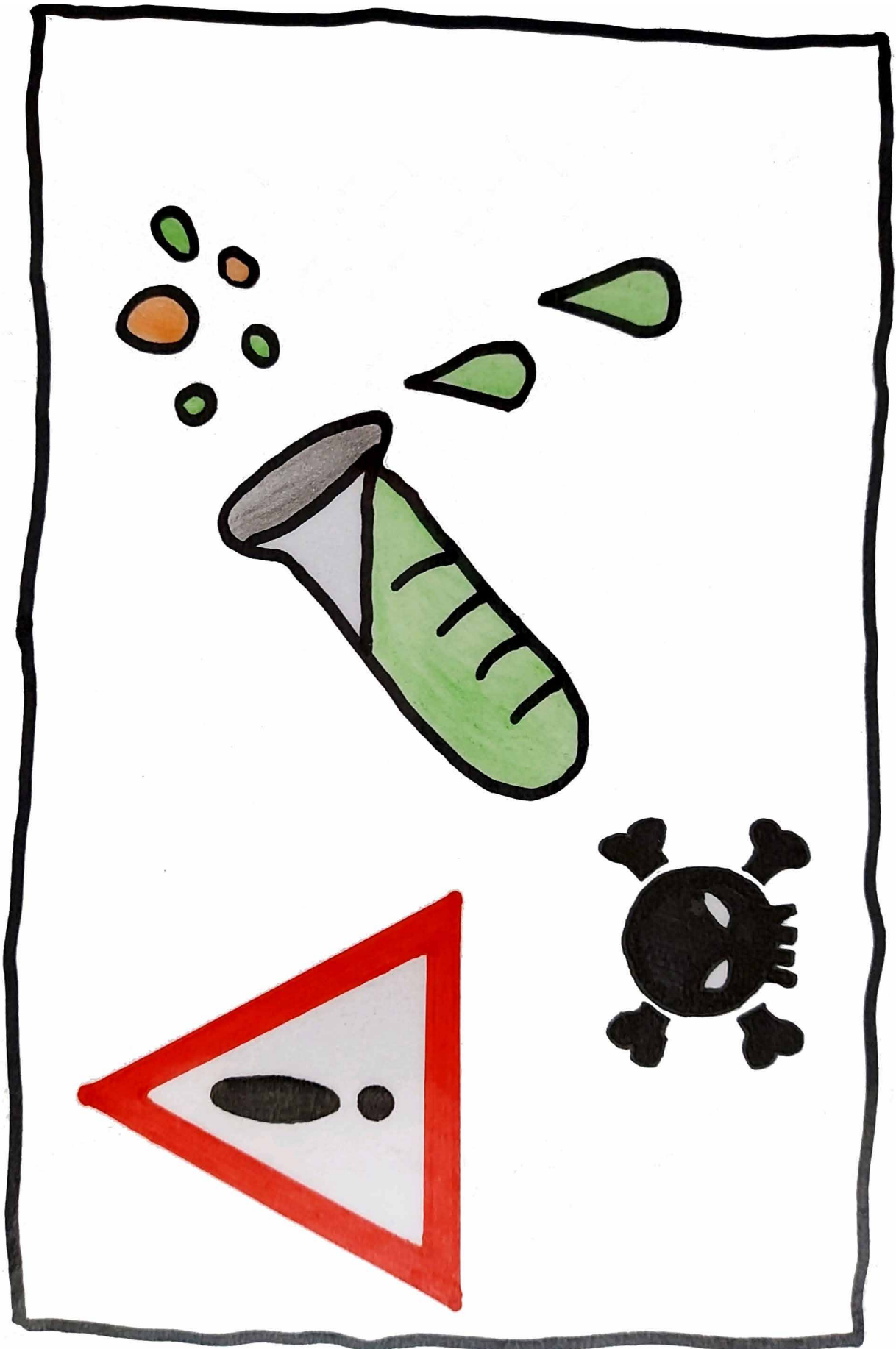
- ZUCKER legt sich als unsichtbarer Zahnbelag auf die Zähne (Plaque).
- BAKTERIEN verwandeln den Zucker in eine zahnschädigende Säure, die für Zähne sehr gefährlich ist.
- SÄURE löst den Zahnschmelz nach und nach auf, ein Loch entsteht.
- Je öfter und länger (ZEIT) die Zähne der Säure ausgesetzt sind, desto höher ist das Kariesrisiko. Daher ist nicht die Menge des Zuckers entscheidend, sondern die Häufigkeit des Verzehrs.

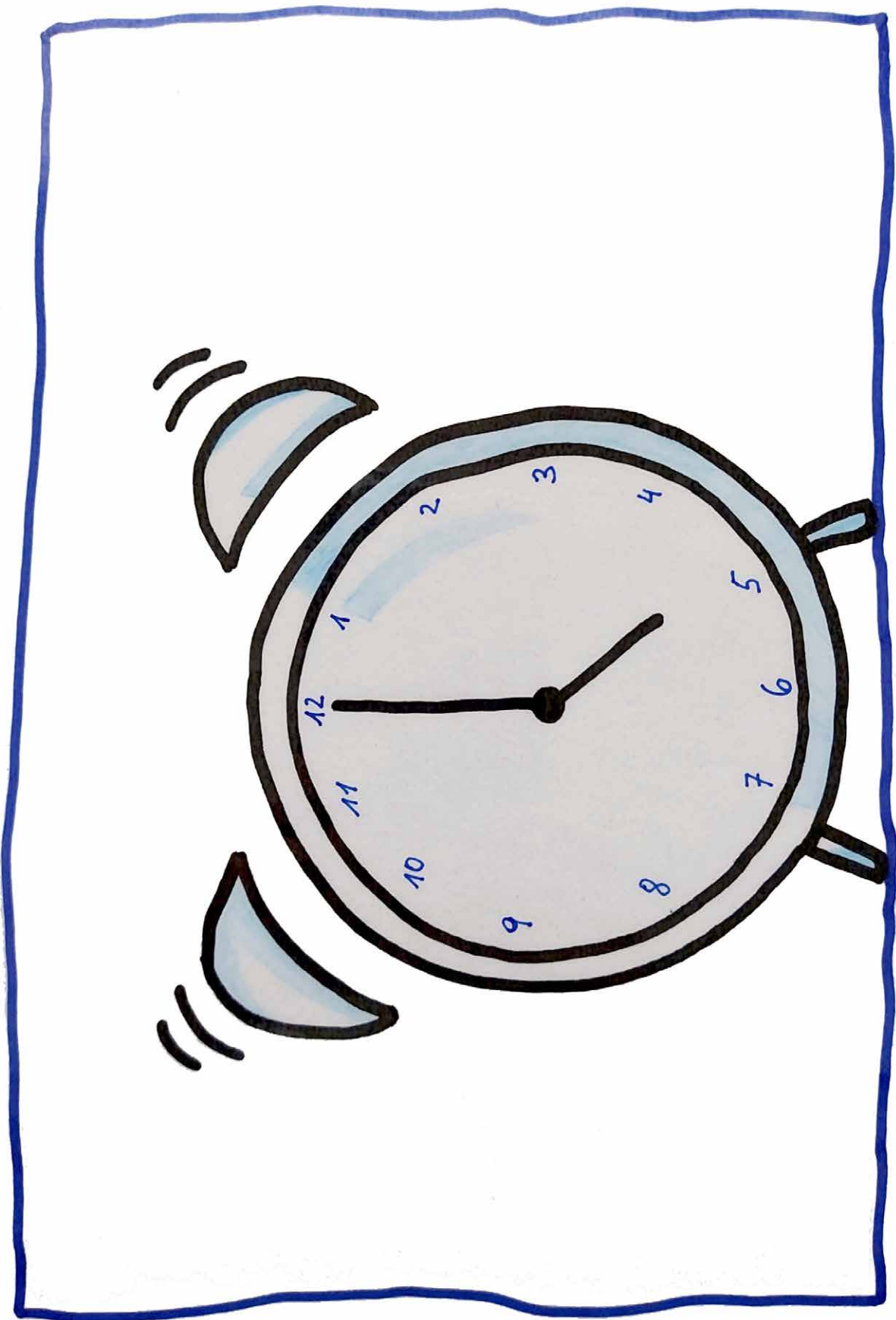








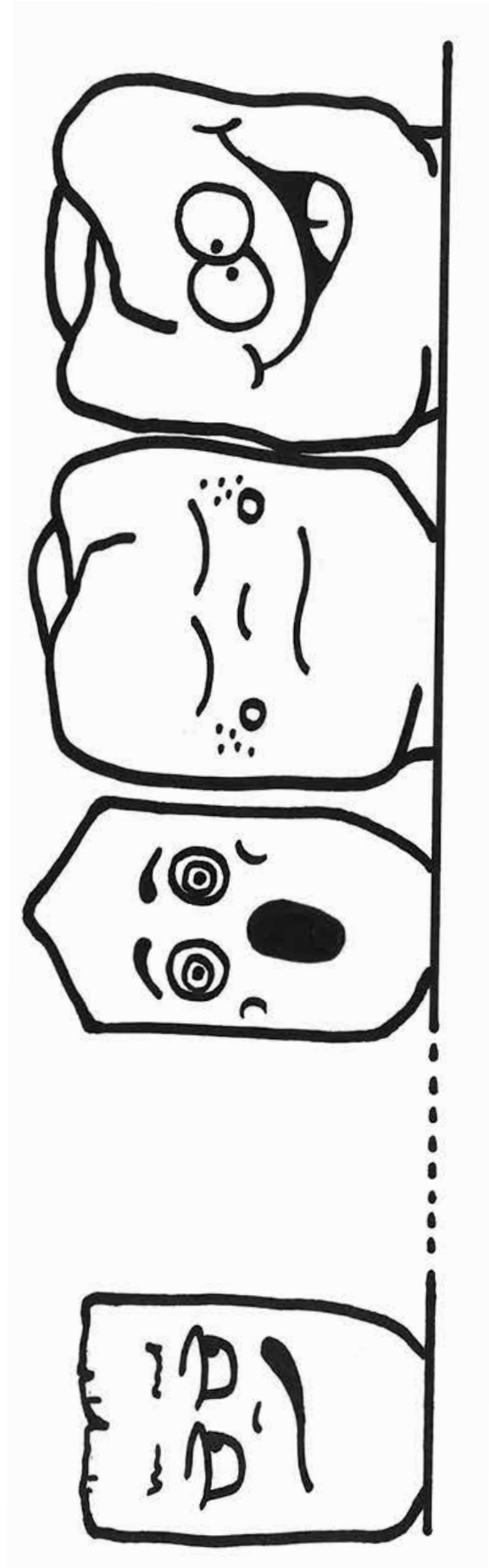


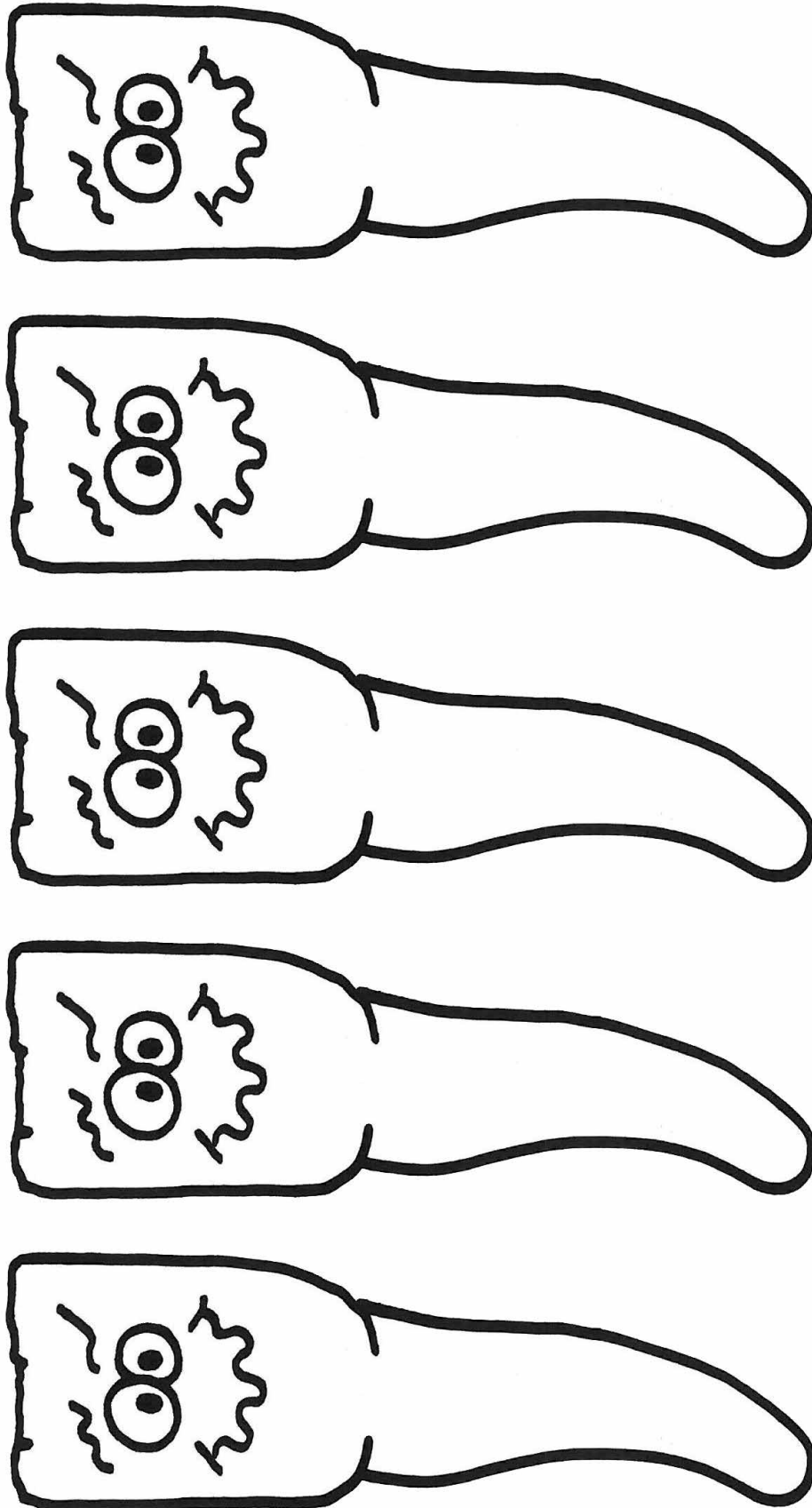


Übungsanleitung „Wackelzahn“

- Die Vorlagen „Zahnreihe 1 und 2“ auf der Seite 62 kopieren oder von styriavitalis.at herunterladen.
- Die Zahnreihen zu einer Reihe zusammenfügen.
Die Kinder erkennen so alle zehn Zähne im Unter- bzw. Oberkiefer:
Auf jeder Seite 2 Backenzähne, 1 Eckzahn sowie 2 Schneidezähne.
- Die strichlierte Linie bei Zahnreihe 2 einschneiden. Mit den ausgeschnittenen Wackelzähnen (Seite 63) kann jedes Kind darstellen, wie ein Zahn ausfällt.











Zuckerliste

Zuckermenge in verschiedenen Nahrungsmitteln

1 Stück Würfelzucker = 3 g

Getränke

1 Flasche Coca Cola (500 ml)	18 Stück
1 Flasche Römerquelle Emotion Birne Melisse (500 ml)	7 Stück
1 Dose Red Bull (250 ml) - Nicht für Kinder geeignet!	9 Stück



Frühstückscerealien

1 Portion Kellogg's Smacks (30 g ohne Milch)	3 ½ Stück
1 Portion Clever Schoko-Müsli ohne Rosinen (50 g ohne Milch)	3 ½ Stück
1 Corny Müsli Riegel Schoko-Banane	3 Stück



Milchprodukte

Milch und Milchprodukte enthalten natürlichen Milchzucker.

1 Packung Latella Mango (500 ml)	16 ½ Stück
1 Becher Müller Milchreis Erdbeere (200 g)	8 Stück
1 Packung Nöm Kakaomilch (500 ml)	16 Stück



Süßwaren aus dem Kühlregal

Milch und Milchprodukte enthalten natürlichen Milchzucker.

1 Milchschnitte (28 g)	3 Stück
1 Kinderpingui (30 g)	3 ½ Stück
1 Becher Fruchtzwerg (50 g)	2 Stück



Süßwaren

1 kleine Packung Haribo Goldbären (75 g)	11 ½ Stück
1 Stück Ölz Schulmaus mit Nuss-Nougatfüllung (40 g)	3 ½ Stück
1 Stück Kinder Schoko Bons (5,8 g)	1 Stück



Mein Trinktagebuch

Wenn du den ganzen Tag nur Wasser oder ungesüßte Getränke getrunken hast, darfst du ein Kästchen anmalen!



NAME	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NAME	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

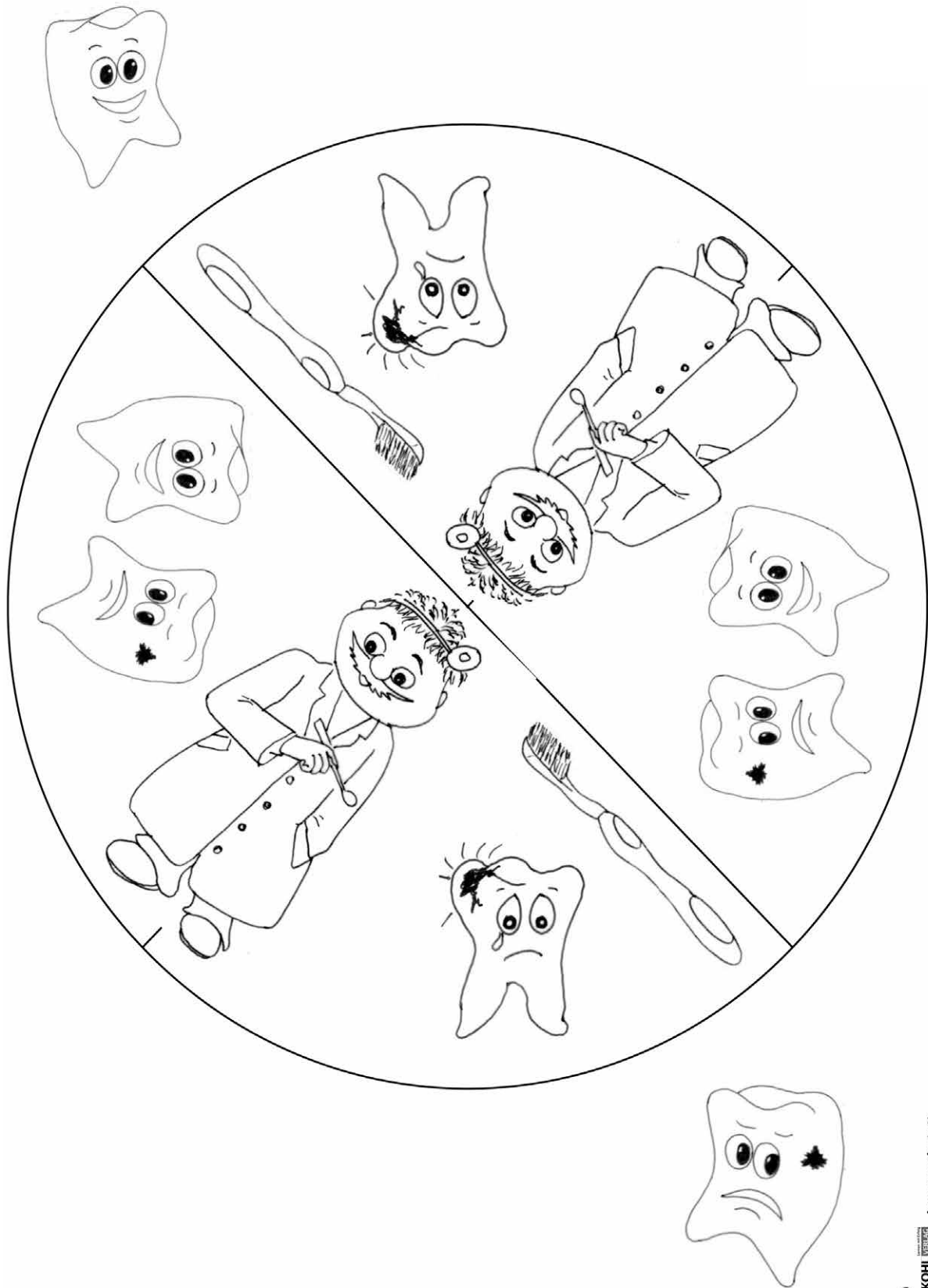
NAME	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

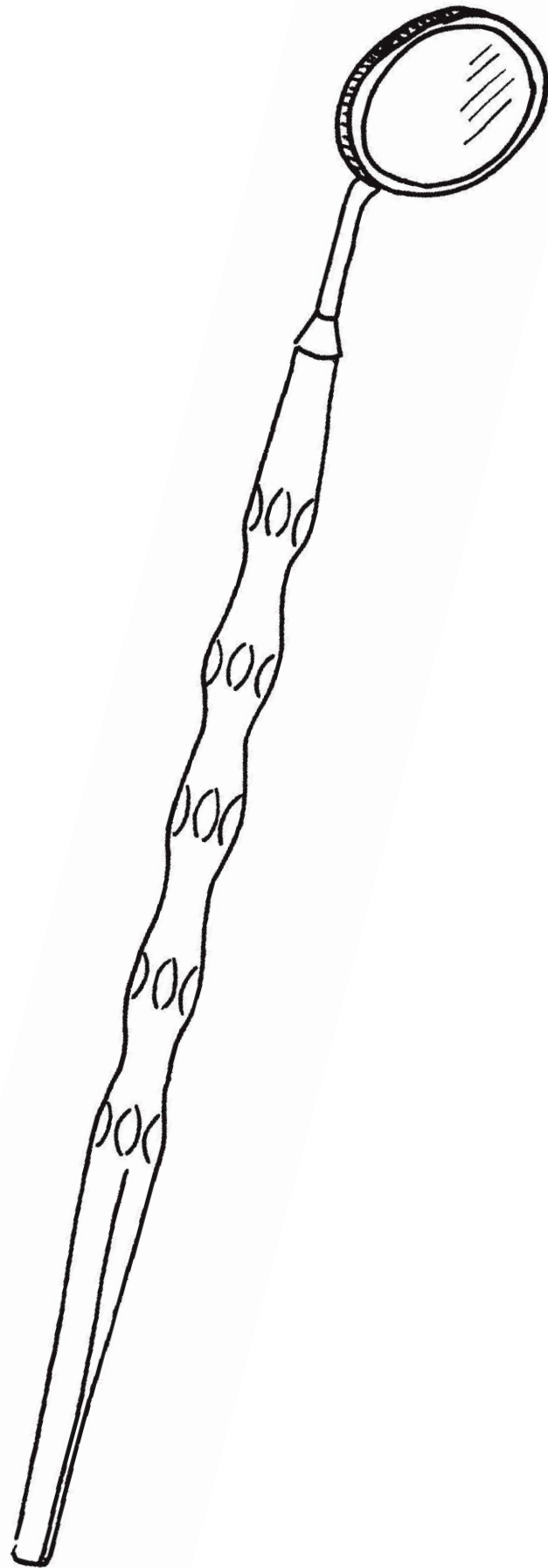
NAME	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

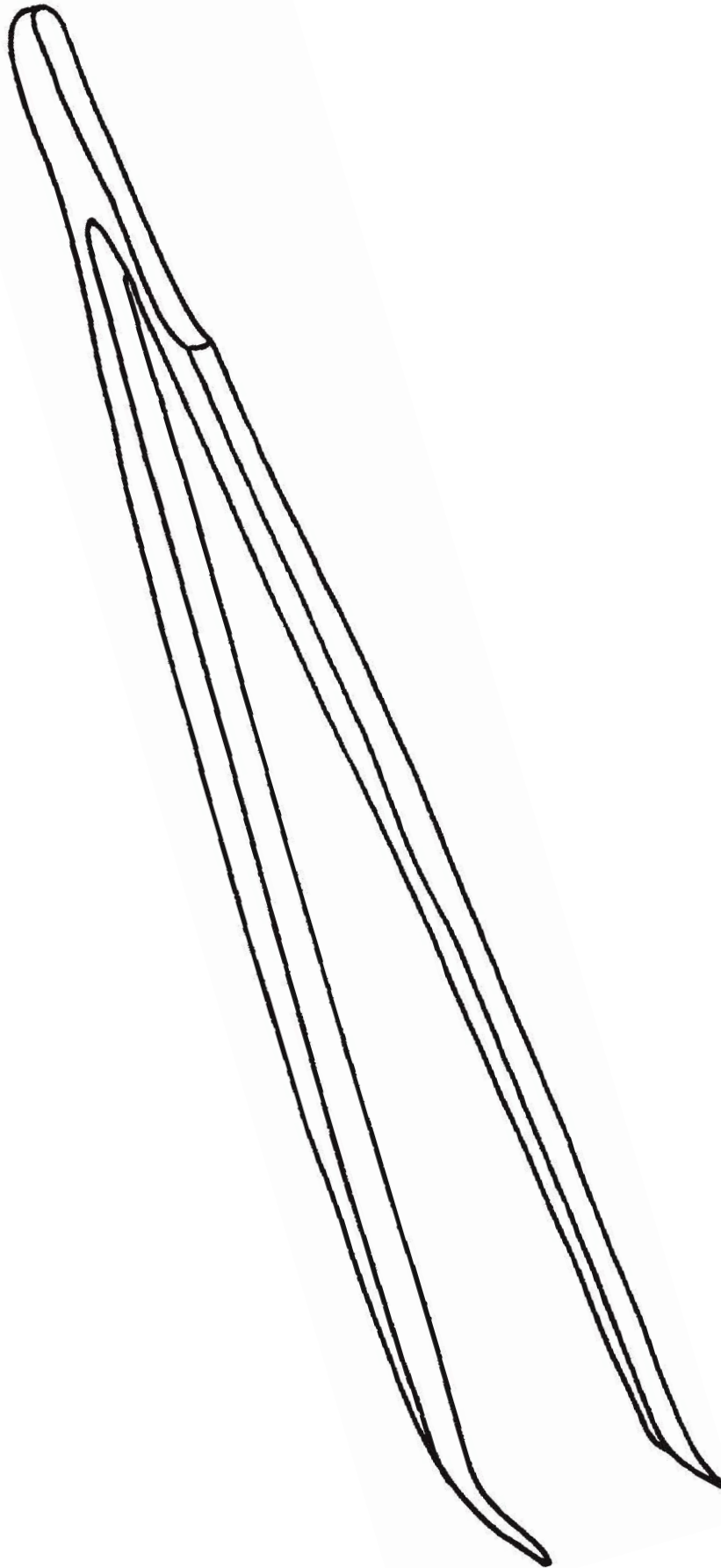
NAME	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

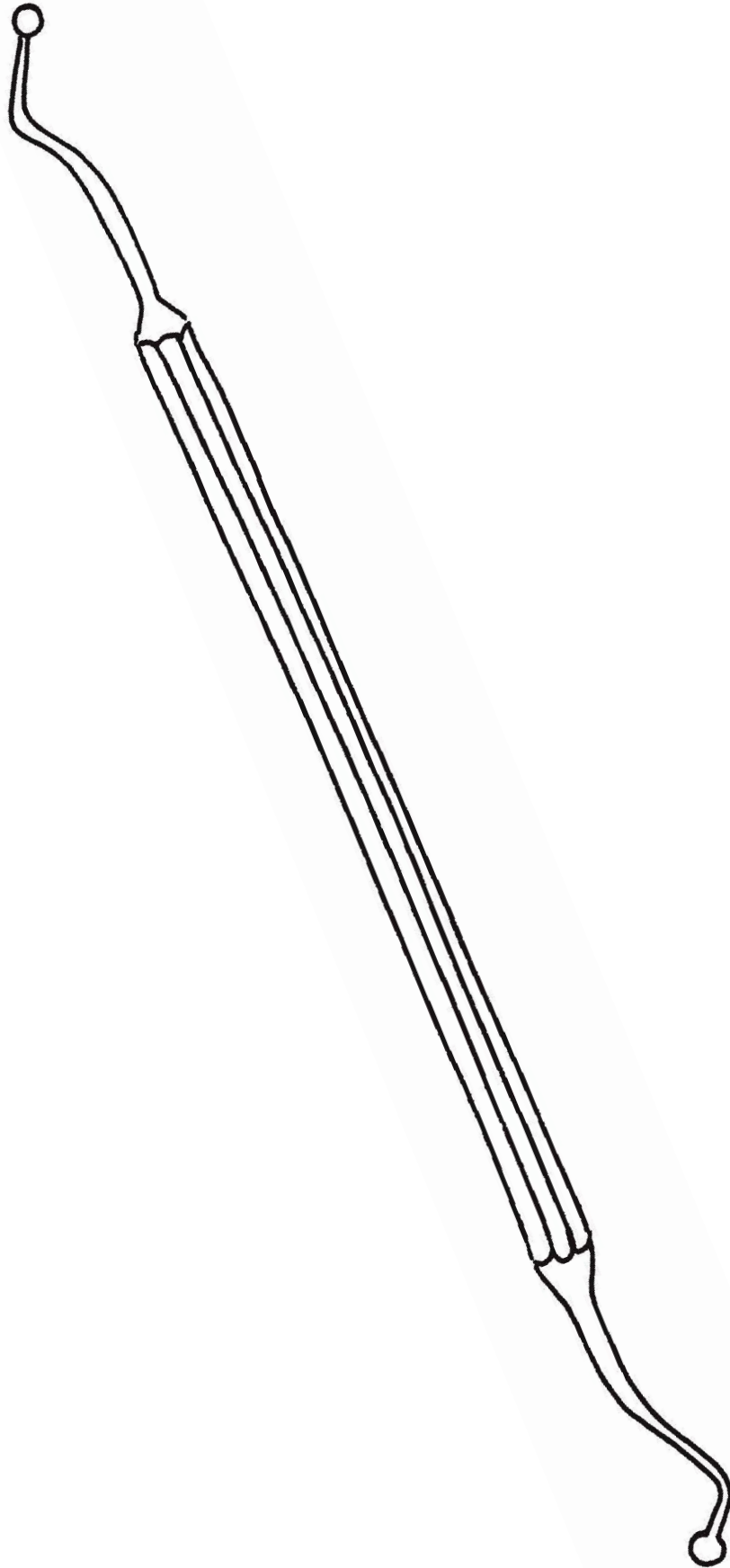
NAME	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

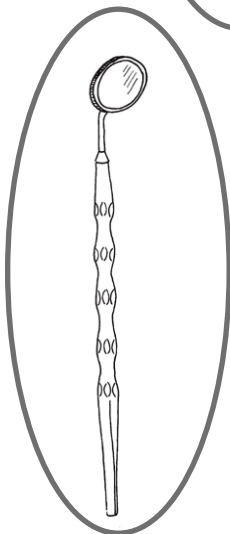
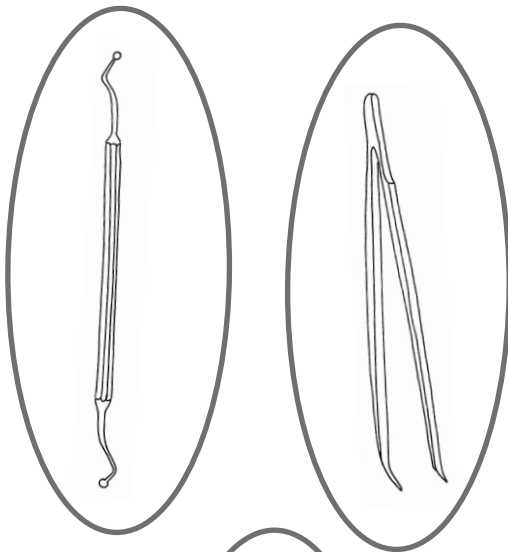
Zahn-Mandalas









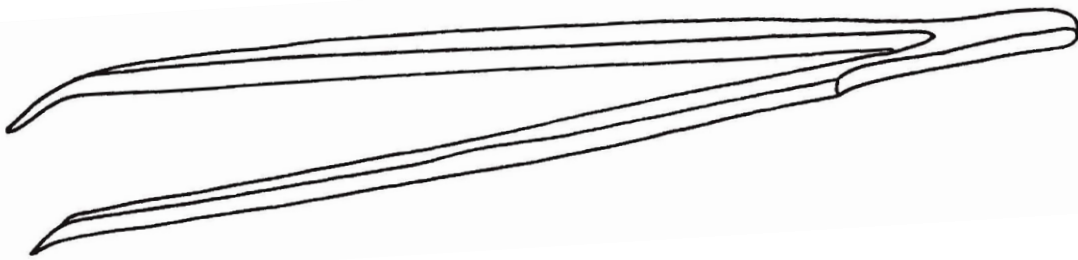
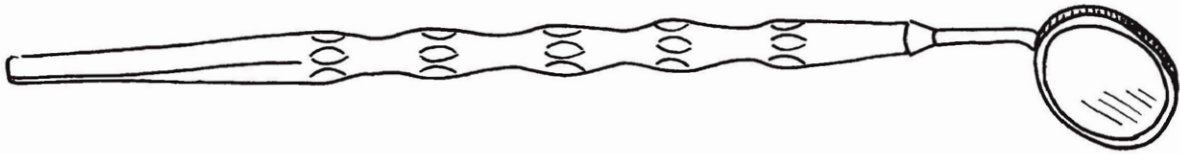


Bastelanleitung „Mobile“

- Die Bildkarten Zahnarzt/Zahnärztin, Mundspiegel, Pinzette und Stopfer auf den Seiten 73 bis 75 ausschneiden.
- Die Figuren evtl. ausmalen.
- Die Karten mit Schnüren verbinden und aufhängen.











Ein Zahn aus Knete

Materialien

- weiße Knete
- farbige Knete
- eine Unterlage (Schmierpapier)
- ein spitzer Stift

Kurzanleitung für den Zahn

- Zunächst aus einem Stück Knete eine Wurst mit spitzen Enden auf beiden Seiten formen und die Wurst biegen (= Zahnwurzel).
- Aus einem anderen Stück Knete eine Kugel formen und diese auf einer Seite etwas flach drücken.
- Die „Kugel“ mit der abgeflachten Seite auf den Bogen der „Zahnwurzel“ pressen.
- Die Kugel oben zu einer Zahnkrone formen.

Zahnarztspiel und Begleitung

- Mit dem spitzen Stift ein Loch in die Zahnkrone bohren. (= > Zahn hat Karies)
- Das Loch mit dem Stift noch ein wenig vergrößern. (= > So entfernt die Zahnärztin/der Zahnarzt mit dem Bohrer den angegriffenen Zahnschmelz.)
- Das „gebohrte“ Loch mit einer Füllung (farbiger Knete) schließen.

Styria vitalis
Marburger Kai 51/3
8010 Graz

T: 0316 82 20 94
E: gesundheit@styriavitalis.at
W: www.styriavitalis.at

