Proges
Zahngesundheit Kärnten
Schumanngasse 2/2/8
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel: 0699-17101718
Mail: kaernten@proges.at

PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Zahngesundheitsförderung in Kärntens Kindergärten

Begleit-Skriptum für Pädagog*innen

gesundheitsland kärnten www.gesundheitsland.at
ÖGK LAND KÄRNTEN
bvaeb
SVS Gemeinsam gesünder.

„Gesunde Zähne – wir schaffen das!"

Sehr geehrte Pädagogin, sehr geehrter Pädagoge!

Die PROGES Zahngesundheitsförderung ist seit dem Jahr 2005 ein Fixpunkt in allen Kärntner Kindergärten. PROGES – Wir schaffen Gesundheit führt diese auch in Oberösterreich und Wien durch. Im Auftrag des Vereins **Gesundheitsland Kärnten** und durch die Finanzierung der **Kärntner Landesregierung**, der **ÖGK** und weiterer **Sozialversicherungsträger** besuchen speziell ausgebildete Zahngesundheits-expertinnen zwei Mal pro Jahr jede Einrichtung und erarbeiten mit den Kindern das Wissen rund um die Gesunderhaltung der Zähne.

Im Mittelpunkt des Programms steht die Tatsache, dass langfristige Bewusstseins- und Verhaltensänderungen, besonders bei Kindern, nur durch spielerisches-entdeckendes, altersgerechtes und gemeinsames Erarbeiten der Inhalte unter Einbeziehung aller Sinne, sprich Kopf, Herz und Hand, erzielt werden können.
Das Angebot basiert auf sechs aufbauenden Stundenbildern bzw. Kontakten. Die Kinder werden in Teilgruppen („Kleine-1", „Mittlere-1" und „Schulanfänger-1" im Wintersemester und „Kleine-2", „Mittlere-2" und „Schulanfänger-2" im Sommersemester) betreut.

Am Ende eines jeden Besuches steht das **gemeinsame Zähneputzen** in Kleingruppen unter Supervision der ZahngesundheitsexpertIn am Programm.
Die Kinder erhalten im Rahmen der Besuche wertvolle **Info-Blätter für Eltern**, bei jedem Besuch eine neue **Zahnbürste**, sowie themenbezogene **Malblätter** für die Nachbearbeitung. Unsere Maskottchen **Flora**, das Drachenmädchen und **Maxl**, der Backenzahn, sind natürlich immer dabei und achten darauf, dass die Besuche der ZahngesundheitsexpertIn auch so richtig Spaß machen!

Zusätzlich werden Eltern im Rahmen von Informationsveranstaltungen (**Elternabende, Info-Tische oder Online-Workshops**) über unsere Arbeit mit den Kindern sowie über Vorsorgemaßnahmen aufgeklärt. Speziell für Pädagog*innen bieten wir sogenannte **„Online-Multiplikator*innen-Workshops"** an, für die Sie auch gerne eine Teilnahmebestätigung erhalten.

Der österreichische Bildungsrahmenplan bietet in allen Bildungsbereichen Möglichkeiten für Aktivitäten, welche die Zahngesundheit direkt und auch indirekt betreffen. **Im vorliegenden Skriptum haben wir Wissen zur Zahngesundheit und Möglichkeiten zur Umsetzung in Ihrer Einrichtung zusammengefasst. Wir möchten Sie anleiten und unterstützen, die Themen rund um die Mund- und Zahngesundheit leichter in den Kindergartenalltag zu integrieren.**

Inhalt

1. **Grundlageninformationen zur Zahn-/Mundgesundheit 4**
2. **Aufgaben und Übungen 8**

Zahnputzmandala zum Besprechen und Anmalen 10

Rezept-Malblatt: Mein zahngesundes Lieblingsmüsli 10

Malblatt: Conny bei der Zahnärztin 11

„Was gehört zusammen"? Auflege-Spiel für die jüngeren Kindergartenkinder 11

Bücher und Geschichten vorlesen 12

Zahngesundheits-Ratespiel zum Ankreuzen 13

Zahngesundheits-Ratespiel „Was ist richtig?" 13

Lebensmittel- Ratespiel 14

Bildgeschichte vom Zähneputzen 14

Die Ernährungspyramide –kindgerecht 15

Die gesunde Jause von zu Hause – die 5 wesentlichen Bestandteile 16

Genussübung Schokolade - Naschen ja, aber richtig? 17

Pantomime-Spiel: Zucker „erleben" 17

Das Zähneputzen im Kindergarten 18

Weitere Ideen für Ihren Kindergarten-Alltag 19

1. Grundlageninformationen zur Zahn-/Mundgesundheit

Warum ist die Zahngesundheitsförderung bereits im Kindesalter so wesentlich?
Es ist wichtig, dass Kinder den eigenen Mundbereich kennenlernen, eine positiv-emotionale Beziehung dazu aufbauen und die Grundlagen für Vorsorge zur Zahngesundheit erlernen und anwenden können. Sie werden dabei unterstützt, die dafür benötigten Kompetenzen zu entwickeln - auf der Ebene der Sach- und der Sozialkompetenz.
Ungesunde Zähne verursachen Entzündungen, schwächen das Immunsystem, können Folgeerkrankungen hervorrufen und werden sich negativ auf die Sprachentwicklung und das Selbstbewusstsein auswirken. Kinder sollen schmerzfrei sein und durch ein gesundes Lächeln strahlen können.

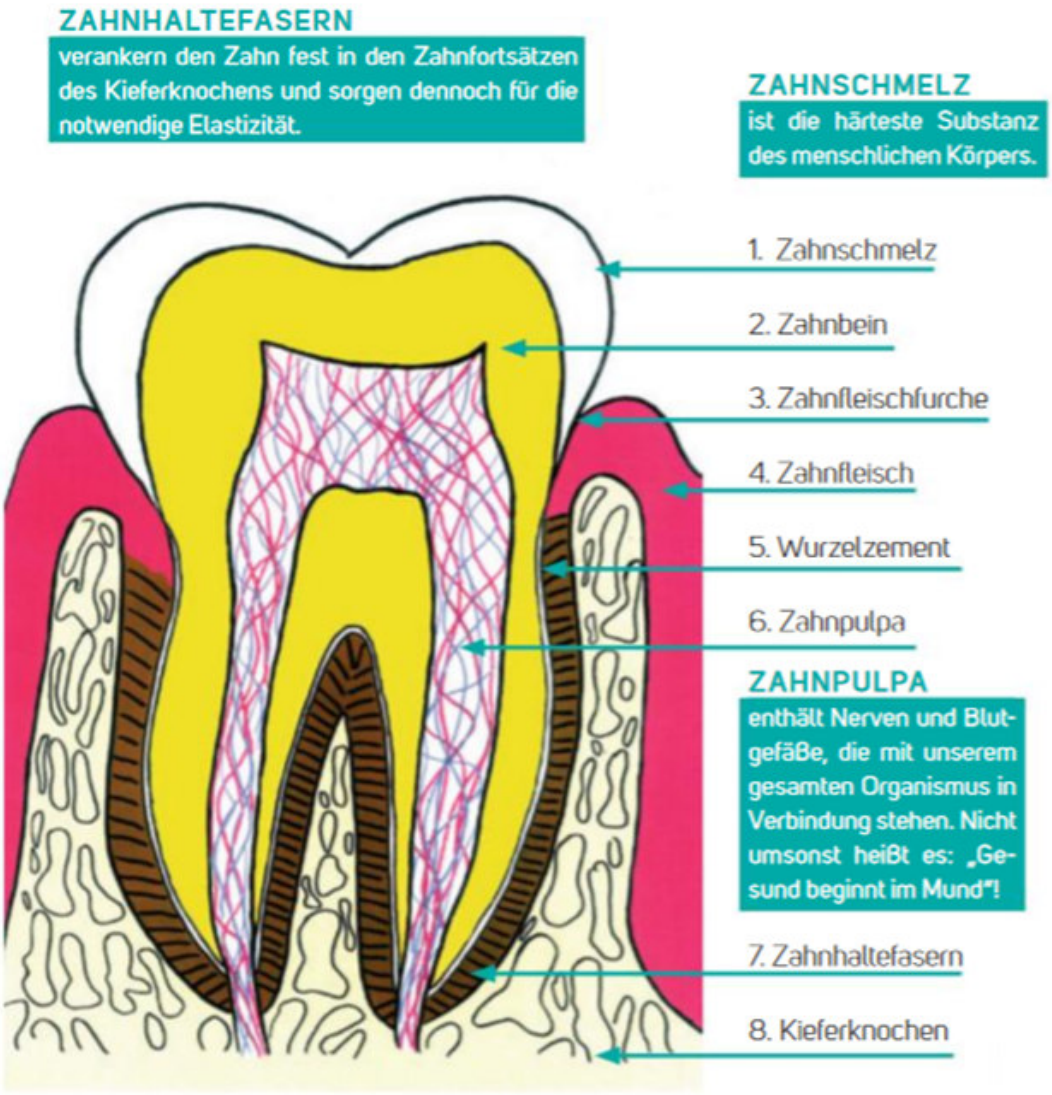
Wie entwickelt sich unser Gebiss?
Bereits in der frühen Schwangerschaft (6.-8. Schwangerschaftswoche) werden die Anlagen für die Zähne geschaffen. Die ersten Milchzähne zeigen sich mit 6 – 8 Monaten, mit ca. 2,5 Jahren ist das Gebiss mit 20 Milchzähnen vollständig (8 Schneidezähne, 4 Eckzähne, 8 Backenzähne). WICHTIG: Milchzähne haben eine Platzhalterfunktion!
Die ersten bleibenden Zähne erscheinen mit ca. 5 Jahren. Besonderes Augenmerk verdienen die ersten bleibenden Backenzähne, die „6er-Zähne". An diesen Stellen war vorher klein Milchzahn! Sie brechen weit hinten im Mundraum durch und können dadurch leicht übersehen werden!

Wie entsteht Karies an unseren Zähnen?
Die Ursache von Karies sind Bakterien und Nahrungsreste im Zahnbelag. Die Bakterien ernähren sich von Kohlehydraten (Zucker) und produzieren dabei eine Säure, die in den Zahnschmelz eindringt und so den Zahn schädigt. Die Bakterien können bis tief in die Zahnpulpa und sogar in die Blutbahn gelangen. Werden die Zähne nicht regelmäßig und gründlich geputzt, dann werden die Bakterien in ihrer Arbeit nicht unterbrochen.

Was sind die Grundregeln für gesunde Zähne im Kindes- und Erwachsenenalter?

- Zweimal täglich Zähne putzen (Eltern putzen bis zum 10. Lebensjahr nach)
- Fluoridhaltige, altersentsprechende Zahnpasta verwenden
- Nach jedem Naschen Mund auswaschen (mit Wasser spülen!)
- Wenig und selten Zucker – (zahn)gesunde Ernährung (Lebensmittel und Getränke!)
- Zweimal jährlich zum Zahnarzt/ zur Zahnärztin
- Zahnseide zum Reinigen der Zahnzwischenräume verwenden (täglich!)
- Zahnbürste viermal jährlich wechseln
- Zähne brauchen Pausen (Ess-Pausen zwischen den Hauptmahlzeiten)
- Naschen idealerweise nur unmittelbar nach einer Hauptmahlzeit

Wie ist unser Zahnaufbau im Detail?



Welche Zahnputzmethode empfehlen unsere ExpertInnen?

Die PROGES-Zahngesundheitsexpertinnen empfehlen die „KAI+"- Methode, d.h. die tägliche Reinigung aller Kau-, Außen- und Innenflächen in der Reihenfolge K – A – I. Wir beschränken die Zeit nicht mittels Sanduhr oder Signal der elektrischen Zahnbürste, sondern finden vielmehr noch wichtiger, dass ALLE Zahnflächen gut gereinigt werden (gerne auch länger als drei Minuten).

Das „plus" bei der Putz-Methode steht für das tägliche Nachputzen eines Erwachsenen bis zum 10. Lebensjahr des Kindes. Dies ist unbedingt notwendig, denn die Feinmotorik der Kinder ist bis zu diesem Alter nicht genügend ausgeprägt, um alle Zahnflächen selbstständig erreichen zu können.

Wie verwenden wir die Zahnbürste?
In den folgenden Bildern wird die Verwendung der Handzahnbürste der elektrischen Zahnbürste gegenüber gestellt. Viele Kinder haben bereits eine elektrische Zahnbürste – die Reinigung der Zähne erfolgt in der gleichen Reihenfolge der Zahnflächen (KAI), aber mit unterschiedlicher Handhabung.

Zähneputzen mit der Handzahnbürste (KAI-Methode)

Zahn für Zahn werden zuerst die Zähne im Oberkiefer, danach die Zähne im Unterkiefer nach der gleichen Methode geputzt.

Kauflächen

Zuerst die Kauflächen mit kleinen Kreisbewegungen putzen.
Jeweils vom letzten Backenzahn bis nach vorne zum Eckzahn.

Außenflächen

Danach die Außenflächen aller Zähne mit kleinen Kreisbewegungen bürsten.
Beginnend beim letzten Backenzahn bis zum gegenüberliegenden Backenzahn.

Innenflächen

Zuletzt die Innenfläche der Zahnreihe mit kleinen Kreisbewegungen reinigen. Beginnend beim letzten Backenzahn bis zum gegenüberliegenden Backenzahn.
Bei den Schneidezähnen die Bürste senkrecht aufstellen.

Zähneputzen mit der elektrischen Zahnbürste (KAI-Methode)

Zahn für Zahn werden zuerst die Zähne im Oberkiefer, danach die Zähne im Unterkiefer nach der gleichen Methode geputzt.

Kauflächen

Zuerst den Bürstenkopf langsam von Kaufläche zu Kaufläche führen. Jeweils vom letzten Backenzahn bis nach vorne zum Eckzahn.

Tipp: **Beim Putzen mit der elektrischen Zahnbürste an jedem Zahn 3-4 Sekunden verweilen!**

Außenflächen

Nun den Bürstenkopf langsam am Zahnfleischrand der Außenflächen entlangführen. Zahn für Zahn, beginnend beim letzten Backenzahn bis zum gegenüberliegenden Backenzahn.

Tipp: **Durch leichtes Kippen der Bürste kann auch die Zahnfleischfurche (Sulcus) besser erreicht werden.**

Innenflächen

Zuletzt den Bürstenkopf langsam am Zahnfleischrand der Innenflächen entlangführen. Zahn für Zahn, beginnend beim letzten Backenzahn bis zum gegenüberliegenden Backenzahn.

Tipp: **Bei den Innenflächen der Schneidezähne die Bürste senkrecht aufstellen.**

2. Aufgaben und Übungen

Alle Unterlagen, die Sie in diesem Skriptum finden, sind auf folgender Seite zum Download für Sie verfügbar:

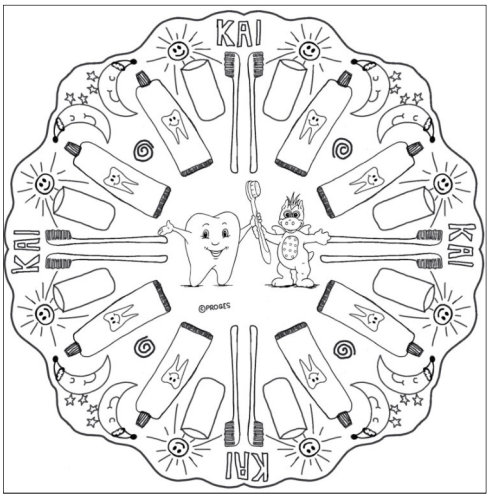
https://www.proges.at/download-lernpaket-kaernten

Im folgenden Abschnitt geben wir einen Überblick über mögliche Aufgaben und Übungen für die Kinder im Kindergarten, die gemeinsam oder auch einzeln und in kleinen Gruppen erledigt werden können – je nachdem wie sie in Ihren Ablauf passen. Alle unsere Übungen oder Arbeitsaufgaben zur Zahngesundheit haben Bezug zu den Bereichen des Bildungsrahmenplans für elementarpädagogische Einrichtungen:

Quelle: Begriffe aus dem bundesländerübergreifenden BildungsRahmenPlan entnommen

Zahnputzmandala zum Besprechen und Anmalen

Das Ausmalen von Mandalas fördert die Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Das vorliegende Bild lässt sich in einem Gespräch mit Zahngesundheitsinhalten füllen: Was benötige ich zum Zähneputzen? Wann putze ich meine Zähne? Wie putze ich meine Zähne?



Rezept-Malblatt: Mein zahngesundes Lieblingsmüsli

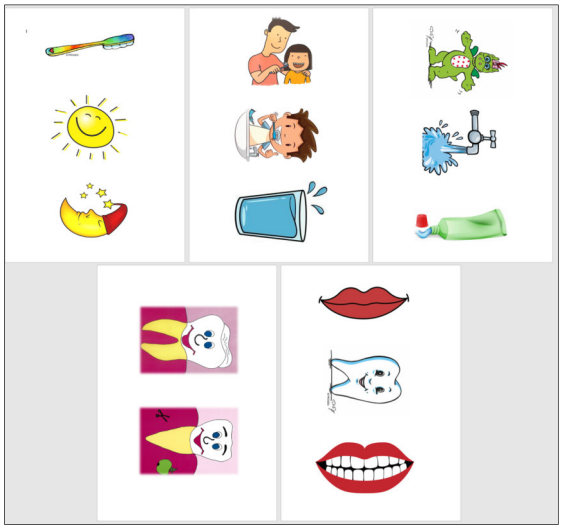
Sie können die Kinder motivieren ihr eigenes Lieblings-Obst für unser „Zahnfeen-Müesli" zu malen und auch die einzelnen Zutaten des Rezeptes besprechen. Das gemeinsame Zubereiten und Genießen in der Gruppe macht Spaß und fördert die Freude an gesunden Lebensmitteln!

Malblatt: Conny bei der Zahnärztin

Besprechen Sie den Inhalt des Malblattes (Stichwort Zahnarztinstrumente):
Regelmäßige Zahnarztbesuche (2 x jährlich) ermöglichen eine Kariesfrüherkennung und tragen somit wesentlich zum Erhalt der Zahngesundheit bei!

„Was gehört zusammen"? Auflege-Spiel für die jüngeren Kindergartenkinder

Unser Auflege-Spiel lässt sich sehr gut in Verbindung mit gesunden Zähnen bringen. Sie können die Kärtchen ausdrucken, ausschneiden und gemeinsam mit den Kindern spielen und besprechen.



Bücher und Geschichten vorlesen

Hier finden Sie unsere aktuellen Buchempfehlungen zur Zahngesundheit. Vielleicht haben Sie das eine oder andere Buch bereits in Ihrer Einrichtung. Auch diese Bücher-Liste finden Sie im Download-Bereich, sie kann gerne für Eltern kopiert und mit nach Hause gegeben oder auf der Info-Tafel angebracht werden:

Der kleine Riese will gesunde Zähne
Bernhard Lins / Christian Widhalm, Transworld, 2014

Blitzeblank sind alle meine Zähne
Sandra Grimm / Andrea Hebrock, Arena Verlag GmbH, 2017

Zähneputzen ist ganz leicht!
Ann-Katrin Heger / Petra Eimer, Arena Verlag GmbH, 2019

Mein erstes Zahnputzbuch
Katja Senner/ Frauke Nahrgang, Ravensburger Buchverlag Otto Maier GmbH, 2011

Die Zahnputzfee oder Die Zahnputzfee erklärt, wie die Zähne gesund bleiben
Bärbel Spathelf, Susanne Szesny, Albarello Verlag, 2001

Die Gemüsekrise
Katja Laußegger / Hermagoras Verlag, 2019

Schau, was steckt in Obst und Gemüse?
Sibylle Mottl-Link, Loewe Verlag, 2016

Bert, der Gemüsekobold oder Warum man gesunde Sachen essen soll
Julia Volmert, Susanne Szesny, Albarello Verlag, 2003

Conni geht zur Zahnärztin (LESEMAUS, Band 56)
Liane Schneider / Janina Görrissen, Carlsen Verlag, 2017

Komm mit zum Zahnarzt
Doris Rübel. Wieso? Weshalb? Warum? Junior, Band 64, Ravensburger Verlag GmbH, 2019

Die kleine Schnullerfee
Maria Wissmann / Liane Hedlund, Coppenrath Verlag, 2017

Ich brauche keinen Schuller mehr!
Katja Senner / Regina Schwarz, Ravensburger Verlag GmbH, 2017

Wilma Wackelzahn
Tina Schulz / Christian Tielmann, Carlsen Verlag, 2017

Zahngesundheits-Ratespiel zum Ankreuzen

In diesen Zahngesundheitsrätsel haben wir Fragen zum Zahngesundheitswissen zusammengefasst. Wir empfehlen dieses Rätsel mit den Kindern gemeinsam zu machen. Die Bilder unterstreichen die richtige Antwort und verstärken somit den Lerneffekt. Ein gemeinsames Ratespiel im Kindergarten macht Spaß und aktiviert zum Mitdenken. Die richtige Antwort mit einem Bild zu unterstreichen, erhöht den Lerneffekt für die Kinder.

Zahngesundheitsrätsel

PRÖGES
Wir schaffen Gesundheit

Wann putzen wir unsere Zähne?
Morgens und abends ○ Im Frühling und im Herbst ○

Eltern putzen Kinderzähne...
1 x pro Monat, bis zum 10. Lebensjahr ○ 1 x täglich, bis zum 10. Lebensjahr ○

Das beste Getränke für Körper und Zähne...
Klares Wasser ○ Limonade und gezuckerte Säfte ○

Der 6er-Zahn ist ein....
Milchzahn ○ bleibender Backenzahn ○

Wie oft besuchen wir die Zahnärztin / den Zahnarzt?
2 x jährlich ○ 1 x jährlich ○

Eine gesunde Jause besteht aus....
Nutella-Semmel, Milchschnitte, Saft ○ Obst, Vollkornbrot, Joghurt, Gemüserohkost, Wasser ○

Zahngesundheits-Ratespiel „Was ist richtig?"

PRÖGES
Wir schaffen Gesundheit

Zahngesundes Ratespiel / Fehlersuchspiel für Kinder:

Richtige und falsche Antworten zur Auswahl stellen -> die richtige Auswahl mit einer Bildkarte untermauern.

Wann putze ich an jedem Tag meine Zähne?
beim Schlafen, wenn ich träume / beim Aufstehen / statt dem Mittagessen / beim Schlafen gehen

Zum Zähneputzen brauche ich ...
eine Haarbürste / einen Hammer / Malfarben / eine Zahnbürste

Meine Zahnpasta kommt ...
auf die Zahnbürste / in die Haare / auf den Bauch / auf meine Schuhe

Meine Zahnbürste wechsle ich ...
niemals / 4 x jährlich (Frühling/Sommer/Herbst/Winter) / wenn Oma zu Besuch kommt / nur wenn es schnell

(Bitte verwenden Sie hier ihr gängiges Jahreszeitenbild ihrer Einrichtung– das stellt einen besseren Bezug für die Kinder her.)

PRÖGES
Wir schaffen Gesundheit

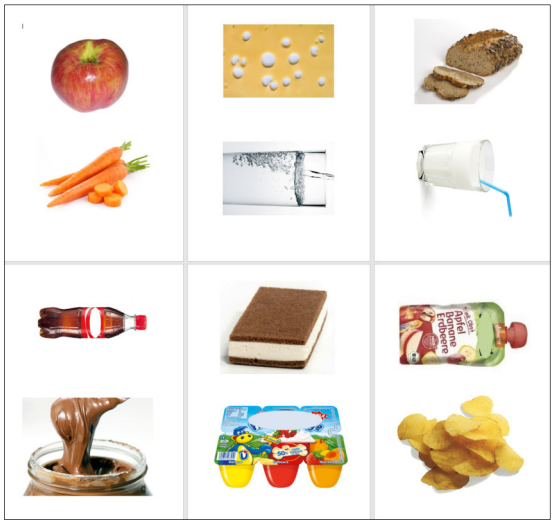
Meinen Zähnen ist es am liebsten, wenn ich ... trinke
süßen Saft / Limonaden / Wasser / Tomatensaft

Dieses Essen ist gesund und gut für meine Zähne ...
Obst und Gemüse / Schokolade-Ei / Nutella / Brot / Nudeln / Zuckerwatte / Lolly

Süßigkeiten esse ich am besten ...
immer wenn ich will / nur zu Ostern und zum Nikolaus / wenn ich welche esse, dann nur einmal täglich, am besten nach einer Hauptmahlzeit/ jeden Tag ganz oft

Lebensmittel- Ratespiel

Beim Lebensmittel-Ratespiel (Ausgeschnittene Kärtchen ev. laminieren) können Sie gemeinsam mit den Kindern die Bilder zuordnen: „Worüber freuen sich unserer Zähne und worüber freuen sie sich weniger, oder gar nicht?“



Bildgeschichte vom Zähneputzen

Kinder lieben Geschichten – Schneiden Sie die Bilder aus, fügen Sie diese gemeinsam in eine Reihenfolge, lassen Sie die Kinder ihre eigene Zahnputzgeschichte erzählen oder verwenden Sie die Bilder in Kombination zum Anmalen.

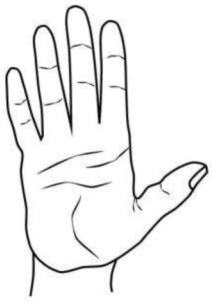
Die Ernährungspyramide –kindgerecht

Gesunde Ernährung lässt sich auch anhand der Ernährungspyramide erklären. Folgendes Bild ist vom österreichischem Sozialministerium. Von unten nach oben soll die Lebensmittelauswahl jeweils eine geringere Menge ausmachen. Die Ernährungspyramide für Kinder lässt direkt auf der Seite Broschürenservice des Sozialministeriums downloaden.

Ernährungspyramide:
https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=524

Die gesunde Jause von zu Hause – die 5 wesentlichen Bestandteile

Im Kontakt „Schulanfänger-1" (Wintersemester) bearbeiten wir mit den Kindern das Thema „Gesunde Jause von zu Hause". Die Kinder entdecken mit alles Sinnen die Inhalte der Zahnfeen-Jausenbox und lernen spielerisch die Zusammensetzung einer solchen kennen. Eine Nachbearbeitungs- und gute Gedächtnis-Übung: Aufzählen der 5 Bestandteile – mit der Verwendung der 5 Finger einer Hand:



1) **Getreide** (...am besten Vollkornbrot)
2) **Milchprodukte** (...zuckerfrei, z. B. Käse oder weißes Naturjoghurt)
3) **Obst** (...frisch, in Form von mundgerechten Stückchen)
4) **Gemüse** (...roh, z.B. Karotten, Tomaten, Gurken, Kohlrabi)
5) **Wasser oder ungesüßter Tee** (am besten aus der Lieblingstrinkflasche)

Genussübung Schokolade - Naschen ja, aber richtig?

Wir naschen alle gerne, doch wie können wir es in Sachen Zahngesundheit richtigmachen? Für die Zahngesundheit ist nicht die **Menge**, sondern die **Häufigkeit** des Zuckerkonsums ausschlaggebend. Es ist vorteilhafter, Süßigkeiten unmittelbar nach einer Hauptmahlzeit zu **GENIESSEN**, anstatt mehrmals täglich in Form von kleineren Portionen.
😊 Auch das richtige **GENIESSEN** - ohne Gewissensbisse- darf erlernt werden:
Um den Genuss trainieren zu können, kann man z.B. mit einem Schoko-Stück (am besten nehmen Sie dunkle Schokolade) üben, wie man genussvoll und bewusst isst und somit „mehr" von der Süßigkeit schmeckt.

Hier eine kurze Anleitung dazu:
Gemütlich hinsetzen, tief ein- und ausatmen.
Ein kleines Stück Schokolade nehmen – daran riechen (Wie riecht es? An was erinnert uns der Geruch?)
Über die Schokolade lecken (Wie schmeckt es?)
Schokolade auf die Zunge legen und mit der Zunge ganz langsam im Mund hin- und herschieben (Wie fühlt es sich an, wenn die Schokolade schmilzt? Welchen Geschmack nimmst du wahr?), den Geschmack im ganzen Mundraum wahrnehmen und mit der Zunge nachverfolgen.
Mit einem zweiten kleinen Stück wiederholen.
In der Gruppe folgendes besprechen: Wie riecht Schokolade? Wo war deine Lieblingsecke im Mund? War es schwer die Schokolade nicht gleich zu schlucken, sondern langsam zu essen? Schmeckte die Schokolade so anders als sonst? Was ist dir bei der Übung aufgefallen?

Pantomime-Spiel: Zucker „erleben"

Das vorliegende **„Phantasie-Reise-Spiel"** hat zum Ziel Zucker und seine Wirkung zu erleben. Alle Kinder Verkosten ein fiktives Zuckerl, welches ihnen in ihre Hände gegeben wird. Da Sie vergessen haben die jeweiligen Farben des Zuckerls zu besprechen, müssen alle Kinder das Zuckerl wieder in die Hände spucken. Die Kinder dürfen die Farben „ihres" Zuckerls benennen. Danach wieder „rein in den Mund und fertig genießen".
Doch... was ist nun mit den Handflächen passiert???
Fragen:

- Wie fühlt sich das an? Ist das unangenehm...?
- Was ist da drinnen, was so klebrig ist?
- Wie geht es denn eigentlich unseren Zähnen, wenn es so klebt?
- Was machen wir, wenn die Hände sich schmutzig anfühlen? ►Händewaschen.
- Können unsere Zähne auch in den Waschraum spazieren, um sich zu reinigen?
- Was können wir für unsere Zähne tun, damit sie sich wieder wohl fühlen, ...

Ein Gespräch über das Zähneputzen kann folgen.

Das Zähneputzen im Kindergarten

Hier finden Sie ein paar Tipps und Hinweise für die Umsetzung des gemeinsamen Zähneputzens im Kindergarten. Das vollständige Plakat ist ebenfalls zum Download auf unserer Homepage verfügbar.

Danke!

...dass Sie sich Zeit nehmen, um mit den Kindern das Zähneputzen zu üben und damit einen wertvollen **Beitrag zur Gesundheitsbildung im Zuge des Bildungsrahmenplans** beitragen! Das Zähneputzen im Kindergarten ist eine **pädagogische Maßnahme**, die regelmäßige und gründliche Unterstützung ist grundsätzlich **Aufgabe der Eltern!**

Welche Zahnbürste gehört wem?

Jede Zahnbürste sollte mit dem Namen oder den Kindergarten-Symbolen des jeweiligen Kindes beschriftet sein, um Verwechslungen zu vermeiden.

Welche Bürste ist die richtige?

Kinder sollten **Kinderzahnbürsten** verwenden! Wichtig sind ein **kleiner Kopf** und **weiche bis mittelharte Borsten.**

Neue Zahnbürste?

Alle 2 bis 3 Monate (nach Infektionskrankheiten, zerkauten oder ausgefransten Borsten auch schon früher) sollte die Zahnbürste gegen eine neue ausgetauscht werden. TIPP: Bürsten und Zahnpasten könnten zu Beginn des Kindergartenjahres für alle gemeinsam besorgt werden.

Zahnpasta ja oder nein?

Zahnpasta erleichtert die Belagsentfernung und schützt darüber hinaus den Zahnschmelz und das Zahnfleisch. Die Verwendung von Zahnpasta im Kindergarten ist nicht unbedingt notwendig, sofern die Kinder diese morgens und abends zu Hause verwenden! TIPP: Benutzen Sie immer nur **eine Tube nach der anderen** und beauftragen Sie jedes Mal ein anderes Kind mit der „wichtigen Aufgabe" des Auftragens der Zahnpasta auf alle Bürsten - **maximal eine erbsengroße Menge!**

Und danach?

Bitte achten Sie auf **Sauberkeit!** Nach dem Putzen sollten die Zahnbürsten und Becher gut ausgewaschen, eventuelle Zahnpasta-Reste entfernt werden. Achten Sie darauf, dass die Kinder ihre Zahnbürsten beim Auswaschen nicht gleichzeitig unter den Wasserstrahl halten (Übertragung **der Bakterien!**). Die Zahnbürste sollte mit dem **Bürstenkopf nach oben** und **ohne Abdeckung** im Becher aufbewahrt werden!

Eine Alternative zum Zähneputzen im Kindergarten?

Häufiges **Trinken und Ausspülen der Mundhöhle mit Leitungswasser** hilft, die Säuren in der Mundhöhle zu reduzieren und den Großteil der Speisereste zu entfernen. Machen Sie die gemeinsame Mundreinigung oder „Zahndusche" zu einem **lustigen sowie gesundheitlich und pädagogisch sehr wertvollem Ritual**. TIPP: Nach jeder gemeinsamen Nahrungsaufnahme nehmen die Kinder einen Schluck Wasser und spülen damit die Mundhöhle. Das Wasser wird geschluckt. 2 bis 3 Wiederholungen gewährleisten eine noch gründlichere Entfernung von Speiseresten.

Für weitere Informationen steht Ihnen Ihre PROGES-Zahngesundheitsexpertin gerne zur Verfügung!

Weitere Ideen für Ihren Kindergarten-Alltag

Hier führen wir noch einige weitere Ideen an, die Sie mit den Kindern umsetzen können:

- Im Sitzkreis über das morgendliche Zähneputzen und/oder die Esskultur in der Familie sprechen
- Experiment: Wie fühlen sich meine Zähne an? (Die Augen werden geschlossen, die eigene Zunge wandert im Mund hin und her, die Zähne werden von hinten, von „oben" und von vorne mit der Zunge befühlt, die Kinder sagen, was sie spüren…)
- Gemeinsame Übung zur Kiefermuskulatur: Die Kiefermuskulatur ist unsere stärkste Muskulatur, wir können sie von den Schläfen bis über die Backen und sogar noch am Hals spüren. Das können Sie gemeinsam mit den Kindern ausprobieren.
- Wir können Ihnen gerne Zahnputzlieder zum Anhören mit den Kindern zur Verfügung stellen – bitte setzen Sie sich mit Ihren Zahngesundheitsexpertin in Verbindung.
- Um das Thema Wasser trinken und Mund ausspülen für die Kinder im Kindergarten allgegenwärtig zu machen, kann eine Wasserstation eingerichtet werden (im Gruppenraum oder im Waschraum; das Wasser nach dem Mundspülen kann auch geschluckt werden – es geht in erster Linie um die Reinigung der Zähne nach dem Essen).
- Schwung- Kreisübungen für die Handgelenke können gemeinsam gemacht werden. Es kann ein sehr guter Konnex zum Zähneputzen bzw. zur Verwendung der Zahnbürste hergestellt werden.
- Ebenso kann speziell die KAI-Methode (Kauflächen. Außenflächen, Innenflächen) als „Trockenübung" mit Handbewegungen und dem Reim: **„Kreis-Kreis-Kreis, da werden die Zähne weiß"** geübt werden
- Vor dem Jausnen/Essen bzw. zu Beginn können gemeinsam mit den Kindern die Lebensmittel wahrgenommen und besprochen werden (Wahrnehmen mit allen Sinnen): z.B. Farbe, Geruch, Haptik, Temperatur, Form, Geschmack, Gefühl auf der Zunge…

Vielen Dank für die Zusammenarbeit!

PROGES – Wir schaffen Gesundheit

- Innovator und Dienstleister in den Bereichen
  - Gesundheitsförderung
  - Prävention
  - Therapie
  - Bildung
- Rund 300 MitarbeiterInnen
- Standorte Oberösterreich
  - Linz
  - Wels
  - Perg
  - Ried
- Weitere Standorte in
  - Eisenstadt
  - Klagenfurt
  - Wien
- PROGES – inhaltliche Schwerpunkte, u.a.
  - Aus- und Weiterbildung
  - Gendergesundheit
  - Primärversorgung
  - Psychische Gesundheit
  - Quartiersarbeit
  - Case Management

PROGES

A-4020 Linz, Fabrikstraße 32

Tel. 05 / 77 20 - 0
Fax. 05 / 77 20 - 222

www.proges.at
www.facebook.com/proges.at

gesundheitsland kärnten www.gesundheitsland.at
ÖGK LAND KÄRNTEN
bvaeb
SVS Gemeinsam gesünder.