

## Gesunde Kinder – Schwerpunkt Mundgesundheit

Wegweiser zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

### MEIN MUND – TOTAL GESUND!



Die Gesundheit der Kinder in den Parks liegt der Wiener Gesundheitsförderung und uns von der Wiener Parkbetreuung sehr am Herzen – und die Arbeit in den Parks bietet auch viele Möglichkeiten für spielerische Zugänge zur Gesundheitsförderung, da auch wir mit sichtbaren Zahnproblemen – teilweise schon bei den ganz Kleinen – konfrontiert sind. Warum also nicht das Thema „Mundgesundheit“ in die Parks bringen?

#### WAS MAN WISSEN MUSS...

Ab dem ersten Milchzahn sollten die Zähne von Kindern täglich geputzt werden – am Anfang am besten mit Wattestäbchen oder speziellen Zahnpflegeprodukten. Da Karies ansteckend ist, sollten Eltern niemals Schnuller, Löffel oder Trinkflasche ihrer Kinder in den Mund nehmen. Kinder benötigen bei der Zahnpflege bis etwa zum 10. Lebensjahr die Hilfe von Erwachsenen. Diese sollten die Zahnpflege kontrollieren und eventuell nachputzen. Zahnputzrituale, wie zum Beispiel ein selbst gereimtes Zahnputzlied, können sehr hilfreich sein. Außerdem sollten die Erwachsenen mit gutem Beispiel vorangehen. In der Realität sieht es leider oft anders aus. Daher setzen wir bei den Kindern an und unterstützen sie in den Parks bei diesem wichtigen Thema.



Mit diesem **„GESUNDHEITS-WEGWEISER“ ZUR MUNDGESUNDHEIT FÜR KINDER** zeigen wir, wie wir den Kindern in den Parks das Thema „Gesunder Mund“ nahegebracht haben – ohne erhobenen Zeigefinger und mit viel Spaß. Wir zeigen unterschiedliche Aktivitäten und Spiele rund um das Thema Mundgesundheit, beschreiben die dafür notwendigen Materialien und unsere konkreten Erfahrungen und geben praktische Tipps und Hintergrundinformationen.

## MUNDGESUNDHEIT MIT KINDERN VON 6 BIS 12: PRAKTISCHE TIPPS

Wichtig ist, sich selbst vorab auf das Thema **EINZULASSEN** und sich **WISSEN** dazu anzueignen. Das Thema kommt gut an und ist ein **GRUNDSTEIN** für weitere Themen (z.B. Gesunde Ernährung). Unserer Erfahrung nach kann man gleich mit **AKTIVEN SPIELEN** beginnen. Die Kinder steigen sofort ein. Die **RUHIGEREN ELEMENTE** kann man danach dazu nutzen, um mit ihnen intensiver über das Thema zu sprechen.

**TIPP:** Einen raschen Überblick in drei Sprachen über das Thema Mundgesundheit bei Kindern (Zähneputzen, Ernährung...) bietet die Elternbroschüre „Gesunde Zähne kinderleicht“ der Wiener Gesundheitsförderung zum Download ([www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)) und die Website [www.tipptopp.wien](http://www.tipptopp.wien).

Zwischen Quizfragen, Gesprächen und Kreuzworträtseln zum Thema die **GROSSGRUPPENSPIELE** einfließen lassen! Die Teilnahme ist umso besser, je früher die Kinder **IN DIE PLANUNG EINBEZOGEN** werden (z.B. Aktivitäten auswählen, Ideen einholen). Wenn Kinder schwerer zu begeistern sind, helfen **ANREIZE** wie z.B. ein Wettbewerb. Gut bewährt haben sich Zahnbürsten und kleine Zahnpasten als **PREISE** (z.B. bei einem Quiz).

Obwohl seitens der Schulen Präventionsarbeit im Bereich Mundgesundheit geleistet wird, ist bei vielen Kindern der Bedarf an **INFORMATION, SENSIBILISIERUNG UND SPIELERISCHER AUFARBEITUNG** des Themas groß! Der **ÖFFENTLICHE RAUM** erweist sich dabei als sehr hilfreich: Die Kinder nehmen freiwillig an den Aktivitäten teil und können das Thema sehr lustvoll und interessiert aufnehmen.



### DREI EINFACHE TIPPS ZUM THEMA:

#### ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN

Nach Mahlzeiten oder Süßem den Mund kurz mit Wasser ausspülen!

#### ZÄHNEPUTZEN

Zuerst die Kauflächen, dann die Außenflächen, am Ende die Innenseiten!

#### KARIESBAKTERIEN...

...lieben Zucker. Daher am besten weniger und gesund naschen (Obst, Nüsse...)!

VIEL FREUDE BEI DER UMSETZUNG!

# WAS WIR BESONDERS EMPFEHLEN KÖNNEN...

## DIE BESTEN AKTIVITÄTEN – PARTIZIPATIV ENTWICKELT UND AUSPROBIERT MIT DEN KINDERN AUS PARKS IN SECHS „GESUNDEN BEZIRKEN“

### EINE ZAHNKETTE BASTELN

Um einen Eindruck davon zu bekommen, wie unterschiedlich unsere Zähne aussehen und um „Zähne“ auch mal in der Hand halten zu können, bietet sich eine kleine Basteleinheit an: Aus Wäschekluppen und Tonpapier bastelt jedes Kind zwei Zähne: einen zum Behalten und einen weiteren. Diese werden danach zu einer großen Zahnkette aufgefädelt und aufgehängt.

**MATERIALIEN:** Spagat, Wäschekluppen, weißes Tonpapier, Bastelkleber, Scheren

**TIPP:** Wir hatten für Kinder Zahnvorlagen in unterschiedlichen Größen vorbereitet, aber sie konnten auch freihändig zeichnen. Vorlagen machen es vor allem den Kleineren leichter, die Zähne zu zeichnen.

### BEISPIEL 1



### BEISPIEL 2



### EXPERIMENT MIT KAMM UND FILZ

Es gibt viele Möglichkeiten, auf spielerische Weise das richtige Zähneputzen zu lernen. Ein Experiment, an dem die Kinder ganz besonders viel Freude hatten: Wir steckten Filzwolle in die Kämmе und bürsteten die Wolle mit den Zahnbürsten heraus. Die Kinder erkennen dabei sehr rasch, dass nur die senkrechte Putzrichtung zielführend ist. Dazu passt gut ein weiteres Gespräch oder ein Spiel zum richtigen Zähneputzen!

**MATERIALIEN:** 6–8 Kämmе, 6–8 Zahnbürsten, Filzwolle in unterschiedlichen Farben

### BEISPIEL 3

### ZAHN-PUZZLE

Um den Aufbau eines Zahnes kennen zu lernen, bauten wir ein großes Zahn-Puzzle. Dabei wurden vorbereitete Zahn- und Mundmotive von den Kindern zu Puzzles ausgeschnitten und auf Karton aufgeklebt.

**MATERIALIEN:** Folierfolien, Scheren, unterschiedliche Motive zum Thema Mundgesundheit (z.B. „Zahnaufbau“ aus dem Internet), Karton, Klebstoff





## STYROPOR EXPERIMENT

Dieses Experiment zeigt sehr anschaulich, wie Karies „arbeitet“! Die Kinder erraten in einem ersten Schritt, wie viel Zucker in unterschiedlichen Getränken oder Nahrungsmitteln ist. Das sorgt meist schon für einen Aha-Effekt. Dann kommt der Styroporzahn zum Einsatz: „Plaque“ setzt sich ab (Klebstoff). Dort sammeln sich Bakterien (z.B. Sand/Samen wird auf den Klebstoff gegeben). Die Bakterien ernähren sich von Zucker (dieser wird auf den Zahn gestreut). Wenn man sich die Zähne nicht putzt, wachsen die Bakterien. Diese verursachen Löcher in den Zähnen (Aceton drauftröpfeln).

**TIPP:** Auf [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) finden Sie Checklisten, die Ihnen den Zuckergehalt von Lebensmitteln (Getränke, Milchprodukte) verraten!

**MATERIALIEN:** Zuckerstreuer, Pfefferstreuer, Styropor, Klebstoff, Sand/Samen, Aceton (Nagellackentferner)

## BEISPIEL 4



## BEISPIEL 5



## EIN RIESENZAHN AUS PAPPMACHÉ

Diese Aktion ist eine große gemeinsame Bastelaktion. Aus Hasengitter wird ein großer Zahn geformt und anschließend mit Papierstreifen und Kleister in mehreren Schichten beklebt. Abschließend kann der Zahn auch mit Glitter verziert werden.

Gut passt hier die Thematisierung des 6. Zahns (Backenzahn, „Zahnschatz“) dazu.

**INFO:** Der sogenannte 6er-Zahn ist so wichtig, weil er der erste Dauerzahn, d.h. der erste bleibende Backenzahn, ist. Er steht hinter dem 2. Backenmilchzahn und kommt meist mit ca. 6 Jahren heraus. Er ist wichtig für die Regulation des Gebisses und wird oft vernachlässigt. Denn das Putzen dieses Zahns, der ganz hinten liegt, ist eine große Herausforderung. Seine Wurzeln sind erst nach 10 Jahren vollständig ausgebildet.

Bei dieser Aktion kann man auch die verschiedenen Möglichkeiten für Zahn- und Mundhygiene vorstellen und zeigen. Beispiele: Wie benutze ich Zahnseide, Zahnsticks, Zahnstocher oder Bürsten für Zahnzwischenräume? Was macht der Zungenschaber?

**MATERIALIEN:** Hasengitter, Zangen, Tapetenkleister, weiße Papierstreifen, Eimer zum Anrühren des Kleisters, Glitter, Zahnseide, Zahnsticks, Zahnstocher, Bürsten für Zahnzwischenräume, Zungenschaber

## SPIEL DES ZAHNS

Jedes Kind erhält einen Umhang in Form eines Zahns und einen zuvor gebastelten „Zahnhut“. Anschließend stellen sich die 32 TeilnehmerInnen zu einem Gebiss auf. Bei weniger TeilnehmerInnen bilden 20 Kinder ein Milchgebiss. Eine weitere Variante ist die Aufstellung des Ober- oder Unterkiefers. Dann suchen die Kinder ihren jeweiligen „Parallelzahn“. Alle Kinder laufen in einem gekennzeichneten Spielfeld. Auf ein Zeichen hin (z.B. Gong) sucht jedes Kind schnell seinen Parallelzahn. Die beiden setzen sich gemeinsam hin.

**VARIANTE:** Mit dem Gong finden schnell alle Backenzähne, alle Eckzähne usw. zusammen und setzen sich gemeinsam hin.

## BEISPIEL 6



## BEISPIEL 7

### DIE KARIES GEHT UM

Die Kinder laufen in einem markierten Spielfeld. Zwei Kinder sind speziell gekennzeichnet: Schwarze Schleifen symbolisieren die Karies. Diese zwei Kinder versuchen, die anderen zu fangen. Wer gefangen wurde, muss stehen bleiben und auf die BefreierInnen warten. Dies sind zwei weitere Kinder, die mit einer Riesenzahnbürste die gefangenen Kinder berühren und so von der Karies „befreien“. Nach einigen Minuten Spielzeit werden die FängerInnen und BefreierInnen ausgewechselt.

**MATERIALIEN:** Umhänge in Zahnform, 2 schwarze Schleifen, 2 Riesenzahnbürsten

**TIPP:** Die Riesenzahnbürsten gibt es zum Beispiel bei IKEA.

### WAS DIE KINDER DAZU SAGEN:

- » „KÖNNEN WIR DIE ZAHNBÜRSTE SPIELEN?“
- » „ZÄHNE KÖNNEN ECHT SPANNEND SEIN!“
- » „WANN MACHEN WIR WIEDER ZAHNPASTA?“
- » „ICH BIN EIN GESUNDER ZAHN!“
- » „ICH HASSE DIESE KARIES!“
- » „WIRKLICH? WIR HABEN ALLE VERSCHIEDENE ZAHNFARBEN?“
- » „ICH PUTZE MEINE ZÄHNE, DAMIT ICH EINE SCHÖNE PRINZESSIN BLEIBE.“
- » „MMMMH, DAS KOKOSÖL RIECHT FEIN!“
- » „UND DIE ZAHNPASTA KÖNNTE MAN WIRKLICH AUCH SO ESSEN?!!“
- » „ICH WILL DIE KARIES ZERTRAMPeln!“
- » „ICH FINDE ES TOLL, DASS IHR JEDEN TAG DA SEID UND WIR JEDES MAL ETWAS NEUES MACHEN!“

## BESONDERS GUT HAT ES DEN KINDERN GEFALLEN, ZAHNPASTA & CO. SELBST HERZUSTELLEN!

### ZAHNPASTA

Zahnpasta kann man ganz leicht selber machen! Einfach 4–5 EL Kokosfett mit 5–10 Tropfen Pfefferminzöl vermischen.

Bio-Kokosfett wirkt antibakteriell, hat einen unaufdringlichen Geschmack und sorgt für die richtige Konsistenz der Zahncreme. Pfefferminzöl sorgt für frischen Atem.

Auf den Aufklebern notieren: Zahnpasta, Datum, „Zu verbrauchen in 4 Tagen“

Hier noch einmal die **MATERIALIEN**: Kokosfett, sauberes Glas mit Verschluss, kleine und große Plastiklöffel (Drogeriemarkt), Pfefferminzöl (Apotheke), Aufkleber, Stifte, Wasser

### BEISPIEL 8



### BEISPIEL 9

### MUNDWASSER

In einer kleinen Flasche mit Schraubverschluss wird Wasser mit 4–5 Tropfen Teebaumöl und/oder 3–4 Tropfen Nelkenöl sowie einer Prise Meersalz vermischt und gut geschüttelt. Nicht alle Kinder mögen es – aber das Ausprobieren lohnt sich trotzdem!

Auf den Aufklebern bitte notieren: Mundwasser, Datum und „Zu verbrauchen in 4 Tagen“

**MATERIALIEN**: kleine Flaschen mit Schraubverschluss (Drogeriemarkt) Teebaumöl, Nelkenöl (Apotheke), Meersalz (Supermarkt oder Reformhaus)

### BEISPIEL 10

### LIPPENPFLEGE

In einem kleinen, sauberen Plastikgefäß werden 1 TL Kokosfett und Orangenextrakt in Tropfen (je nach Bedarf Menge variieren) verrührt.

Auf den Aufklebern sollte stehen: Lippenpflege, Datum und „Zu verbrauchen in 4 Tagen“

**MATERIALIEN**: Kokosfett, Orangenextrakt in Tropfen (Apotheke), kleine Plastikgefäße zum Aufbewahren (Drogeriemarkt)





## HINTERGRUND

„Gesunde Kinder im Grätzel“ wurde von Oktober 2016 bis Oktober 2019 im Auftrag der Wiener Gesundheitsförderung im Rahmen des Programmes „Gesunde Bezirke“ umgesetzt. Dabei wurden gesundheitsförderliche Aktivitäten und Maßnahmen für Mädchen und Burschen im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren erarbeitet.

Die neun „Gesunden Bezirke“ konnten zwischen zwei Angeboten für ihre jungen BewohnerInnen wählen:

Sechs Bezirke entschieden sich für die jährliche Durchführung einer „**KINDER-GESUNDHEITSSTRASSE**“. Im Vorfeld dieser entwickelte die Parkbetreuung gemeinsam mit den Kindern sogenannte „Gesundheits-Bausteine“, die sich folgenden Themen widmen: **MUNDGESUNDHEIT**, **ICH** (Selbstwirksamkeit), **WIR** (Soziales Miteinander), **MEDIEN** und **RAUM** (Sozialer Raum – Bewegt erleben).



Die Vielzahl der Aktivitäten (Kreativspiele, Rätsel, Bewegungsspiele etc.) wurde im Rahmen der Parkbetreuung ausprobiert, konkrete Ergebnisse wurden bei der Kinder-Gesundheitsstraße im Bezirk abschließend vorgestellt.

Im vorliegenden **GESUNDHEITS-WEGWEISER MEIN MUND – TOTAL GESUND** werden die verschiedenen Aktivitäten und Methoden für andere AkteurInnen aufbereitet und wertvolle Erfahrungen und Tipps weitergegeben. Damit möchten wir alle, die mit Kindern arbeiten, dazu einladen, sich mit diesen auf die spannende und vielfältige Reise zum Thema Gesundheit aufzumachen.

In den anderen drei der „Gesunden Bezirke“ wurde „**WOW! – WOHLFÜHLEN IN WIEN**“ umgesetzt. In partizipativen Spurensuchen erschlossen sich die Kinder den Stadtraum (im Grätzel und im Bezirk), suchten nach ihren „gesunden Orten“, erarbeiteten Verbesserungsvorschläge und präsentierten die Ergebnisse ihrer Aktivitäten einem größeren Publikum und der Bezirkspolitik. Auch diese **METHODENSAMMLUNG** stellt verschiedene Möglichkeiten vor, sich mit Kindern auf spannende Spurensuchen im Stadtraum zu begeben, diese „Expeditionen“ gut vorzubereiten und die Kinder als „ExpertInnen für ihre Stadt“ auch für andere sichtbar zu machen.

Mehr Informationen zu den „Gesunden Bezirken“ und die verschiedenen Downloads mit Methoden und praktischen Tipps für die gesundheitsfördernde Arbeit mit Kindern finden Sie auf [WWW.WIG.OR.AT](http://WWW.WIG.OR.AT).

© Fotos: IFEP, JUVIVO 1060, JUVIVO 1150, Kinderfreunde Brigittenu, Kinderfreunde Aktiv 1210 & 1220)