

# Zähne, Zucker, Karies

- Lernpaket Mundgesundheit -

Pädagogische Unterlage für

Kindergartengruppen



[www.tipptopp.wien/Lernpakete](http://www.tipptopp.wien/Lernpakete)

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Programm wird daraus finanziert.



**Impressum:** Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, E-Mail: [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at), [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)  
Inhalt & Umsetzung: PROGES – Wir schaffen Gesundheit, Fabrikstraße 32, 4020 Linz, Österreich, [www.proges.at](http://www.proges.at). Fotos und Grafiken: PROGES; pixabay.com; Finn Schafferhans. Satz & Grafik: Wiener Gesundheitsförderung. Druck: PROGES/Print & Mailsolutions. Stand: Dezember 2020.

Die Materialien wurden von PROGES entwickelt und für die Wiener Gesundheitsförderung umgesetzt.



## Programminformationen

„**Tiptopp. Gesund im Mund und rundherum**“ ist eine Initiative der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) und der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK). Die langfristigen Ziele des Programms sind:

- Mehr als die Hälfte aller 6-Jährigen sind bis 2025 kariesfrei. (Wiener Gesundheitsziel)
- Schrittweise Annäherung an die WHO-Ziele:
  - 80 % der 6-Jährigen kariesfrei
  - max. Ø 1,5 kariöse, extrahierte oder gefüllte Zähne bei 12-Jährigen
- Die Unterschiede in der Mundgesundheit zwischen sozial benachteiligten und nicht-sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 0 bis 12 Jahren verstärken sich nicht bzw. werden geringer.
- Verbesserung mundgesundheitsbezogener Lebensqualität bei Kindern und Jugendlichen.

Die Basis des Programms ist die Betreuung in Kindergärten, Volksschulen und Sonderpädagogischen Zentren. Das Gesamtkonzept von Mundgesundheit und Lebensstil erstreckt sich über sieben Jahre und besteht aus aufeinander aufbauenden Besuchen von MundgesundheitsexpertInnen (MGE). Sie vermitteln den Kindern dabei spielerisch die Bedeutung gesunder Zähne, stärken deren Gesundheitskompetenz und motivieren sie zu einem mundgesundheitsförderlichen Verhalten.



## Ersatz-Angebot für das Wintersemester 2020/21

**Sehr geehrte Pädagogin, sehr geehrter Pädagoge!**

**Die Mundgesundheitsförderung ist ein Fixpunkt in Wiener Kindergärten und Volksschulen.**

Durch die Maßnahmen in Bezug auf Covid19 bzw. dessen Ausbreitung, und als Vorsichtsmaßnahme der Träger, können viele Einrichtungen das Programm der Mundgesundheitsförderung im heurigen Kindergartenjahr 2020/21 nicht in Anspruch nehmen (betrifft die Corona-Ampelfarben orange und rot in Bildungseinrichtungen.)

Sie erhalten hier unser Lernpaket für Ihren Kindergarten mit Links zu unseren Lernvideos, Spiel- und Lernmaterialien sowie hochwertige Zahnbürsten für die Kinder. Wir hoffen, Sie und Ihre Kinder haben Spaß und Freude damit!



©PROGES

Alle vorgeschlagenen Materialien und Übungen, sowie die Lernvideos sind online auf [www.tiptopp.wien/Lernpakete](http://www.tiptopp.wien/Lernpakete) abrufbar und können zur freien Verfügung heruntergeladen werden.

**Helfen Sie uns, damit keine Zahn- und Wissens-Lücke entstehen bis zu unserem nächsten Besuch!**

Wir freuen uns, wenn wir Sie und die Kinder nach Ende der Kontaktbeschränkungen mit dem umfangreichen Mundgesundheitsförderungsprogramm wieder besuchen dürfen!



## Empfohlene Anwendung des Lernpakets

1. Einlesen in die Grundlagen der Mund-/Zahngesundheit von Kindern: In diesem Skriptum haben wir komprimiert die Grundlagen für Sie zusammengefasst.
2. Lernvideos „Zähne, Zucker, Karies“ und „Zahnputz-Mitmach-Video“ mit Max, dem Mundgesundheitsexperten als Vorbereitung mit den Kindern ansehen (optional auch die Eltern und Erziehungsberechtigten mit ihren Kindern Zuhause). Die Lernvideos finden Sie unter: [www.tiptopp.wien/Lernpakete](http://www.tiptopp.wien/Lernpakete)
3. Aktivitäten aus der pädagogischen Unterlage auswählen und gemeinsam mit den Kindern umsetzen: Wir haben für Sie Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden zusammengestellt. Alle Übungsblätter sind mit einer Anleitung versehen und stehen zum Download zur Verfügung: [www.tiptopp.wien/Lernpakete](http://www.tiptopp.wien/Lernpakete)
4. Rückmeldung an uns: Wir bitten Sie, uns zu informieren, wenn Sie von diesem Paket Gebrauch machen. Bitte schicken Sie uns eine kurze Info zu ihren Erfahrungen im Umgang mit dem Lernpaket an [tiptopp@proges.at](mailto:tiptopp@proges.at) oder direkt an Ihre AnsprechpartnerInnen bei PROGES.
5. Gerne können Sie die gelernten Inhalte auch an die Eltern und Erziehungsberechtigten weiterleiten bzw. in Ihrem Gruppen-Newsletter oder auf Ihrer Homepage auf die Mundgesund-Lerneinheit aufmerksam machen!

**Bitte achten Sie im Lernpaket auf die Farb-Markierungen (farbige Punkte auf den Folien und in den Unterlagen), um die Materialien richtig zuzuordnen zu können.**



## Inhalt

1. Grundlageninformationen zur Mundgesundheit .....	7
2. Lernvideo „Wie entsteht Karies?“ .....	10
3. Zahnputz-Mitmach-Video.....	12
4. Aufgaben und Übungen.....	13
a. Malblätter.....	13
b. Aufdeck-Spiel rund um die Zähne.....	14
c. Bücher vorlesen / besprechen .....	15
d. Bildgeschichten.....	16
e. Zahngesunde Ernährung / Ernährungspyramide .....	17
f. Weitere Übungen.....	18



## 1. Grundlageninformationen zur Mundgesundheit

Wir haben im folgenden Abschnitt für Sie einige Grundlagen zur Mundgesundheit zusammengefasst:

### Warum Mund-/Zahngesundheit wichtig ist

Es ist wichtig, dass Kinder den eigenen Mundbereich kennenlernen, eine positiv-emotionale Beziehung dazu aufbauen und die Grundlagen zur Förderung der eigenen Mundgesundheit erlernen (und im Idealfall verinnerlichen). Sie werden dabei unterstützt, die dafür benötigten Kompetenzen zu entwickeln – auf der Sachebene, sowie auf der Ebene der Sozialkompetenz.

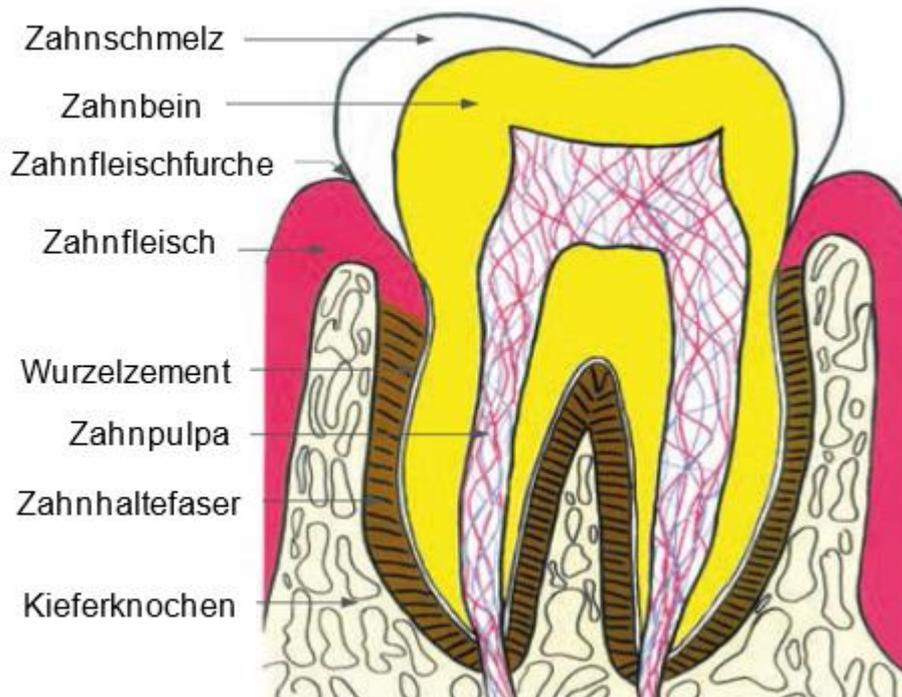
Ungesunde Zähne verursachen Entzündungen, schwächen das Immunsystem, können Folgeerkrankungen hervorrufen und sich negativ auf die Sprachentwicklung und das Selbstbewusstsein auswirken. Kinder sollen schmerzfrei sein und durch ein gesundes Lächeln strahlen (können).

### Die Entwicklung des Gebisses

- 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).
- Die ersten bleibenden Zähne erscheinen mit ca. 5-6 Jahren.

**WICHTIG:** Milchzähne haben eine Platzhalterfunktion! Die ersten bleibenden Zähne (6er) sind besonders wichtig – sie sind weit hinten im Mundraum und werden leicht beim Putzen übersehen!

Das folgende Bild zeigt den Zahnaufbau im Detail:



©PROGES

## Kariesentstehung

Die Ursache von Karies sind Bakterien und Nahrungsreste im Zahnbelag. Die Bakterien ernähren sich von Kohlehydraten (Zucker) und produzieren dabei Säuren, die in den Zahn eindringen und die Hartschicht des Zahns schädigen. Die Bakterien können bis tief in die Zahnpulpa und sogar in die Blutbahn gelangen. Werden die Zähne nicht entsprechend geputzt, dann werden die Bakterien in ihrer Arbeit nicht unterbrochen.

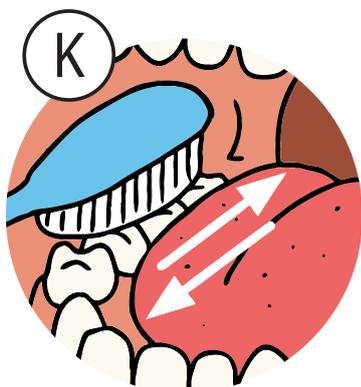
## Die Grundregeln für gesunde Zähne

- Zweimal täglich Zähne putzen (morgens und abends)
- Fluoridhaltige Zahnpasta verwenden
- Nach dem Naschen Mund auswaschen (mit Wasser spülen!)
- Wenig Zucker – (zahn)gesunde Ernährung (Lebensmittel und Getränke!)
- Zweimal jährlich zum Zahnarzt
- Zahnseide zum Reinigen der Zahnzwischenräume
- Zahnbürste viermal jährlich wechseln
- Zähne brauchen Pause (Ess-Pausen zwischen den Hauptmahlzeiten)
- Naschen idealerweise nur nach den Hauptmahlzeiten

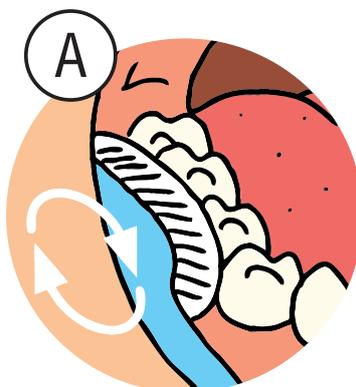
## Die empfohlene Zahnputzmethode

Die Tiptopp-MundgesundheitsexpertInnen 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).

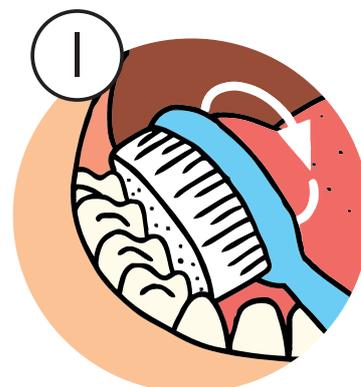
© WIG/Finn Schafferhans



**K**  
Kauflächen



**A**  
Außenflächen



**I**  
Innenflächen

## 2. Lernvideo „Wie entsteht Karies?“

### Kurzbeschreibung:

Max ist Mundgesundheitsexperte. Er erklärt den Kindern auf spielerische Art alle wichtigen Fakten zur Mundgesundheit.

Er veranschaulicht, wie Karies entsteht (Zucker-Bakterien-Säure-Karies) und wie man diese mit vier einfachen „Zahn-Zauber-Regeln“ vermeiden kann.

Zudem vermittelt der Zahnprofi, wie die Kinder am besten mit Süßigkeiten und Naschereien umgehen können! Er stellt dar, wie viel Zucker in Softdrinks enthalten ist und wie Leitungswasser mit einfachen Tricks schmackhafter wird. Max begleitet die jungen ZuseherInnen auch auf

eine kurze Exkursion zur Zahnärztin/ zum Zahnarzt. Eine kleine Bewegungseinheit im Video animiert die Kinder zwischendurch zum Mitmachen!

Am Ende des Lernvideos fasst Max die Entstehung von Karies zusammen und erklärt, was man dagegen tun kann, damit erst gar keine Karies entsteht.



© PROGES

**Dauer:** 13 Minuten, in Kapitel aufgeteilt, kann bei Bedarf gekürzt angeschaut werden

<b>Inhalt:</b>	Intro	ab Minute 00 :00
	Was sind Bakterien?	ab Minute 01:16
	Die Kariesbakterie	ab Minute 04:22
	Zahn-Zauber-Regeln	ab Minute 05:04
	Umgang mit Zucker	ab Minute 07:26
	Wasser als Durstlöscher	ab Minute 09:18
	Zusammenfassung	ab Minute 10:11
	Bewegungs-Pause	ab Minute 12:17
	Abschluss	ab Minute 13:16

**Was benötigt wird:** Abspiel-Gerät: PC, Laptop, Tablet oder Smartphone

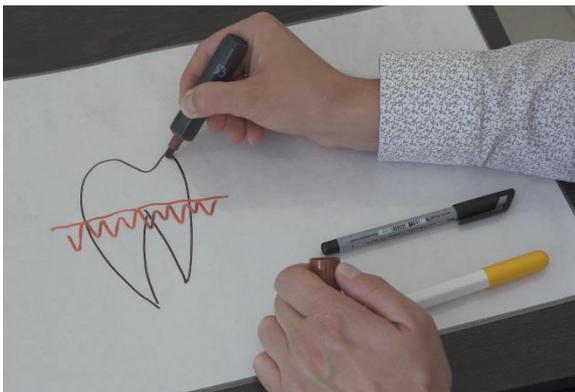
### Material:

- ✓ Auswahl an Malblättern zur Vertiefung der gesehenen Inhalte → Farbpunkt ●
- ✓ Link zum Video (YouTube): <https://bit.ly/3aIU2FI> oder direkt über [www.tiptopp.wien/Lernpakete](http://www.tiptopp.wien/Lernpakete) abrufbar!

### Eindrücke aus dem Video:



© PROGES



### 3. Zahnputz-Mitmach-Video

#### Kurzbeschreibung:

Max ist zurück! Gemeinsam wird mit Klappi dem Gebiss und seiner großen Zahnbürste unter Anleitung Zähne geputzt! Max zeigt auch neben der KAI-Methode, wie man seine Zahnputz-Utensilien richtig aufbewahrt.

#### Anleitung:

Die Kinder schauen sich gemeinsam das Zahnputz-Mitmach-Video an. Das hier Gelernte können sie direkt – parallel zum Video oder danach - mit einem Zahnputz-Übungsblatt vertiefen!

#### Homeschooling-Variante:

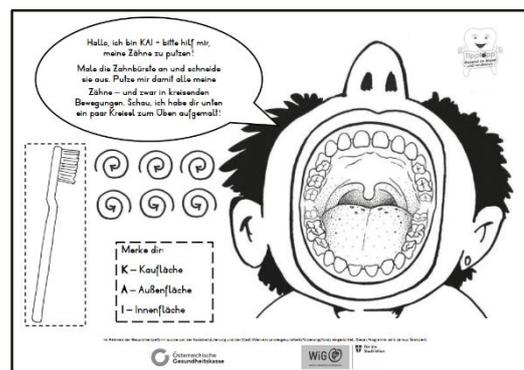
Die Kinder können Zuhause mit ihrer eigenen Zahnbürste mitmachen und sich unter Anleitung von Max im Badezimmer die Zähne putzen. Bitte hierfür unbedingt die Eltern/ Erziehungsberechtigten informieren! Es wird empfohlen, dass das Zähneputzen von einem Erwachsenen unterstützend begleitet wird.



© PROGES



© PROGES



© PROGES

**Dauer:** 6 Minuten

#### Material:

- ✓ Zahnputz-Übungsblatt für jedes Kind → Farbpunkt ●
- ✓ Hochwertige Zahnbürste für jedes Kind
- ✓ Link zum Video (YouTube): <https://bit.ly/3alU2FI> oder direkt über [www.tiptopp.wien/Lernpakete](http://www.tiptopp.wien/Lernpakete) abrufbar!

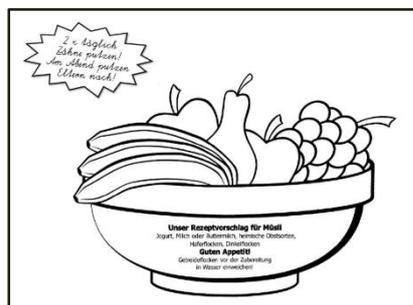
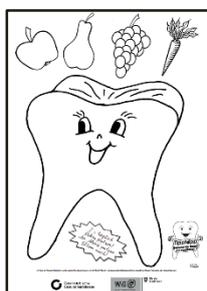
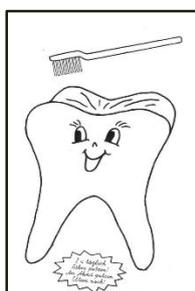
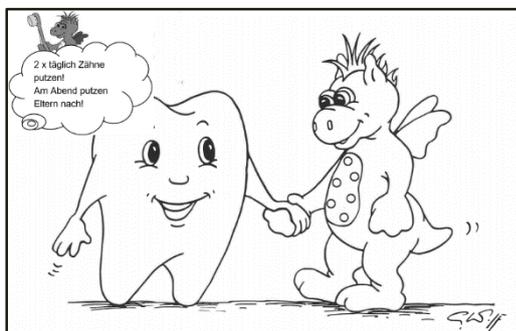
## 4. Aufgaben und Übungen

Im folgenden Abschnitt geben wir einen Überblick über mögliche Aufgaben und Übungen für die Kinder im Kindergarten. Diese können vertiefend gemeinsam oder von den Kindern selbständig bearbeitet werden. Die dafür notwendigen Inhalte sind auch in den Lernvideos vorgekommen. Bei den Übungen sind mögliche Anleitungen vorgeschlagen, es steht Ihnen selbstverständlich frei, die Übungen auch anders umzusetzen.

Alle unten stehenden Aufgaben und Übungen stehen für Sie zum Download zur Verfügung: [www.tiptopp.wien/Lernpakete](http://www.tiptopp.wien/Lernpakete)

### a. Malblätter

Malen macht Kindern Spaß und kann in allen Altersstufen das Lernen unterstützen. Wir haben einige Malblätter rund um die Zähne und die Mundgesundheit der Kinder zusammengestellt:



©PROGES

© WiG

## b. Aufdeck-Spiel rund um die Zähne

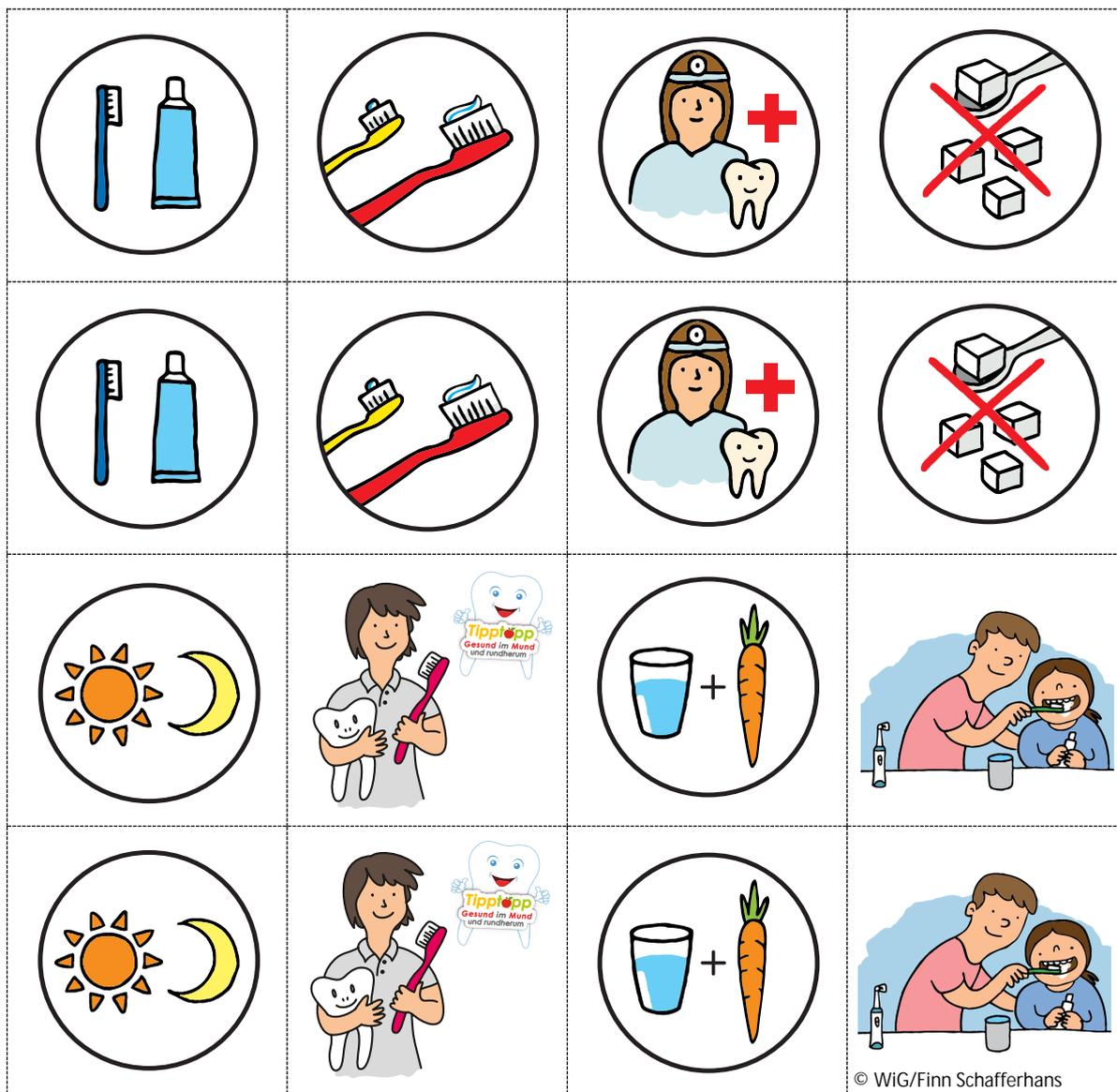
Wir haben für Sie und Ihre Kinder ein Memory rund um das Thema Zähne, Zähneputzen und zahngesunde Ernährung zusammengestellt. Sie können dieses zweimal ausdrucken, gemeinsam mit den Kindern ausschneiden und während des Spielens gemeinsam im Hinblick auf Zahngesundheit besprechen.

Beispiele:

Zucker → Viel davon ist nicht gesund für uns und unsere Zähne

Obst und Gemüse → Hat viele Vitamine, ist gesund für unseren Körper

Zahnbürste mit Zahnpasta → Brauche ich morgens und abends zum Zähneputzen





### c. Bücher vorlesen / besprechen

Unsere ExpertInnen haben für Sie eine Bücherliste zusammengestellt. Sie können wie gewohnt vorlesen (lassen) und gemeinsam die Inhalte nachbesprechen. Im Idealfall lassen sich auch Übungen anschließen, die die Inhalte vertiefen.

**Der kleine Riese will gesunde Zähne**

Bernhard Lins / Christian Widhalm, Transworld, 2014

**Die Gemüsekrise**

Katja Laußegger, Verlag Hermagoras, 2019

**Blitzebblank sind alle meine Zähne**

Sandra Grimm / Andrea Hebrock, Arena Verlag GmbH, 2017

**Zähneputzen ist kinderleicht!**

Nina Dulleck, Copenrath Verlag, 2012

**Lilli putzt Zähne**

Sandra Grimm/Thorsten Saleina, arsEdition, 2011

**Bodo Bär kann Zähne putzen**

Hartmut Bieber, Copenrath Verlag, 2011

**Mein erstes Zahnputzbuch**

Katja Senner/Frauke Nahrgang, Ravensburger Verlag Otto Maier GmbH, 2011

**Auch Drachen müssen Zähne putzen**

Iris Rossbach, Ravensburger Buchverlag Otto Maier GmbH, 2009

**Ich hab` eine Freundin, die ist Zahnärztin**

Ralf Butschkow, Lesemaus Band 12, Carlsen Verlag, 2006

**Conni geht zur Zahnärztin (LESEMAUS, Band 56)**

Liane Schneider / Janina Görrissen, Carlsen Verlag, 2017

**Wir gehen zum Zahnarzt**

Christine Keil/ Annette Allmendinger / Bernhardt Link, Esslinger Verlag, 2005

**Spielerisch die Zähne putzen (Meine Freundin Conni)**

Hanna Sörensen, Carlsen Verlag, 2016

**Die kleine Schnullerfee**

Maria Wissmann / Liane Hedlund, Copenrath Verlag, 2017

**Ich brauche keinen Schuller mehr!**

K. Senner / R. Schwarz, Ravensburger Buchverlag, 2017

**Ich will keinen Schnuller mehr**

Mercè Seix / Meritxell Noguera, NEUER FAVORIT VERLAG GmbH, 2013

**Wilma Wackelzahn**

Tina Schulz / Christian Tielmann, Carlsen Verlag, 2017

## d. Bildgeschichten

**Kinder lieben Geschichten – beim Vorlesen, beim Erzählen und/oder auch beim Schreiben.**

Bildgeschichten: Schauen Sie gemeinsam mit den Kindern diese Bilder an, erfinden Sie gemeinsam oder in einer Einzel- oder Gruppenübung eine Geschichte zu diesen Bildern.

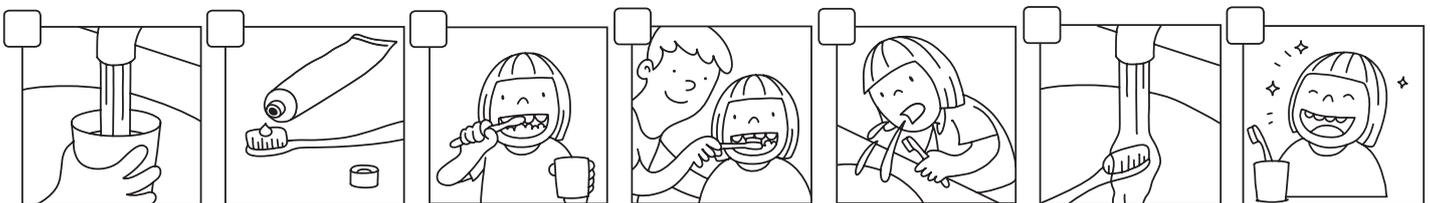
### Foto-Geschichte „Ein Besuch bei der Zahnärztin“

Zweimal jährlich sollen Kinder zur Kontrolle zum Zahnarzt gehen. Ein Besuch bei der Zahnärztin steht als Fotoserie zur Verfügung. Drucken Sie die Foto-Reihe (12 Fotos) aus und ordnen Sie diese gemeinsam mit den Kindern. Lassen Sie die Kinder erzählen, was sie alles auf den Fotos entdecken!



©PROGES

### Bildgeschichte vom Zähneputzen

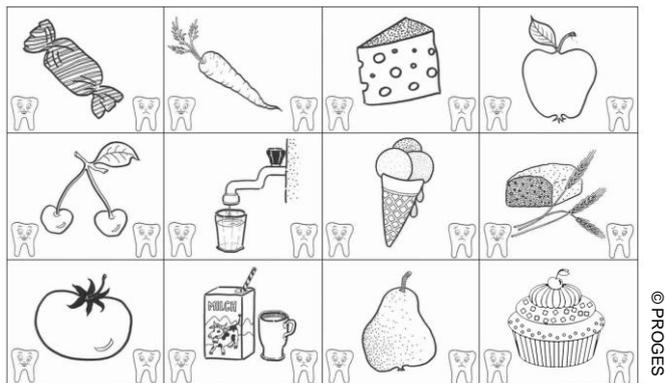


© WIG/Finn Schafferhans

Schneiden Sie die Bilder aus, fügen Sie diese gemeinsam in eine Reihenfolge, lassen Sie die Kinder ihre eigene Zahnputzgeschichte erzählen/schreiben oder verwenden Sie die Bilder in Kombination zum Anmalen und Geschichte schreiben. Die Verwendung steht Ihnen frei.

## e. Zahngesunde Ernährung / Ernährungspyramide

Um Lebensmittel gesunder und/oder ungesunder Ernährung zuzuordnen, können folgende Lebensmittel ausgeschnitten, bemalt und in einem gemeinsamen Diskussionsprozess zugeordnet werden:



© PROGES

Gesunde Ernährung lässt sich anhand der Ernährungspyramide erklären. Folgendes Bild ist vom Bundesministerium für Gesundheit. Die Druckversion finden Sie hier: <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=617>

Von unten nach oben soll die Lebensmittelauswahl jeweils eine geringere Menge ausmachen:

**Fette und Öle:** täglich, aber wenig, pro Tag höchstens eine fettreiche Speise (frittiertes, paniertes, Kuchenteig, usw.)

**Milch und Milchprodukte:** 2-3 x täglich, möglichst fettarm und ungesüßt.

**Gemüse:** mindestens 3 x täglich davon mindestens 1 x roh (z.B. Salat).

**Getreideprodukte und Kartoffeln:** mind. 3 x täglich, Vollkornprodukte bevorzugen!



**Süßigkeiten:** sparsam, höchstens 1x täglich, enthalten verstecktes Fett.

**Fleisch, Fisch, Eier:** 2-3 x pro Woche, 1-3 Eier pro Woche, 1 x im Monat Innereien.

**Obst:** mindestens 2 x täglich, möglichst roh.

**Getränke:** mindestens 1,5 Liter täglich

© BMSGPK

Die Ernährungspyramide kann gemeinsam analysiert und diskutiert werden, eventuell als Puzzle ausgeschnitten und/oder nachgebaut werden.



## f. Weitere Übungen

### Genussübung Schokolade

Kinder müssen nicht gänzlich auf Süßigkeiten verzichten. Um den Genuss trainieren zu können, kann man z.B. mit einem Schoko-Stück (am besten 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 kleine 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 herunterzuschlucken, sondern langsam zu essen? Schmeckte die Schokolade anders als sonst? Was ist dir bei der Übung aufgefallen?

### Zucker „erleben“

Das vorliegende „Spiel“ hat zum Ziel Zucker und seine Wirkung zu erleben. Alle Kinder verkosten ein Zuckerl, welches sie eventuell von Zuhause mitbringen oder vor Ort bekommen (Vorsicht: Allergien!) Das Zuckerl wird ausgepackt und kurz gelutscht, dann wieder zurück in die Hände gelegt. Gemeinsam wird folgenden Fragen nachgegangen:

Wie fühlt sich das an? Ist das unangenehm...?

Was ist da drinnen, was so klebrig ist?

Wie geht es den Zähnen, wenn es im Mund so klebt?

Was machen wir, wenn die Hände sich schmutzig anfühlen? →Händewaschen

Können unsere Zähne auch einfach in den Waschraum um sich zu reinigen?

Was können wir für unsere Zähne tun, damit sie sich wieder wohl fühlen?

... ein Gespräch über das Zähneputzen kann folgen. Alle Kinder spülen ihren Mund mit Wasser (das geschluckt werden kann) aus.



**Sehr geehrte PädagogInnen!**

Wir sind davon überzeugt, dass Sie in den vorliegenden Unterlagen geeignete Übungen gefunden haben, um Ihre Kinder bei der Entwicklung ihrer Gesundheitskompetenz zu unterstützen.

Über ein Feedback hinsichtlich Verwendung und Praktikabilität würden wir uns sehr freuen.

Vielen Dank,

**Ihr Team von „Tiptopp. Gesund im Mund und rundherum“**

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Programm wird daraus finanziert.