

# Prophylaxe Schuljahresprogramm

## Klasse 1:

Abfrage der Zahnputzregeln:

1. **Wie oft** sollten wir uns die **Zähneputzen?** (3 x am Tag)
  2. **Wie viele Minuten lang** sollten wir uns die Zähne putzen (3 Minuten)
  3. **Nach wie vielen Monaten** brauchen wir spätestens eine **neue Zahnbürste** (Nach 3 Mon.)
- Loben, dass die meisten Kinder schon richtige **Zahnputzprofis** sind (weil sie schon ganz viel aus der Kindergartenzeit wissen!
  - Darf man die **Zähne mit Mama`s bzw. Papa`s Zahnbürste putzen?**
  - Darauf aufmerksam machen, dass **jeder Mensch Bakterien im Mund** hat (gute Bakterien, schlechte Bakterien u. jeder hat andere Bakterien!) Die Kinder wissen das in der Regel recht gut und niemand will sich anstecken, z.B. mit Halsschmerzen, wenn Mama heute Morgen Halsschmerzen hatte, ohne es uns zu erzählen...!
  - **Gemeinsames Zähneputzen** im Waschraum der Turnhalle (bzw. Trockenes Zähneputzen, ohne Wasser u. ohne Zahncreme um die Bewegungen zu üben!)
  - Zum Schluss darf der Hund (eine Handpuppe) jedem Kind - welches das möchte - einmal in den Mund "spucken". Dabei ist die jeweilige **Zahnpflege der einzelnen Kinder sehr gut erkennbar** und man kann evtl. einzelne Kinder auf gewisse Stellen aufmerksam machen (die das Kind als „richtiger Zahnputz-Profi“ natürlich verstärkt beachten will!).

## Klasse 2:

Fragen:

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| Habt ihr auch schon Backenzähne?       | - Ja.                          |
| Wo stehen die Backenzähne?             | - Hinten in der Backe          |
| Wie fühlen sich die Backenzähne an?    | - hubbelig, wie Hügel u. Täler |
| Wofür brauchen wir unsere Backenzähne? | - zum Kauen                    |

Geschichte "Willi Backenzahn" erzählen

Gibt es Zahnteufel?

Den schmutzigen Willi anschauen.

Bild 5:

Wie nennt man den Schmutz auf den Zähnen? - Zahnbelag.

Wie fühlt sich der Belag an? - Rau und pelzig, wie eine Pfirsichhaut.

Im Belag wohnen Millionen von Bakterien.

Kann man die Bakterien sehen? - Nur unter einem Mikroskop.

Bild 11:

Bakterien verstecken sich dort, wo es warm und dunkel ist.

Dort werden sie nicht gestört und können in Ruhe die Essensreste essen.

Was essen die wohl am liebsten? – Zucker natürlich.

Davon werden sie richtig dick und rund. Aber zwischendurch müssen die Bakterien einmal wohin.

Fragen: Wo müssen wir denn hin, wenn wir viel gegessen und getrunken haben? - Genau, auf die Toilette.

Die Bakterien gehen natürlich nicht auf die Toilette, aber sie scheiden einen scharfen Saft aus, der nach einiger Zeit dick und klebrig an unseren Zähnen hängen bleibt.

Bild 12:

Dieser scharfe Saft, den man auch Säure nennt, umspült unsere Zähne und greift sie an.

Fragen: Kennt ihr auch andere Säuren? z.B. Zitronensäure,...

Was passiert wenn wir eine Zitrone zerschneiden und etwas Saft in die Augen spritzt? - Es brennt!

Was müssen wir schnell machen? - Augen auswaschen.

Bild 7:

Genau das Gleiche möchte der Zahn auch. Er möchte die Säure los werden, denn sie macht ihn krank. Auch das Auge wird krank, wenn wir es nicht auswaschen.

Fragen: Wer kann dem Zahn helfen? - Die Zahnbürste!

Den Kindern mit dem Styroporzahn zeigen was mit den Zähnen passiert, wenn die Zähne nicht geputzt werden.

Damit unseren Zähnen das nicht passiert, machen wir uns ganz schnell fit für das Zähneputzen.

Alle Kinder stehen auf, und als erstes schütteln wir unsere Arme und Hände aus. Danach sind die Füße und Beine dran, wir wackeln mit dem Po und schieben unseren Bauch vor und zurück. Zum Schluss schütteln wir den ganzen Körper aus. Auch die Wangen wackeln hin und her.

Danach gehen alle Kinder Zähneputzen.

Wir wollen den scharfen Saft abbürsten, denn unseren Zähnen soll es gut gehen.

Die Kinder sollen mit der Zunge einmal über die Zähne fühlen um zu spüren wie sich gut geputzte Zähne (glatt) und auch Zahnbelag (rau) anfühlen. Zahnputzaktion mit Demonstration.

Zähne putzen: KAI-Methode – Kaufläche (vor und zurück), Außenfläche (in kreisenden Bewegungen), Innenfläche (vom roten Zahnfleische über die Zähne weg).

Nach dem Zähneputzen prüft die Zunge noch einmal wie sich die Zähne jetzt anfühlen. Sind die Zähne rau oder glatt?

### **Klasse 3:**

Abfrage der Zahnputzregeln:

1. **Wie oft** sollten wir uns die **Zähneputzen?** (3 x am Tag)
2. **Wie viele Minuten lang** sollten wir uns die Zähne putzen (3 Minuten)
3. Nach wie vielen Monaten brauchen wir spätestens eine neue Zahnbürste (Nach 3 Mon.)

Geschichte "Anton und der Zuckerberg"

An einem Styroporzahn wird gezeigt, wie Karies entsteht (Zucker der zu lange auf unseren Zähnen haften bleibt, wird von unseren Mundbakterien in Säure umgewandelt. Die Säure frisst sich durch die einzelnen Zahnschichten (Zahnschmelz, Zahnbein, Zahnmark).

Die Nerven sind die "Alarmanlage" des Körpers, die dem Gehirn die Gefahr meldet, wenn ein Loch entstanden ist..., wenn Karies so weit fortgeschritten ist, dass Schmerzen entstehen können die Bakterien durch den Blutkreislauf in den Körper gelangen und Krankheiten verursachen.

Gespräch mit den Kindern, **warum auch nach dem Mittagessen die Zähne geputzt werden sollen** - auch wenn die Mutter nicht mit Zucker kocht! In vielen Lebensmitteln ist **versteckter Zucker** enthalten! (Wir haben Bakterien im Mund, die Kohlehydrate in Zucker umwandeln. Dieser Zucker wiederum wird in Säure umgewandelt.) Ein gutes Beispiel ist die Banane! Gut **geputzte Zähne** fühlen sich so **glatt** an, **wie ein Spiegel oder eine Glasscheibe!** Nach einer Banane fühlen sich die Zähne stumpf an - wie eine Pfirsichhaut!

Wenn Kinder erzählen, dass sie trotz mangelnder Zahnpflege keine Löcher bekommen, erklären wie es zu Zahnfleischerkrankungen kommt, und dass Parodontose zu Zahnausfall führen kann, ohne dass die Zähne auch nur ein einziges Loch haben!

Darauf aufmerksam machen, dass der Zahnarzt **am Zahnfleisch** sehr wohl **erkennen** kann, **ob man die Zähne richtig u. regelmäßig pflegt**, oder ob man sie nur an diesem Tag für den Zahnarzt geputzt hat! (Gesundes Zahnfleisch, dass regelmäßig mit den Borsten massiert wird liegt schön an u. ist hellrosa - krankes Zahnfleisch ist leicht bis stark gerötet.)

## Klasse 4:

Abfrage der Zahnputzregeln:

1. **Wie oft** sollten wir uns die **Zähneputzen?** (3 x am Tag)
2. **Wie viele Minuten lang** sollten wir uns die Zähne putzen (3 Minuten)
3. Nach wie vielen Monaten brauchen wir spätestens eine neue Zahnbürste (Nach 3 Mon.)

- Fragen, was man **zusätzlich zum Zähneputzen** für die eigenen Zähne tun kann ( gesund ernähren, Mundwasser benutzen, Munddusche benutzen, elektrische Zahnbürste benutzen, Fluoridtabletten lutschen, Elmex-Gelee verwenden, Zähne vom Zahnarzt 1/2-jährlich untersuchen u. fluoridieren lassen, Backenzähne versiegeln lassen ...)
- **Zahnseide am Modell** erklären u. **ausprobieren** lassen.
- Die Schüler sollen die Zahnseide erst **zu Hause im eigenen Mund** ausprobieren. **Das erste Mal:** Abends **nach dem Zähneputzen, um zu sehen was trotz des Zähneputzens noch** zwischen den Zähnen **hängen geblieben ist.** Wenn sie festgestellt haben, was trotz des Zähneputzens hängen geblieben ist, und sie wollen ihren Zähnen etwas Gutes tun, dann sollten sie die **Zahnseide in Zukunft immer vor dem Zähneputzen** benutzen. **Damit die Zahnzwischenräume schon gereinigt sind, wenn die Fluoride** (mit der

Zahncreme) **in den Mund kommen**, - damit diese auch die **Zahnwände in den Zahnzwischenräumen richtig stärken u. härten** können .

- Erklären, dass sie den **Faden nach Benutzen wegwerfen** sollen. Die Zahnseide soll nicht nach Benutzen unter dem Wasserhahn abgespült, zum Trocknen auf den Haken gehängt, und am nächsten Tag wieder benutzt werden. - Fragen, warum man das nicht tun sollte -! Erklären, dass die **Zahnseide steril** ist (d.h. es sind keine Bakterien u. Krankheitskeime daran). Bakterien vermehren sich dort am besten, wo es warm u. feucht ist. Sollte man das Zahnfleisch mit einem schon benutzten Faden verletzen, könnte es sich u.U. entzünden!
- Die Kinder bekommen außerdem einen Merkzettel mit dem Hinweis auf **eine Beratung durch einen Kieferorthopäden**. Mit dem mündlichen Hinweis, das nicht jeder eine Zahnspange bekommt, dass es aber **in diesem Alter wichtig** ist, einmal **kieferorthopädisch beraten zu lassen**, damit sie nicht im **Erwachsenenalter Probleme** bekommen, **die durch eine kieferorthopädische Behandlung verhindert werden könnten**.
- Die **Kinder lesen** diesen Merkzettel abschnittweise **vor** u. erzählen **mit eigenen Worten**, was **sinngemäß** in diesem Schreiben steht.