

## Zahngesundheit in der Kita

*Zähne – selbstverständlich haben wir alle Zähne im Mund. Doch schenken wir unseren Zähnen überhaupt genug Aufmerksamkeit? Warum wir gesunde Zähne von Anfang an brauchen und warum Zahngesundheit ein beachtetes Thema in der Kita sein sollte, erfahren Sie in diesem Artikel.*

### Die Zähnchen sind schon da, auch wenn sie noch nicht zu sehen sind

Bereits während der Schwangerschaft beginnt die Entwicklung des Milchzahngebisses und auch die ersten Anlagen für die bleibenden Zähne entstehen schon in der 20. Schwangerschaftswoche als Zahnkeim im Kiefer des Kindes. Das erste Zähnchen, in der Regel ein unterer Schneidezahn, bricht etwa zwischen dem 6. und 8. Lebensmonat durch. Im Alter von einem Jahr sind normalerweise die unteren und oberen Schneidezähne an ihrem Platz. Dann kommen nach und nach die ersten Backenzähne, gefolgt von den Eckzähnen und etwas später die zweiten Backenzähne.

Mit etwa 3 Jahren ist das Milchzahngebiss mit 20 Zähnen voll ausgebildet. Der Durchbruch der Zähne ist oft schmerzhaft. Kühlung schafft Abhilfe: **gekühlte Waschlappen oder Beißringe** sind eine einfache und effektive Methode, die auch in Kindertagespflege und Kita dem zahnenden Kind helfen können.



Foto: Arbeitskreis Zahngesundheit WL

### Schnuller & Co – Dauernuckeln kann erhebliche Schäden am Milchgebiss anrichten

Ein Beruhigungssauger, umgangssprachlich Nuckel oder Schnuller, soll das Kind beruhigen. Er hilft beim Einschlafen und beruhigt in ungewohnten oder stressigen Situationen. Zu langes Lutschen am Nuckel oder Daumen und auch an Trinkflaschen fördern die Bildung eines falschen Schluckmusters: Die Zunge wird gegen die Schneidezähne gedrückt, so dass sich ein

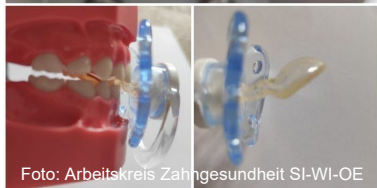
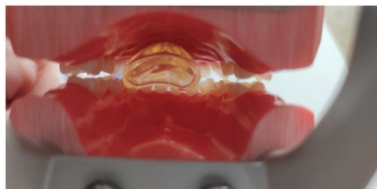


Foto: Arbeitskreis Zahngesundheit SI-WI-OE

sogenannter lutschoffener Biss entwickeln kann. Gleichzeitig drückt der Schaft des Schnullers beim Schlucken von innen gegen die Schneidezähne, die dann nach vorne ausweichen und sich auffächern. Der im Milchzahngebiss entstandene offene Biss überträgt sich auf das bleibende Gebiss, denn wenn der Schnullerschaft nicht mehr gegen die Frontzähne drückt, schiebt sich später die Zunge des Kindes in die entstandene Lücke. Um einen lutschoffenen Biss zu vermeiden, sollte der Schaft des Schnullers möglichst dünn und eine sogenannte Frontzahnstufe aufweisen, so dass ein Lippenschluss möglich ist. Auf diese Weise werden größere Krafteinwirkungen auf Zähne und Kieferknochen vermieden.

### Gesunde Zähne unterstützen die Sprachentwicklung

Ein vollständiges Milchgebiss, aktives Kauen und richtiges Schlucken haben Einfluss auf die Entwicklung der Mund- und Kiefermuskulatur, die für das Erlernen des Sprechens von grundlegender Bedeutung sind. Im zweiten Lebensjahr beginnen Kinder mehr und mehr Worte zu bilden und sie erlernen das Sprechen. Bleibt der Schnuller tagsüber oder über längere Zeit im Mund behindert er das Kind bei der korrekten Aussprache der Wörter. Auch die entstehenden Zahnfehlstellungen durch zu langes Nuckeln führen zu einem falschen Aussprachemuster. Beim Schnullergebrauch gilt daher die Divise: „So wenig wie möglich, so viel wie nötig!“ Wenn das Kind morgens in der Kindertagespflege oder Kita angekommen ist, darf der **Schnuller** an seinen gekennzeichneten **Parkplatz** gebracht werden.

### Milchzähne – sie leisten weit mehr als nur Essen zu zerkleinern

Die wichtigsten Aufgaben der Milchzähne sind das Abbeißen und Kauen unserer Lebensmittel. Ohne Zähne können wir nur flüssige und breiige Nahrung zu uns nehmen, daher ist ein gesundes Milchzahngewebiss entscheidend, damit wir uns ausgewogen mit möglichst unverarbeiteten, nährstoffreichen und kauaktiven Lebensmitteln versorgen können. Kauen ist immens wichtig, denn aktives Kauen erhöht den Speichelfluss. Der Speichel sorgt dafür, dass das Essen an den Zähnen weniger hängen bleibt und die enthaltenden Mineralstoffe helfen bei der Remineralisierung des Zahnschmelzes.

### Karies – auch bei den Milchzähnen behandeln

Ein häufiger Konsum zucker- und säurehaltiger Lebensmittel und Getränke im frühen Kindesalter wird als eine der Hauptursachen der Kariesentstehung und deren Entwicklung angesehen. Gerade die oft permanente Aufnahme solcher Getränke – häufig über „verschüttsichere“ Nuckel- oder Trinkflaschen – begünstigt einen Anstieg der kariesfördernden Bakterien und ermöglicht durch die ständige bakterielle Säureproduktion an der Zahnoberfläche eine Demineralisierung. Karies ist bei Kindern und Jugendlichen nach wie vor weit verbreitet. Zur Sicherstellung einer lebenslangen Zahngesundheit sind kariespräventive Maßnahmen ab dem frühen Kindesalter von zentraler Bedeutung.

### Kita mit Biss – ein Programm zur Förderung der Mundgesundheit in der Kita

Das Präventionsprogramm **Kita mit Biss** setzt gleich auf mehreren Ebenen an, um die Mundgesundheit der Kleinsten zu fördern und zu unterstützen sowie die frühkindliche Karies zu reduzieren. Der Setting orientierte Ansatz mit geeigneten zahngesundheitsfördernden Maßnahmen in der Einrichtung trägt zur **gesundheitlichen Chancengleichheit** der Kinder bei, die sich zu Hause ihre Zähne nur sporadisch oder gar nicht putzen und wo eine gezielte Hilfestellung durch die Eltern schlichtweg fehlt.



Zahngesundheitserziehung in Kindertagespflege und Kita bildet neben der gesundheitlichen Chancengleichheit auch die **Basis für Gewohnheitsbildung und Ritualisierung**. Tägliches Zähneputzen in der Einrichtung führt zur Selbstverständlichkeit und fördert damit das Bewusstsein der Verantwortung für die eigene Gesundheit.

**Inhaltlich** orientiert sich das Präventionsprogramm an festgeschriebene Handlungsleitlinien sowie den Einbezug der Eltern und die fachliche Unterstützung des Arbeitskreises Zahngesundheit und der Zahnärztlichen Dienste der Kreise Siegen-Wittgenstein und Olpe. Letztere unterstützen mit Zahnputzmaterialien, vielfältigen Informationen und differenzierten Prophylaxeangeboten (siehe auch: <https://zahngesundheit-si.de/downloads/>). Durch diese interdisziplinäre Zusammenarbeit entsteht ein **Netzwerk**, das sich gegenseitig stützt und ergänzt. Die Kernpunkte der **Handlungsleitlinien** finden Sie in unserer **Info-Box**.



Foto: Osana Kuzmina/Shutterstock.com

Kitakinder benötigen beim Zähneputzen Unterstützung durch die Erzieher\*innen. Neben dem Anleiten und der praktischen Unterstützung der Zahnputztechnik kann dies auch über das Lernen von Vorbildern älterer Kitakindern oder von dem Vorbild der betreuenden Erzieher\*innen selbst oder über das Üben mit Zahnmodellen sein. Schlussendlich kommt den Erzieher\*innen hiermit eine wichtige Rolle im Rahmen der Gesundheitserziehung zu.

**Verantwortlich** für die Zahngesundheit der Kinder sind letztendlich trotz aller Unterstützung in Kindertagespflege und Kita **immer** die **Eltern!**

## INFOBOX

### Handlungsleitlinien für Kitas mit Biss

- Begleitung und Unterstützung der täglichen Zahnpflege mit fluoridhaltiger Zahnpasta
- Vermitteln und Anwenden der KAI-Zahnputztechnik: Kau-, Außen-, Innenflächen
- Angebot von kauintensiven Obst- und Gemüsezwischenmahlzeiten
- Gestaltung eines zuckerfreien Vormittags – Kindergeburtstage sind Ausnahmen!
- Angebot an ungesüßten Getränken wie Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees
- Verzicht auf Nuckelflaschen und Trinklerngefäße so früh wie möglich
- Förderung des Abstellens der Lutschgewohnheiten spätestens bis zum 3. Geburtstag
- Angebot von Lerneinheiten zur Zahngesundheit und zahngesunder Ernährung

**Möchten auch Sie mit Ihrer Einrichtung eine Kita mit Biss werden?** Dann melden Sie sich bei uns! Zusätzliche Informationen gibt es auf unserer Homepage <https://zahngesundheit-si.de/kindertageseinrichtungen/kita-mit-biss/>. Hier können Sie auch sehen, welche Einrichtungen bereits am Präventionsprogramm teilnehmen.