



Leitfaden zur Durchführung der zahnärztlichen Kindergartenbetreuung

Das Ziel

Mit der Betreuung der Kindergärten durch Zahnärztinnen und Zahnärzte als Patenzahnärztin/Patenzahnarzt sollen Erzieherinnen und Erzieher, Kinder und deren Eltern auf die Wichtigkeit der Zahnpflege im Kindergartenalter hingewiesen werden.

Unterziel Kinder

Die Kinder sollen u. a. lernen, dass es wichtig ist, die Zähne zu putzen, Gesundes zu essen und Vertrauen zu Zahnärztinnen und Zahnärzten zu finden.

Unterziel Eltern

Eltern sollen u. a. lernen,

- dass die Milchzähne wichtig sind,
- dass die Zähne regelmäßig und systematisch geputzt werden müssen,
- dass dabei ihre Kinder von ihnen Hilfe benötigen,
- dass die Ernährung auch für die Zähne eine wichtige Rolle spielt,
- dass im Kindergartenalter die ersten bleibenden Zähne durchbrechen und
- dass die Weichen für gesunde bleibende Zähne bei den Kindern jetzt im Kindergartenalter gestellt werden.

Unterziel Erzieherin/Erzieher

Die Erzieherinnen und Erzieher sollen erfahren, dass die Zahnärztinnen und Zahnärzte die Zahngesundheit der Kinder fördern wollen, damit sich die Kinder normal entwickeln.

Unterziel Zahnärztin/Zahnarzt

Zahnärztinnen und Zahnärzte sollen die Kinder in ihrer täglichen Umgebung kennenlernen, ihr Wissen in „Kinderzahnheilkunde“ anbringen und lernen, es an Kinder und Erwachsene weiterzugeben.

Unterziel Zahnärztin/Zahnarzt und Mitarbeiterin/Mitarbeiter

Zahnärztin/Zahnarzt und Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter können lernen, ein Projekt gemeinsam zu planen und durchzuführen, die Praxis gemeinsam nach außen darzustellen.

Unterziel Öffentlichkeit

Die Öffentlichkeit soll erkennen, dass die Zahnärztinnen und Zahnärzte nicht nur „reparieren“, sondern ihren ärztlichen Auftrag, Krankheiten zu verhindern, sehr ernst nehmen.

Der Weg

Der Weg zur Überzeugung der Zielgruppen sollte mit einfachen Mitteln, mit einer verständlichen Sprache und mit nicht zu großer Erwartungshaltung, aber mit Begeisterung eingeschlagen werden.

Die praktische Durchführung

Nach Absprache des Kindergartens mit der LAJH sollten Sie einen Termin für ein persönliches Gespräch mit der Leitung verabreden.

Voraussetzungen für das Gespräch mit der Leitung und den Erzieherinnen/Erziehern:

Der Erfolg der Betreuung der Kindergärten hängt im Wesentlichen davon ab, dass mit den Kindergärten – speziell mit den Erzieherinnen und Erziehern – ein positiver Kontakt geschaffen und aufrechterhalten wird.



Erzieherinnen/Erzieher sind mit der Materie „Zähne“ häufig nicht vertraut, sie müssen in verständlicher Sprache motivierend wirken. Erzählen Sie von Erfahrungen mit Kindern, die zum ersten Mal in der Praxis mit Schmerzen und sehr behandlungsbedürftigen Zähnen erscheinen.

Im Gespräch mit der Kindergartenleitung und nach Möglichkeit mit den Erzieherinnen/Erziehern sollten folgende Punkte geklärt werden:

- Wie groß ist das Interesse an der Betreuung des Kindergartens durch eine Zahnärztin oder einen Zahnarzt?
- Stellen Sie fest, dass die Betreuung ein Angebot von Ihrer Seite ist.
- Selbstverständlich soll keine KVK eingeleistet werden.
- Klären Sie Ihre eigenen Betreuungsvorstellungen des Kindergartens mit denen der Erzieherinnen/Erzieher ab.
- Vereinbaren Sie einen ersten Termin im Kindergarten.
- Besichtigen Sie auch den Waschraum und die Waschbecken.
- Fragen Sie nach der Anzahl der Kinder und wie viele Gruppen es im Kindergarten gibt.
- Bitten Sie die Erzieherinnen/Erzieher als pädagogische Fachleute, mit Ihnen zusammenzuarbeiten.

Terminwahl

Ein erster Termin im Kindergarten sollte drei bis vier Wochen nach dem Einleitungsgespräch stattfinden. Bedenken Sie Planungsvorhaben der Kindergärten wie Weihnachtszeit, Ferien, Feiertage und Fasching. Ebenso sind Montage und die Stunden, nachdem die Kinder gebracht bzw. kurz bevor sie abgeholt werden, nicht geeignet.

Für jede Kindergartengruppe sollte an einem anderen Tag ein Termin für den Besuch verabredet werden. Mehrere Gruppen sollten nach Möglichkeit nicht zusammengefasst werden, es sei denn, die Gruppen sind kleiner als 10 Kinder.

Ausstattung

Besorgen Sie bei der LAJH die notwendige Anzahl an Zahnputzbeuteln (Bestellschein), falls kein Zahnputzmaterial in der Einrichtung vorhanden ist.

Sprechen Sie mit Ihren/Ihrem Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern den geplanten Termin ausführlich durch. Um einer Verunsicherung vorzubeugen, sollte einheitlich in Hamburg die KAI-Putzmethode gelehrt werden.

Denken Sie an eine Vertretung in der Zeit, in der Sie im Kindergarten sind.

Der erste Besuch

Die Reaktion der Kinder ist oft sehr unterschiedlich, darum kann dies nur als Musterkonzept angesehen werden:

Tragen Sie und Ihre Mitarbeiterin/Ihr Mitarbeiter Ihre normale Praxiskleidung. Kommen Sie beispielsweise zum Frühstück, bei dem Sie mit den Kindern problemlos Kontakt aufnehmen können. Lenken Sie das Gespräch beim Frühstück auf Themen wie Zahnarzt, Zahnarztbesuch, Löcher in den Zähnen, Füllungen etc.

Lassen Sie die Kinder von eigenen Erlebnissen erzählen, ohne die Gesprächsleitung aus der Hand zu geben. Nach dem Frühstück gehen Sie mit höchstens drei Kindern in den Waschraum zum Zähneputzen. Die Erzieherin/der Erzieher beschäftigt in der Zwischenzeit die übrigen Kinder.



Bei der Demonstration des Zähneputzens sollte ein festes Schema eingehalten werden:

Zuerst spülen die Kinder mit Wasser den Mund. Sie zeigen die KAI-Putzmethode am Modell. Dann verteilen Sie aus den Beuteln die Zahnbürsten. Geben Sie aus einer Tube den Kindern Zahncreme auf die Bürste. Das geht schneller. Danach lassen Sie die Kinder die Zähne putzen. Loben Sie die Kinder: „Du putzt Dir sehr gut die Zähne. Nun will ich Dir noch zeigen, wie Du Dir die Zähne ganz richtig putzt.“ Führen Sie gemeinsam mit den Kindern beim Putzen die Bürste im Mund. Dieses Vorgehen ist für die Kinder nachvollziehbarer als die Bewegungen der Demo-Bürste auf dem Modell.

Gehen Sie nicht auf Beläge oder behandlungsbedürftige Befunde ein. Erwarten Sie von der Motorik der Kinder nicht zu viel. Nachdem alle Kinder geputzt haben, leiten Sie ein Abschlussgespräch im Kreis mit viel Lob für die guten Leistungen. Hier können weiterführende Fragen besprochen werden. Dauer max. 10 Minuten.

Ein Gedankenzettel hilft bei der Durchführung.

Nach Abstimmung mit dem Kindergarten sollten Sie Ihren nächsten Besuch abhängig vom Bedarf ausrichten. Zu Ihren weiteren Angeboten könnte der Besuch eines Elternabends gehören sowie die Einladung an die Kinder, Sie in Ihrer Praxis zu besuchen. Für beide Veranstaltungen können Sie bei der LAJH Muster anfordern.

Viel Erfolg.



Kindergartenbesuch in der Praxis

Grundsätzliches

Der Besuch von Kindergartengruppen in einer zahnärztlichen Praxis soll dazu dienen, die Kinder mit den Behandlungsräumen, den Instrumenten der/des Zahnärztin/Zahnarztes und den Behandlungsvorgängen vertraut zu machen. Der Besuch kann die anerzogene emotionale Schwellenangst des Kindes vor der Tätigkeit der Zahnärztin/des Zahnarztes abbauen.

Die Kinder sollen in der zahnärztlichen Praxis die Geräusche, die Gerüche, die Farben, das Licht, die Menschen und einige typische, dem Kind unverständliche zahnärztliche Untersuchungsinstrumente kennen und verstehen lernen.

Der Besuch der Kinder soll Sympathie und Vertrauen wecken. Im Gespräch mit den Kindern sollten die zahnärztliche Behandlung und die Instrumente nicht verniedlicht werden. Eine Spritze macht einen kleinen Pieks, ein Bohrer kann auch einmal weh tun. Nur: Der Zahnarzt-Bohrer ist eben nicht das furchterregende Heimwerkergerät, das die Kinder kennen.

Vorbereitungen

Terminabsprache zwischen Kindergarten und Patenzahnärztin/Patenzahnarzt:

- Nachmittag bei Ganztageseinrichtungen
- Vormittag bei Kindergärten

Praxisvorbereitung

In den Behandlungszimmern wegräumen:

- was nicht gebraucht wird,
- die Kinder ablenken könnte und
- die Kinder gefährden oder eventuell durch sie beschädigt werden könnte (Materialien, Sprays, Instrumente, Geräte).

In den Behandlungszimmern bereitlegen:

- Mundspiegel
- Mundschutz für das Rollenspiel
- einen oder zwei kleine Kittel
- Kleiderschutz, falls Zähne angefärbt werden sollen
- Zahnbürsten, falls Zahnputzübung vorgesehen ist
- Färbemittel, Watte

Ablauf des Besuches

Der konkrete Ablauf richtet sich nach der gegebenen Situation wie:

- Anzahl der Kindergarten-Gruppen,
- Räumlichkeiten der Praxis (Anzahl der Sprechzimmer, Größe des Wartezimmers und Flurs),
- Größe des Praxisteam,
- vorgesehene Aktivitäten (Mundhygiene, Ernährungsspiel).

Empfang

Die Zahnärztin/der Zahnarzt begrüßt die Kinder und Erzieherinnen/Erzieher und stellt seine Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter vor. Die Kinder werden in Gruppen von maximal 12 Kindern aufgeteilt.

Aktivitäten Schwerpunkte

- Kennenlernen der zahnärztlichen Instrumente und Geräte
- Einblick in die Tätigkeit der Zahnärztin/des Zahnarztes (Untersuchung, reduzierter Ablauf einer konservierenden Behandlung)
- Rollenspiel der Kinder



1. Station: Wartezimmer

Kinder und Erzieherinnen/Erzieher werden ins Wartezimmer geführt. Hinsetzen auf Fußböden und Stühlen. Begrüßung in normaler Straßenkleidung. Wenn Kittel getragen werden, anschließend vor den Kindern Anziehen der Praxiskleidung.

Kurze Vorstellung des Programms:

- „... zuerst lese ich Euch eine Geschichte vor.“
- alternativ: „... am Anfang wollen wir ein paar Rätsel raten.“
- „... dann dürft Ihr in der Praxis spielen.“

2. Station: Behandlungszimmer

Die Türen zu den Behandlungsräumen werden geöffnet. Wenn möglich, für effektvollen Eintritt in freundliche, helle Behandlungsräume sorgen. Viel Licht.

Aktivitäten der Kinder

- „Fahrstuhl fahren“ auf dem Behandlungsstuhl,
- „Mit dem Staubsauger Schmutz und Wasser absaugen“, Wasser aus dem Zahn-Becher absaugen lassen,
- Den wertvollen (Diamant-)Schleifer (nicht Bohrer) mit der Fingerkuppe berühren lassen. „Er kitzelt.“ „Wenn Zähne eingeschlafen sind (nach Anästhesie), kitzelt das Schleifen auf den Zähnen genauso.“

Erläuterungen der Zahnärztin/des Zahnarztes

Was macht die Zahnärztin/der Zahnarzt bei seiner Arbeit?

- „Er schaut mit einem kleinen Spiegel alle Zahnchen an.“
- „Er tastet ganz vorsichtig die Zähne ab, um zu fühlen, ob sie gesund sind.“
- Statt mit den Fingern – zu dick für einen kleinen Kindermund – fasst die Zahnärztin/der Zahnarzt bestimmte Dinge, z.B. Watterollen, mit der Pinzette. Die Watterollen legt er mit ihr in den Mund, um die Zähne „auszupolstern“.

Die Zahnärztin/der Zahnarzt verteilt Watterollen mit der Pinzette an einige Kinder.

Die Zahnärztin/der Zahnarzt und ihre Mitarbeiterin/ihr Mitarbeiter zeigen den Kindern die gängigen Instrumente, z. B. Spiegel, Sonde und Pinzette, ebenso die Geräte wie Luftbläser, Wasserspray, Absauger, Mikromotor. Alles wird auch in Funktion gesetzt, z. B. berührt die Zahnärztin/der Zahnarzt mit dem Bohrer den Fingernagel des einen oder anderen Kindes. Ein kurzer Spraystoß aus der „Wasserpistole“ über die Köpfe der Kinder hinweg lockert die Stimmung schnell auf.

Mit Sicherheit ist ein „mutiges“ Kind in der Gruppe, das sich auf den Behandlungsstuhl setzt. Nun können die Funktionen des Zahnarztstuhles gezeigt werden. Um den Kindern einen Einblick in die zahnärztliche Tätigkeit zu ermöglichen, wird nun eine „Behandlung“ in ihrem Ablauf demonstriert.

Zahnärztin/Zahnarzt und Mitarbeiterin/Mitarbeiter reinigen die Hände, die/der „Patientin/Patient“ bekommt Serviette und Spülbecher. Als „Behandlung“ bietet sich nun an, die Frontzähne des Kindes mit Polierkelch und -paste zu reinigen. Auch das „Legen einer Silber-Füllung“ kann leicht demonstriert werden, wobei der Diamant bzw. Rosenbohrer durch eine glatte Polierkugel ersetzt und somit keine echte Kavität geschaffen wird. Es wird auf den mit Hilfe von Watterollen trocken gehaltenen Seitenzahn Amalgam aufgebracht, gestopft und, nachdem alle Kinder die kleine „Füllung“ gesehen haben, wieder entfernt und ausgespült. Es ist klar, dass die/der „Patientin/Patient“ nach Behandlungsende extra belohnt wird.



Nach dem „Anschauungsunterricht“ ist die Zeit gekommen, in der die Kinder selbst aktiv werden. Die/der „Patientin/Patient“ von eben ist beim nun folgenden Rollenspiel der erste, der die/den Zahnärztin/Zahnarzt spielen darf. Er zieht einen kleinen Kittel an, legt den Mundschutz um und fährt seinen „Patienten“ in die richtige Position. Mit dem Mundspiegel betrachtet er eingehend die Zähne des anderen Kindes. Dieses darf anschließend Zahnärztin/Zahnarzt sein usw.

Anfärben der Zähne eines Kindes, das anschließend die Zähne putzt (keine Bloßstellung des Kindes, sondern positive Aspekte anstreben).

Gemeinsame Zahnputzübung je nach Räumlichkeiten. Am Schluss des Besuches versammeln sich die Kinder zum gemeinsamen Abschied.

Nachbereitung

In den folgenden Tagen beschäftigen sich die Kinder und Erzieherinnen und Erzieher mit dem Ablauf des Praxisbesuchs. Aus den Gesprächen ist zu entnehmen, was für die Kinder besonders eindrucksvoll war. Meist wiederholen sie das Rollenspiel Zahnärztin/Patientin oder Zahnarzt/Patient im Kindergarten, wobei natürlich viel improvisiert wird. Wenn die Kinder ihre Erlebnisse mit dem Zeichenstift umsetzen, zeigen die Bilder aus der Sicht des Kindes die wesentlichen Eindrücke des Besuches in der Zahnarztpraxis.

Zur Nachbereitung wäre es wünschenswert, wenn der Kindergarten einige Instrumente leihweise überlassen bekäme. Einmal-Artikel wie Mundschutz und Watterollen sollten verschenkt werden.



Elternabend

Grundsätzliches

Die Eltern leisten einen wichtigen Beitrag zum Gelingen des Programms. Ohne die aktive Mitarbeit der Eltern – wie der Erzieherinnen/Erzieher – sinkt die Effektivität des Programms erheblich. Auch bei den Eltern müssen Ängste und Vorurteile abgebaut werden.

Im ersten Schritt sollte die Patenzahnärztin/der Patenzahnarzt einen Termin für einen Elternabend mit der Leitung absprechen. Das zahnärztliche Thema sollte nach Möglichkeit nicht allein auf der Tagesordnung stehen. Allgemeine Bekanntmachungen des Kindergartens oder ähnliche Themen runden das Thema ab. Es bietet sich auch an, einen Elternabend beispielsweise gemeinsam mit einer Kinderärztin/einem Kinderarzt durchzuführen.

Die Patenzahnärztin/der Patenzahnarzt sollte den Ablauf des Elternabends mit der Leitung ausführlich besprechen. Zur Einladung der Eltern stellt die LAJH einen Aushang für das Schwarze Brett zur Verfügung.

Auf Wunsch stellt die LAJH eine PDF-Datei mit einem Mustervortrag zum Elternabend zur Verfügung.

Zur Information der Eltern erhält die Patenzahnärztin/der Patenzahnarzt auf Wunsch von der LAJH handliche Broschüren. Die Faltblätter behandeln Themen wie Kariesentstehung, Ernährung, Milchzähne und Fluorid.

In einer ruhigen Minute sollte die Patenzahnärztin/der Patenzahnarzt eine kurze Sammlung von Stichworten für ihr/sein Statement zusammenstellen. Ein Tipp: Lieber ein kurzes und prägnantes Statement als ein zu langer Vortrag. Einzelne, besonders interessierende Aspekte lassen sich später in der Diskussion vertiefen.

Mögliche Themen des Statements:

Begrüßung, Vorstellung als Patenzahnärztin/Patenzahnarzt, Aufgaben der Patenzahnärztin/des Patenzahnarztes, Ernährung und Zahngesundheit am Beispiel Frühstück und zweitem Frühstück, Zahnpflegegewohnheiten etc.

Am Tage vor der Veranstaltung sollte sich die Patenzahnärztin/der Patenzahnarzt nach der zu erwartenden Teilnehmerzahl erkundigen.

Durchführung

Für Eltern ist es in der Regel eine neue Situation, eine Zahnärztin/einen Zahnarzt einmal nicht in der Praxis zu erleben. Der Neuigkeitswert der Patenzahnärztin/des Patenzahnarztes ist entsprechend hoch. Gleichzeitig dürften aber etliche der Eltern themenbedingt ängstlich sein.

Die Patenzahnärztin/der Patenzahnarzt sollte daher nicht mit den alten Inhalten wie Kariesentstehung und Ernährung einsteigen. Das Wachrufen des schlechten Gewissens bei den Eltern verhindert eine offene und lebendige Diskussion: Die Fronten verhärten eher noch. Das Thema Fluorid kann auch leicht zu einem Reizthema werden.

Die Patenzahnärztin/der Patenzahnarzt sollte ihre/seine Tätigkeit im Kindergarten aus der Sicht der niedergelassenen Zahnärztin/des Zahnarztes darstellen. So lässt sich das gesamte Prophylaxe-Konzept in das Statement einbringen.

Eine umfassende Einstellungsänderung der Bevölkerung zur Mundhygiene ist eine gesellschaftliche Aufgabe, die nicht von heute auf morgen erreicht wird – so kann die Patenzahnärztin/der Patenzahnarzt die Eltern in die Verantwortung für die Erhaltung der Zähne ihrer Kinder und ihrer eigenen Zähne einbinden. Die Zahnärztin/der Zahnarzt einmal nicht als Behandler.



Ernährungstipps aus zahnärztlicher Sicht

Die wichtigste Ernährungsregel aus der Sicht einer Zahnärztin/eines Zahnarztes

Möglichst selten zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten.

Begründung: Zucker wird von den Zahnbelägen in Minuten aufgenommen und verarbeitet. Abbauprodukte sind Säuren wie Milch- und Essigsäure. Die Karies entsteht.

Eine abwechslungsreiche gemischte Kost stellt am ehesten die Voraussetzung für eine bedarfsgerechte Ernährung dar.

Kinder essen in erschreckend hohem Maße Süßigkeiten und Feinmehlprodukte. Der Trend zu Fertiggerichten und einem schnellen Imbiss birgt Risiken. Gehäuft treten bei diesen Ernährungsformen wie Feinmehlprodukten, übermäßig süße Fertigdesserts und Lebensmittel mit stark reduzierten Anteilen an Vitaminen, Spurenelementen und Ballaststoffen auf.

„Zahnfreundliche“ Lebensmittel bedeuten Arbeit für die Zähne. Breiige Lebensmittel stellen dagegen keine natürliche Beanspruchung für die Zähne dar. „Kauaktive“ Produkte wie Möhren, Vollkornbrot oder ungezuckertes Müsli (ohne Trockenfrüchte) sorgen für die natürliche Belastung der Zähne. Gleichzeitig wird die Bildung von Speichel angeregt. Dies fördert insgesamt auch die Verdauung.

Milch kommt bei Kindern eine besondere Bedeutung zu. Vollmilch mit einem Fettgehalt von 3,5 % ist zu bevorzugen. Der Energiegehalt von Magermilch-Mischprodukten ist kaum niedriger als die wertvollere Vollmilch. Zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfes eignet sich besonders Wasser. Limonaden, Fruchtsaftgetränke und Brause enthalten zusätzlichen Zucker, der sich in der Energiebilanz der Ernährung auswirkt. Reine Obstsäfte enthalten zwar rund 10 % Kohlenhydrate, aber auch Vitamine und Spurenelemente.

Muttermilch-Ersatzstoffe schmecken häufig süßer als die natürliche Muttermilch. Auch Fertigkostgerichte für ältere Säuglinge sind übersüßt. Zu kritisieren ist das Normalangebot eines Schulkiosks. Stark gesüßte Milchprodukte, gezuckerte Backwaren sowie Süßigkeiten in Hülle und Fülle sind die Regel.

Zwischenmahlzeiten wie Obst (außer Bananen), rohes Gemüse oder auch Vollkornbrot sind aus zahnärztlicher Sicht sinnvoll. Gesüßte Getränke und Süßigkeiten eignen sich hierfür nicht. Kartoffelchips oder Nüsse sind keine Alternative, da hier der Fett- und Salzgehalt hoch ist. Müsli-Fertigprodukte haben oftmals einen sehr hohen Zuckergehalt.

Zahnschonende Süßigkeiten sind auch nur bedingt eine Alternative zu „normalen“ Süßigkeiten, da größere Mengen Störungen des Magen-Darm-Traktes erzeugen können.

„Zuckerersatzstoffe“ wie Honig, brauner Zucker, Rohrzucker oder Zuckersirup stellen aus zahnärztlicher Sicht keine Alternative zu Zucker dar, da sie ebenso gefährlich für die Zähne sind. Zucker sollte wieder als Gewürz eingesetzt werden und nicht zum Übertünchen des natürlichen Geschmacks von Lebensmitteln.

Eine zahngesunde Ernährung ist auch wichtig für den Körper. Zahnärztinnen und Zahnärzte können und wollen das Naschen von Süßigkeiten nicht verhindern – das gehört zur Lebensqualität eines Kindes und auch der Erwachsenen. Aber die Zahnärztinnen und Zahnärzte können auf erkennbare und versteckte Zucker hinweisen und die Zahnschädlichkeit des Zuckers durch ein verbessertes Zahnputzverhalten verringern.



Fakten über Zucker

Nährwert: 100 g Zucker = 394 Kalorien
1 Teelöffel Zucker = 19,7 Kalorien

Zucker wird zum Süßen und Konservieren von Speisen verwendet. Vielfach ist Zucker als billiger Rohstoff und „Geschmacksaufwerter“ auch in Lebensmitteln enthalten, denen man es nicht gleich ansieht oder in denen Zucker kaum zu vermuten ist.

Im Gegensatz zu anderen Kohlenhydraten wie Stärke, Stärkesirup, Malzzucker, Traubenzucker, Fruchtzucker oder Zellulose enthält „reiner“ Weißzucker keinerlei Substanzen wie Vitamine, Mineralien oder Spurenelemente.

Kohlenhydrate bilden mengenmäßig den Hauptanteil der Nahrung – 50 bis 60 %. Wird dieser Bedarf vorwiegend durch Weißzucker gedeckt, kommt es zu einer Gesundheitsgefährdung infolge Mangelernährung.

Wird Zucker gegessen, steigt der Blutzuckerspiegel rasch an. Schnell stellt sich ein Sättigungsgefühl ein. Danach fällt der Blutzuckerspiegel und die Bauchspeicheldrüse meldet zum Gehirn ein Hungergefühl. Süßes sättigt demnach kurzfristig, macht langfristig hungrig.

Bei abwechslungsreicher Kost kommt es zu keinem Vitaminmangel, auch dann nicht, wenn in geringen Mengen (20 g) Zucker konsumiert wird. Bei hohem Zuckerkonsum besteht aber die Gefahr, dass ein Mangel an Vitamin B1 entsteht, da der Zucker keine Vitamine enthält und für seinen Abbau im Körper Vitamin B1 selbst verbraucht.

Einige Beispiele über den Zuckergehalt in Lebensmitteln:

- Nuss-Nougat-Creme enthält bis zu 65 % Zucker.
- Der Zuckergehalt im Granulat von Kindertee liegt bei rund 95 %.
- 2 Esslöffel Tomatenketchup enthalten rund 1 Teelöffel Zucker.
- 1 Liter Cola enthält rund 110 g Zucker = 37 Stück Würfelzucker.
- Zu 70-80 % besteht Kakao-Instant-Pulver aus Zucker.
- Negerküsse bestehen zur Hälfte aus Zucker.
- Die Milchschnitte besteht zu 43 % aus Kohlenhydraten – davon ist das meiste Zucker.

(Bei dieser Zusammenstellung half die Verbraucherzentrale Hamburg, Abteilung Ernährungsberatung.)

1 Liter Cola	- 37 Stück Würfelzucker
100 Gramm Bonbons	- 32 Stück Würfelzucker
100 Gramm Gummibären	- 25 Stück Würfelzucker
100 Gramm Marmelade	- 23 Stück Würfelzucker
Kakao (Instant)	- 70-80 % Zucker
Kindertee (Instant)	- bis zu 95 % Zucker
Tomaten-Ketchup	- 1 Teelöffel in 2 Esslöffeln

Zuckerfreier Tag

Kindergärten und Kindertagesstätten könnten am „Tag der Zahngesundheit“ oder einem anderen Tag mit den Kindern einen zuckerfreien Tag ansetzen.

Die Eltern werden vorher aufgefordert, ihren Kindern an diesem Tag nur Lebensmittel mitzugeben, in denen kein Zucker ist.

Mit den Kindern wird das mitgebrachte Frühstück in der Einrichtung auf Zuckerbestandteile untersucht.

Die Getränke, die die Einrichtung zur Verfügung stellt, müssen an diesem Tage ebenfalls zuckerfrei hergestellt werden.

Auch die Nachspeise des Mittagessens sollte an diesem Tag aus einem Stück Obst o. ä. bestehen.



Einladung zum Elternabend

am

um**Uhr**

Liebe Eltern,

gesunde Zähne bis ins hohe Alter sind keine Utopie mehr. Allerdings müssen wir dann schon im Alter Ihrer Kinder gemeinsam anfangen, die Zähne systematisch und regelmäßig zu pflegen.

Die Kinder dieser Einrichtung lernen eine altersgerechte Zahnputztechnik. Wir legen darauf großen Wert. Nach den Mahlzeiten putzen wir gemeinsam mit den Kindern die Zähne.

Zusätzlich werden wir regelmäßig von einer/einem niedergelassenen Zahnärztin/Zahnarzt in der Einrichtung besucht. Die/der Zahnärztin/Zahnarzt kommt zu uns durch Vermittlung der Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Jugendzahnpflege in Hamburg e. V., LAJH. Zum Programm dieser Gemeinschaftsaktion der Hamburger Zahnärzte und Krankenkassen sowie der Stadt Hamburg gehören neben der Vermittlung der Zahnpflege bunte Aktionen rund um die Zähne. Nach Möglichkeit werden wir auch die Praxis unserer/unseres Patenzahnärztin/Patenzahnarztes mit unseren Kindern besuchen. Das Spiel mit den zahnärztlichen Geräten hilft, die Angst vor einem Zahnarztbesuch abzubauen. Im Rahmen des Elternabends stellen wir Ihnen das Programm näher vor. Die/der Patenzahnärztin/Patenzahnarzt steht Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Bitte nehmen Sie diesen Termin wahr. Es geht um die Gesundheit Ihres Kindes.

Mit freundlichen Grüßen
Die Leitung



Eltern-Brief

Bedeutung des frühzeitigen Zahnarztbesuches

Sehr geehrte Damen und Herren,

eine große Bedeutung für den lebenslangen Erhalt der Zähne hat die frühzeitige und regelmäßige Kontrolle durch die/den Zahnärztin/Zahnarzt und die Behandlung von eventuell aufgetretenen Zahn-Schäden im Frühstadium. Dies gilt besonders für Kinder und Jugendliche, da bei ihnen eher als bei älteren Menschen mit aggressiver und schnell fortschreitender Karies zu rechnen ist.

Ein ganz wichtiger Gesichtspunkt ist dabei die Erhaltung der Milchzähne bis zum normalen Zahnwechsel. Wenn die Milchzähne frühzeitig durch Karies verlorengehen und sie ihre Funktion als Platzhalter für die bleibenden Zähne nicht mehr ausüben können, kann dies zu erheblichen Fehlstellungen der Zähne führen. Weitere mögliche Auswirkungen auf die Gesamtgesundheit des Kindes durch vereiterte Milchzahnreste und Wurzeln seien außerdem erwähnt.

Ein Zahnarztbesuch ist für die Kinder ebenfalls ein Lern- und Gewöhnungsprozess, der allerdings oft schon von Anfang an eine schlechte Ausgangsbasis hat, weil die Kinder durch die Erzählungen von Erwachsenen Angst vor der/dem Zahnärztin/Zahnarzt haben, ohne dass je ein Kontakt zwischen ihnen bestanden hätte. Zudem sieht die/der Zahnärztin/Zahnarzt das Kind oft erst dann, wenn es sprichwörtlich „in den Brunnen gefallen“ ist und bereits erkrankte Zähne hat. Die dann oft notwendigerweise etwas schmerzhaftige Notbehandlung bedeutet sicher keinen guten Start für ein vernünftiges Vertrauensverhältnis zwischen Kind und Zahnärztin/Zahnarzt.

Um einen generellen Angstabbau vor einem Zahnarztbesuch zu bewirken, nutzt man im Kindesalter das Gruppenerlebnis. Deshalb gehört zum Programm der Kindergärten im Bereich der Jugendzahnpflege der Besuch einer Zahnarztpraxis.

Neben der Einführung in die Tätigkeit der/des Zahnärztin/Zahnarztes und dem unbefangenen Kennenlernen der vom Hörensagen angeblich so bedrohlichen Geräte und Instrumente, hinterlässt meist das Rollenspiel, bei dem die Kinder selbst Zahnärztin/Zahnarzt und Patientin/Patient darstellen, den größten Eindruck.

Zu diesem Rollenspiel und weiteren spielerischen Angeboten besuchen wir in den nächsten Tagen eine Zahnarztpraxis. Eine richtige Behandlung findet selbstverständlich nicht statt. Dieser Besuch ersetzt auch nicht den Besuch bei Ihrer/Ihrem Hauszahnärztin/Hauszahnarzt.

Mit freundlichen Grüßen
Die Leitung



Zum Aushang

Liebe Eltern,

gesunde Zähne bis ins hohe Alter sind keine Utopie mehr. Allerdings müssen wir dann schon im Alter Ihrer Kinder gemeinsam anfangen, die Zähne systematisch und regelmäßig zu pflegen.

Die Kinder dieser Einrichtung lernen eine altersgerechte Zahnputztechnik. Wir legen darauf großen Wert. Nach den Mahlzeiten putzen wir gemeinsam mit den Kindern die Zähne.

Zusätzlich werden wir regelmäßig von einer/einem niedergelassenen Zahnärztin/Zahnarzt in der Einrichtung besucht. Zu dem gemeinsam ausgearbeiteten Programm gehört neben der Zahnpflege ein buntes Programm rund um die Zähne. Nach Möglichkeit werden wir auch die Praxis der/des Zahnärztin/Zahnarztes mit unseren Kindern besuchen. Das Spiel mit den zahnärztlichen Geräten hilft, die Angst vor einem Zahnarztbesuch abzubauen.

Im Rahmen eines Elternabends stellen wir Ihnen das Programm noch näher vor.

Mit freundlichen Grüßen
Die Leitung



Zum Aushang

Liebe Eltern,

gesunde Zähne bis ins hohe Alter sind heute keine Utopie mehr. Die Kinder dieser Einrichtung tun viel für die Erhaltung, auch schon der Milchzähne. Wir achten sehr auf gesunde Ernährung, lernen eine altersgerechte Zahnputztechnik und putzen nach den Mahlzeiten gemeinsam die Zähne.

Zusätzlich werden wir regelmäßig von einer/einem niedergelassenen Zahnärztin/Zahnarzt in der Einrichtung besucht. Zu dem Programm gehört neben der Zahnpflege ein buntes Programm rund um die Zähne.

So werden wir

am

um

die Praxis unserer/unseres Patenzahnärztin/Patenzahnarztes besuchen. Das Spiel mit den zahnärztlichen Geräten hilft, die möglicherweise vorhandene Angst Ihrer Kinder vor einem „richtigen“ Zahnarztbesuch abzubauen.

Mit freundlichen Grüßen
Die Leitung