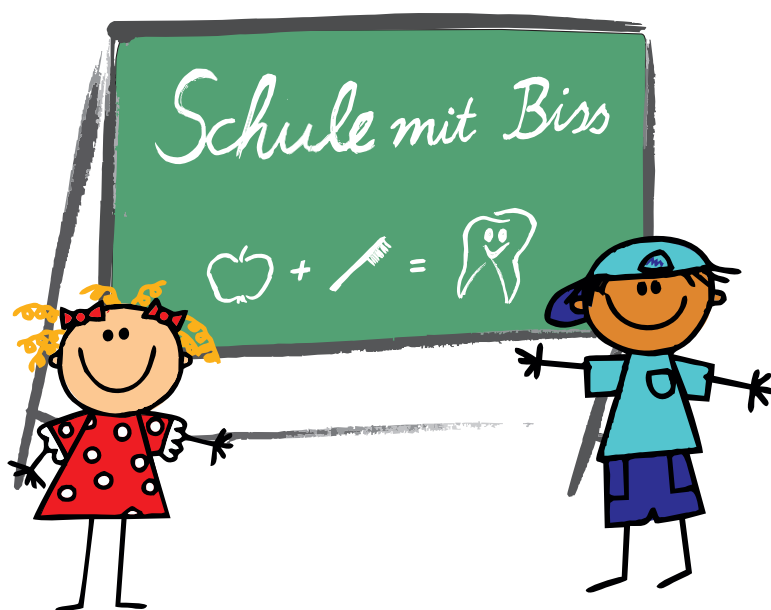


Schule mit Biss - gemeinsam gegen Karies

Leitfaden Zähneputzen in Schulen
Anregungen und Orientierungshilfen



Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie sich für das Zähneputzen in Schulen interessieren.

Das tägliche Zähneputzen verbessert die Motorik der Kinder und damit auch die Zahnputztechnik, führt zur Selbstverständlichkeit und trägt zur Gewohnheitsbildung bei, damit die Zähne gesund bleiben. Die Schule unterstützt damit nachhaltig die Eltern, bei denen die Verantwortung für die Gesundheit ihrer Kinder liegt. Wenn Schule und Familie zusammenarbeiten, können Kinder in ihrem Gesundheitsverhalten effektiv gefördert werden. Eine wichtige Basis für gesunde Kinder.

Der vorliegende Leitfaden ist als Orientierungshilfe gedacht. Er soll Sie und Ihr Team bei der Meinungsbildung unterstützen und praktische Anregungen zur Organisation sowie Tipps für die Durchführung des täglichen Zähneputzens geben. Gleichzeitig kann der Leitfaden als schnelles Nachschlagewerk im Alltag dienen. Sicherlich gibt es zusätzlich noch viele weitere Beispiele und Hinweise rund um das Thema Zahngesundheit. Daher erhebt diese Zusammenstellung keinen Anspruch auf Vollständigkeit und wird bei Bedarf immer wieder aktualisiert.

Wir hoffen, dass diese Lektüre für Sie hilfreich ist und Sie bei dem Vorhaben, regelmäßiges Zähneputzen in Ihrer Schule umzusetzen, unterstützen kann.

Dieser Leitfaden ist Bestandteil des Präventionsprogramms *Schule mit Biss*. Das Programm hat das Ziel, die Zahngesundheit der Kinder zu fördern, zu verbessern und die Karieshäufigkeit zu senken. Eine *Schule mit Biss* achtet auf eine ausgewogene Ernährung und zahngesunde Getränke. Zusätzlich bietet sie Ihren Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, sich nach dem Mittagessen die Zähne zu putzen oder dieses zu einem Zeitpunkt zu integrieren, an dem es sich gut in den Schulablauf einfügt. Mit der Umsetzung der Handlungsleitlinien schafft die *Schule mit Biss* ein gesundheitsförderndes Umfeld mit Vorbildern, Hilfestellungen und Regeln, an denen sich Kinder orientieren können.

**Ihr Team vom Arbeitskreis Zahngesundheit
Westfalen-Lippe**



Zähneputzen in Schulen

	Seite
I. Was spricht für das Zähneputzen in Schulen?	5
II. Wie kann das Zähneputzen funktionieren?	6
1. Ausstattung: Was ist bei Waschraum und Waschbecken zu beachten?	6
2. Aufbewahrung: Wie können Zahnputzbecher und Zahnbürsten aufbewahrt werden?	7
3. Wer braucht was? Altersentsprechende Zahnbürsten und Kennzeichnung	8
4. Welche Zahnpasta soll es sein? Empfehlungen zum Fluoridgehalt und zur Menge	8
III. Praktische Umsetzung des Zähneputzens	9
IV. Hygiene	10

I. Was spricht für das Zähneputzen in Schulen?

Schule: vom Lernort zum Lebensort

Der Alltag in Schulen, insbesondere in Grundschulen hat sich in den letzten Jahren stark verändert: Kinder verbringen hier täglich oft mehr als acht Stunden. Sie lernen, frühstücken, spielen, essen zu Mittag, machen Hausaufgaben und verbringen einen Großteil ihrer Freizeit in der Schule. Damit übernimmt Schule zahlreiche neue Verantwortungsbereiche, auch die der Gesundheits-erziehung. Tägliches Zähneputzen unterstützt dabei das Lernen, Verantwortung für die Gesundheit des eigenen Körpers zu übernehmen. Es stärkt die Selbstständigkeit und gibt Selbstvertrauen. Die kontinuierliche Mundhygiene, angeleitet und selbstständig, fördert die Mundgesundheit der Kinder und senkt die Karieshäufigkeit.



Ergänzung zur häuslichen Zahnpflege

Das Zähneputzen in der Schule ergänzt das morgendliche und abendliche Zahnputzritual zu Hause. Die Verantwortung für Mundhygiene und gesunde Zähne der Kinder liegt nach wie vor bei den Eltern.

Chancengleichheit

Kinder aus Familien, in denen Zahnpflege eine untergeordnete Rolle spielt, haben in der Schule die Möglichkeit, sich die Zähne zu putzen und damit eine Chance auf gesunde Zähne.

Learning by doing

Gesundheitliche Prävention erfolgt durch praktisches und gemeinschaftliches Tun. Hierbei spielen das bildliche Abschauen, das Nachahmen voneinander, das regelmäßige Trainieren sowie die Unterstützung der praktischen Umsetzung durch das pädagogische Team eine wichtige Rolle.

Ritualisierung

Regelmäßigkeit führt zur Selbstverständlichkeit. Zähneputzen nach den Mahlzeiten gehört zum Alltag und ist Teil der Gesundheitserziehung. Das gemeinsame Zähneputzen haben viele Kinder bereits in der Kindertagesstätte kennengelernt und können das Erlernte in der Schule fortführen und vertiefen.

Fluoridierung

Der Zahnschmelz wird selbst bei unzureichender Zahnputztechnik durch den Fluoridgehalt in der Zahnpasta gestärkt.

II. Wie kann das Zähneputzen funktionieren?

1. Ausstattung:

Was ist bei Waschraum und Waschbecken zu beachten?

Damit das Zähneputzen in der Schule überhaupt durchgeführt werden kann, sollten einige bauliche Voraussetzungen geschaffen werden. Optimal ist es, wenn die Waschbecken von den Toiletten räumlich getrennt sind. Manchmal ist auch eine nachträgliche Trennung möglich.

Die Waschbecken sollten in kindgerechter Höhe nebeneinander angebracht sein. Ideal sind Waschbecken auf unterschiedlichen Höhen. Eine gute Ergänzung sind Spiegel, in denen die Kinder sich sehen und das Zähneputzen selbstständig kontrollieren können.

Beste Voraussetzungen können geschaffen werden, wenn Überlegungen für das Zähneputzen von vorne herein in die Planungen von Um- und Ausbauten der Betreuungs- bzw. Klassenräume einbezogen werden. Auch ein Gespräch mit den Mitarbeitenden in der Betreuung zur Umsetzung des Zähneputzens ist hilfreich.



AK Zahngesundheit SI-WI-OE



AK Zahngesundheit SI-WI-OE



AK Zahngesundheit SI-WI-OE



AK Zahngesundheit SI-WI-OE

2. Aufbewahrung:

Wie können Zahnputzbecher und Zahnbürsten aufbewahrt werden?

Die Zahnputzbecher und Zahnbürsten müssen trocken und sauber aufbewahrt werden. Die Zahnputzbecher sollten auf einem ebenen Untergrund und mit Abstand zueinanderstehen, so dass die Becher nicht umkippen und die Zahnbürstenköpfe sich nicht berühren können. Die dargestellten Clipse als Schutz für den Zahnbürstenkopf haben sich hierfür im Schulalltag bewährt.

Wichtig ist, dass an den Bürstenkopf Luft kommt, damit er nach dem Zähneputzen trocknen kann. Wenn die Zahnbürsten in einem Schrank gelagert werden, ist es erforderlich, dass der Schrank gut belüftet ist. Die Clipse für den Zahnbürstenkopf haben seitlich kleine Belüftungslöcher.

In Schulen mit vielen Betreuungskindern findet das Zähneputzen häufig in kleineren Lerngruppen statt. Hierfür eignet sich die Variante mit einer transportablen Kunststoffbox, in die seitlich Lüftungsschlitze eingefügt wurden.

Egal welche Aufbewahrungsart genutzt wird, ist darauf zu achten, dass sich alle Materialien und Flächen gut reinigen lassen. Es ist unverzichtbar eine regelmäßige Reinigung in den Ablauf der Betreuung des Zähneputzens fest zu integrieren. Werden die Zahnbürsten zudem offen zugänglich gelagert, so ist sicherzustellen, dass die Zahnbürsten nicht zweckentfremdet werden.

Wie die zahlreichen Beispiele aus unterschiedlichen Schulen zeigen, gibt es viele kreative Lösungsmöglichkeiten individuell auf die örtlichen und organisatorischen Gegebenheiten zugeschnitten.



AK Zahngesundheit SI-WI-OE



AK Zahngesundheit SI-WI-OE



AK Zahngesundheit SI-WI-OE



AK Zahngesundheit SI-WI-OE



AK Zahngesundheit SI-WI-OE

3. Wer braucht was?

Altersentsprechende Zahnbürsten und Kennzeichnung

Für Kinder in den verschiedenen Altersstufen gibt es unterschiedliche Zahnbürsten. Der Bürstenkopf sollte auf jeden Fall klein sein und weiche, abgerundete Borsten haben. Die vom Arbeitskreis Zahngesundheit kostenfrei zur Verfügung gestellten altersentsprechenden Zahnbürsten erfüllen diesen Anspruch. Tauschen Sie die Zahnbürste spätestens nach 2 bis 3 Monaten sowie nach Infektionen gegen eine neue Zahnbürste aus. Zahnbürste und Zahnputzbecher sollten regelmäßig auf einen einwandfreien hygienischen Zustand überprüft werden.

Wichtig ist, dass sich jedes Kind mit seiner eigenen Zahnbürste die Zähne putzt. Daher muss sowohl die Zahnbürste als auch der Zahnputzbecher mit dem Namen des Kindes gekennzeichnet sein. Die Kennzeichnung kann mit einem wasserfesten Stift (Permanentmarker) direkt auf Zahnbürste und Becher oder erst auf Isolier- bzw. Textilband erfolgen und dann aufgeklebt werden. Da die Beschriftung im Laufe der Zeit verblasst, muss die Kennzeichnung regelmäßig überprüft werden.



AK Zahngesundheit SI-WI-OE

4. Welche Zahnpasta soll es sein?

Empfehlungen zum Fluoridgehalt und zur Menge

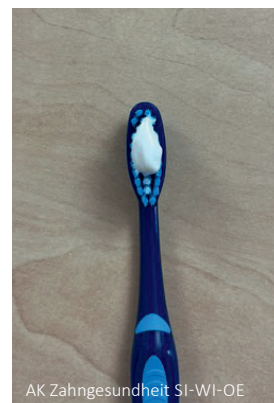
Empfehlenswert ist eine farblich und geschmacklich neutrale Zahnpasta, da süß schmeckende und bunte Zahnpasten von Kindern eher geschluckt werden. Ab dem 6. Geburtstag lautet die Empfehlung zwei- bis dreimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta (1000-1500 ppm) die Zähne zu putzen.

In der Schule können Mitarbeitende oder Kinder als angeleitete „Zahnpasta-Assistenten“ die Verteilung der Zahnpasta übernehmen. Günstig ist die Zahnpastaverteilung in Form der „Teller-version“. Hierbei wird entsprechend der Anzahl der Kinder die Zahnpasta auf mehrere Teller verteilt. Der Zahnpastakleck wird nach außen, also zum Tellerrand, mit der Zahnbürste weggenommen. Die Zahnpasta sollte dabei nicht zu eng gesetzt werden.

Bei der „Löffelversion“ bekommt jedes Kind einen eigenen Löffel. Auf diesen Löffel wird die Zahnpasta portioniert, die das Kind dann mit der eigenen Zahnbürste abstreifen kann. Sowohl Teller als auch Löffel können anschließend in der Spülmaschine gereinigt werden.



AK Zahngesundheit SI-WI-OE



AK Zahngesundheit SI-WI-OE



AK Zahngesundheit SI-WI-OE

III. Praktische Umsetzung des Zähneputzens

Es gibt zwei mögliche Vorgehensweisen: **Zähneputzen ohne** und **Zähneputzen mit Zahnputzbecher**. Beide Möglichkeiten müssen mit den Kindern durch klare Regeln angeleitet und eingeübt werden.

Zähneputzen ohne Becher

Das Zähneputzen ohne Becher bedeutet Zeitersparnis. Viele Arbeitsschritte wie Becher mit Wasser füllen, abstellen, säubern und wegräumen fallen weg. Diese Vorgehensweise bedeutet für manche Kinder auch ein einfacheres Handling, da sie nicht Zahnputzbecher und Zahnbürste in der Hand halten müssen.

Beschreibung des gesamten Ablaufs:

- Ärmel des Pullovers hochkrempeln, damit sie nicht nass werden
- Wasserhahn öffnen, Wasser mit der als Schale geformten Hand auffangen und den Mund kräftig ausspülen, Wasserhahn wieder schließen Zahnbürste in die Hand nehmen und während des Zähneputzens nicht ablegen
- Zahnpasta mittels „Teller- oder Löffelversion“ (siehe S. 8) verteilen; möglich ist auch die Verteilung durch Mitarbeitende oder einen „Zahnpasta-Assistenten“
- Zähneputzen nach der KAI-Zahnputztechnik (siehe rechts)
- Zahnpastaschaum nur ausspucken und den Mund nicht mit Wasser ausspülen, damit das Fluorid aus der Zahnpasta weiter auf die Zähne einwirken kann
- Zahnbürste unter den Wasserstrahl halten und gründlich ausspülen
- Wasserhahn schließen
- Zahnbürste 3 x am Beckenrand ausklopfen
- Zahnbürste mit dem Borstenkopf nach oben in die dafür vorgesehene Vorrichtung zurückstellen

Zähneputzen mit Becher

Beim Zähneputzen mit Zahnputzbecher wird der Becher mit etwas Wasser befüllt und der Mund damit kräftig ausgespült. Danach wird der Becher sicher am Waschbecken abgestellt. Die Verteilung der Zahnpasta und das Zähneputzen selbst erfolgt wie oben beschrieben. Die Zahnbürste kann anschließend im Becher mit dem Bürstenkopf nach oben aufbewahrt werden.

KAI-Zahnputztechnik:



Kauflächen: Mund öffnen und mit „Hin- und Her-Bewegungen“ die Kauflächen der Zähne putzen. Zunächst im Unterkiefer erst die eine Seite, dann die andere Seite putzen. Danach im Oberkiefer erst die eine Seite, dann die andere Seite putzen. Bei Bedarf ausspucken.

Außenflächen: Zähne aufeinanderbeißen. An der Außenseite des letzten Backenzahns auf der rechten Seite beginnen und mit kleinen kreisenden Bewegungen nach vorne über den Eckzahn bis zu den Schneidezähnen bürsten. Hand mit Zahnbürste drehen und mit kreisenden Bewegungen weiter über den Eckzahn bis zum letzten Zahn auf der linken Seite bürsten.

Innenflächen: Mit der Zahnbürste abschnittsweise die Innenflächen mit Drehbewegungen vom Zahnfleisch zum Zahn auswischen. Zunächst im Unterkiefer, dann im Oberkiefer. Bei Bedarf ausspucken und nicht ausspülen.

Die **Begleitung des täglichen Zähneputzens** ist wünschenswert. Auf diese Weise wird gewährleistet, dass das Zähneputzen hygienisch unbedenklich, strukturiert und kontrolliert verläuft sowie Zahnpasta und Wasser sparsam verwendet werden. Die Begleitperson kann vom pädagogischen Team gestellt werden. Es können aber auch ältere Kinder einbezogen werden, die Verantwortung für einzelne Aufgaben übernehmen oder jüngere Kinder unterstützen. Dieses fördert die Motivation sowie die soziale Integration und der gesamte Prozess des Zähneputzens gewinnt.

Obst, Saft & Co – sollte nach dem Verzehr von säurehaltigen Speisen eine Wartezeit zum Zähneputzen eingehalten werden?

Nein, in der **Schule** sollten direkt nach der Mittagsmahlzeit die Zähne geputzt werden, auch wenn Obst gegessen wurde. Zahnmedizinische, organisatorische und pädagogische Gründe sprechen für das Zähneputzen direkt nach der Mahlzeit:

Die Zähne werden durch das Putzen gereinigt. Die fluoridhaltige Zahnpasta hilft bei der Neutralisation des pH-Wertes im Mund, so dass die Säure nicht schädigend auf den Zahnschmelz wirken kann. Hierdurch werden die Zähne vor Karies geschützt. Eine Wartezeit nach dem Essen, sollte daher vermieden werden.

Aus pädagogischer Sicht wird **Essen und im Anschluss die Zähne putzen** von den Kindern als Einheit wahrgenommen und verinnerlicht.

IV. Hygiene

Das Thema Hygiene ist in Bezug auf das Zähneputzen sicherlich das am häufigsten und am kontroversesten diskutierte Thema. Aus diesem Grund beziehen sich die Angaben in diesem Leitfaden auf die **schriftlichen Hygieneempfehlungen des Robert-Koch-Instituts (RKI)** vom 09.06.2012 sowie auf persönliche mündliche Informationen des RKI aus dem Jahr 2018. Sie finden die offizielle Stellungnahme des RKI mit einer Zusammenfassung der Hygieneempfehlungen auf der nächsten Seite. Das RKI plant keine Aktualisierung dieser Empfehlung. Es weist darauf hin, dass die Adressaten bei der Umsetzung, Anwendung und fachlichen Bewertung älterer RKI-Empfehlungen, die nicht neu aufgelegt werden, grundsätzlich gehalten sind den Abgleich mit dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand selbst vorzunehmen. Da der Infektionsschutz in Kindergemeinschafts-

einrichtungen den Bundesländern obliegt, sei das Gesundheitsamt der beste Ansprechpartner für Fragen zur Hygiene.

Nach **§ 36 Infektionsschutzgesetz** sind Gemeinschaftseinrichtungen verpflichtet, in **Hygieneplänen** innerbetriebliche Verfahrensweisen zur Einhaltung der Infektionshygiene festzulegen. Mit den Hygieneplänen wird der Zweck verfolgt, Infektionsrisiken in den betreffenden Einrichtungen zu minimieren.

Sollten Sie Fragen oder Bedenken zum Thema Hygiene haben, so lassen Sie sich vom Team des Arbeitskreises Zahngesundheit beraten. Auch ein Gespräch mit den Gesundheitsaufsehern der Stadt oder dem Kreis kann für Handlungssicherheit sorgen.



AK Zahngesundheit SI-WI-OE



AK Zahngesundheit SI-WI-OE

19.7.2018

RKI - Krankenhaushygiene Themen A - Z - Zahnbürsten in Kindergemeinschaftseinrichtungen

ROBERT KOCH INSTITUT



Startseite Infektionsschutz Infektions- und Krankenhaushygiene Themen A - Z
Zahnbürsten in Kindergemeinschaftseinrichtungen

Zahnbürsten in Kindergemeinschaftseinrichtungen

Gibt es Empfehlungen zum Umgang mit Zahnbürsten in Kindergemeinschaftseinrichtungen?

Die Mundhöhle gehört zu den am intensivsten bakteriell besiedelten Regionen des Menschen. Zudem ist sie durch die Aufnahme von Nahrung gegenüber Mikroorganismen aus der Umwelt grundsätzlich exponiert. Im Kindergarten kommt es bekanntermaßen durch Speichel- oder Tröpfcheninfektion immer wieder zu Ansteckungen, wenn sich Kinder anniesen oder an Husten. Auch beim Spielen kommt es z.B. durch Spielzeug in den Mund stecken immer wieder zu Keimübertragungen, die mitunter zu Infekten führen können.

Erfahrungsgemäß werden die dabei übertragenen Keime rasch von der körpereigenen Infektabwehr eliminiert. Dieses Abwehrsystem unseres Körpers beginnt in der Mundhöhle und verhindert, dass jeder Kontakt mit Infektionserregern auch tatsächlich eine Erkrankung nach sich zieht.

Auch die benutzte Zahnbürste ist nach dem Zähneputzen mit Mikroorganismen kontaminiert, die üblicherweise zur normalen Schleimhautflora des Mundes gehören. Eine anschließende Vermehrung von Bakterien und Pilzen soll durch gründliches Ausspülen der Bürste mit Leitungswasser und Trocknung bei Raumtemperatur vermieden werden. Dennoch können Keime mit der Zahnbürste weitergegeben werden, genauso wie mit Spielzeug oder durch persönlichen Kontakt sowie in Form von Speichel- und Tröpfcheninfektionen. Es sind aber keine Berichte über virale oder bakterielle Infektionen beim Verwechseln von Zahnbürsten mitgeteilt worden.

Zahnbürsten sind keine Medizinprodukte, sondern Bedarfsgegenstände des täglichen Lebens, für die die Kosmetikverordnung und übergeordnet das Lebensmittel- und Bedarfsgegenständengesetz gilt. Die Borstenstruktur handelsüblicher Zahnbürsten ist so gestaltet, dass sie aus glatten, gerundeten Nylonborsten bestehen und somit die Anheftung von Mikroorganismen erschweren. Zudem besitzen Zahnpasten viele Bestandteile, die eine antimikrobielle Wirksamkeit besitzen und eine Hemmung des Wachstums oraler Keime bewirken.

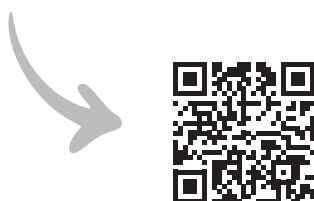
Für das tägliche Putzen im Kindergarten sollten folgende Regeln beachtet werden.

- Jedes Kind hat seine eigene Zahnbürste und seinen eigenen Becher.
- Nach dem Zähneputzen sollte die Bürste gut unter fließendem Wasser ausgespült werden.
- Aufbewahrung stehend mit dem Kopf nach oben bei Zimmertemperatur.
- Zahnbürsten müssen spätestens nach drei Monaten gewechselt werden, denn abgenutzte bzw. verkaute Bürsten haben eine schlechtere Reinigungswirkung.

Nur in den Fällen, in denen die Besorgnis der Eltern von Kindergartenkindern über eine mögliche Weitergabe von Krankheitserregern durch vertauschte Zahnbürsten nicht anderweitig zerstreut werden kann, besteht die Möglichkeit der Reinigung und weitgehender Keimbefreiung in der Spülmaschine, obwohl diese im Temperaturbereich von unter 60° C nicht die hygienischen Anforderungen für Medizinprodukte erfüllen. In Kindergärten kommt deshalb folgendes Verfahren als praktikables Vorgehen in Betracht: Freitags werden die namentlich gekennzeichneten Zahnbürsten in der nur mit diesen beladenen Spülmaschine gereinigt, getrocknet, gegebenenfalls neu gekennzeichnet und stehen montags wieder zum Zähneputzen zur Verfügung.

Stand: 29.06.2012

Weitere Infos zu *Schule mit Biss* finden Sie unter
www.schule-mit-biss.de



**Unterstützen Sie *Schule mit Biss*!
Sie helfen damit Kindern,
sich gesund zu entwickeln.**



Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe

www.ak-zahngesundheit-wl.de
www.schule-mit-biss.de

07/2026

IMPRESSUM

Leitfaden Zähneputzen in Schulen
Anregungen und Orientierungshilfen

HERAUSGEBER

Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe

Haftung für Druckfehler und -mängel sowie Abbildungen wird ausgeschlossen.
Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist im Rahmen der Zweckbestimmung
des Werks zulässig. Auf § 53 UrhG wird Bezug genommen.
© Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe in den Kreisen Siegen-
Wittgenstein und Olpe und Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe