



Wir sind Schule mit Biss!

Informationen für Lehrkräfte

Gemeinsam Zähne putzen



„Zähne putzen, Zähne putzen ist doch gar nicht schwer“

Die tägliche Zahnpflege ist eine bedeutende Säule für gesunde Zähne. Sie hilft bakterielle Zahnbeläge, die sogenannte Plaque, zu entfernen. Die Zähne sind besser vor Säureangriffen durch Bakterien und damit vor Karies geschützt.

Gesund beginnt im Mund

Im Mund tummelt sich eine Vielzahl von Mikroorganismen. Eine regelmäßige und gründliche Zahnpflege beeinflusst die Gesundheit des gesamten Körpers. Bei mangelnder Zahnhygiene können sich Kariesbakterien (*Streptococcus mutans*) und andere krankmachende Erreger im Zahnfleisch festsetzen und sich vermehren. Gelangen diese krankmachenden Mikroorganismen über Blut- und Nervenbahnen in den Körper, können sie verschiedene Organe schwächen und den Körper krank machen.

Empfehlungen zur täglichen Zahnpflege

Die Bundeszahnärztekammer und die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) empfehlen die Zähne **täglich 2- bis 3-mal** mit einer **fluoridierten Zahnpasta** zu putzen. Nach Durchbruch der ersten bleibenden Zähne, etwa 6. Lebensjahr, sollte mit einer fluoridhaltigen Junior- oder Erwachsenenzahnpasta (1000 - 1500 ppm) geputzt werden. Die **KAI-Zahnputztechnik** ist eine geeignete Methode, um die Kinderzähne zu reinigen. Sie sollte von Anfang an geübt werden, so dass die Kinder immer besser und selbstständiger das Zähneputzen durchführen können.

Zähneputzen in der Schule

Das Zähneputzen nach dem Mittagsessen 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. Zähneputzen in der Schule sorgt für **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. Nach dem Motto **Learning by doing** erfolgt gesundheitliche Prävention durch praktisches und gemeinschaftliches Tun. Hierbei spielen das bildliche Abschauen, das Nachahmen voneinander, das regelmäßige Trainieren sowie die Motivation und Unterstützung der praktischen Umsetzung eine wichtige Rolle. Regelmäßiges Zähneputzen führt zur Selbstverständlichkeit und findet somit automatisch seinen festen Platz im Schulalltag. Vergessen Sie nicht, dass Sie für Kinder eine wichtige **Vorbildfunktion** haben. Wenn Sie sich gesundheitsbewusst verhalten, ist dieses Verhalten auch für Kinder selbstverständlich.