

Zähne – kostbar und einzigartig

Mundgesundheit im Kita-Alltag ■ »Mundgesundheit von Kindern? Das ist doch Sache der Eltern!

Dafür sind wir nicht zuständig! Dafür haben wir keine Zeit, kein Personal und unhygienisch ist es auch ...« – Warum frühkindliche Bildung Mundgesundheit braucht und wie ein Kita-Alltag mundgesundheitsförderlich gestaltet werden kann, wollen wir in diesem Beitrag zeigen.



Birte Eckardt

Ass. Jur., Geschäftsführerin der Landesarbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege des Freistaates Sachsen e.V.



Jeanette Kluba

Dipl. Biol., M.Sc., Geschäftsführerin der Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Jugendzahnpflege in Niedersachsen e.V.

Unsere Zähne und unser Mund müssen im Laufe des Lebens ungeheuer viel leisten. Im Durchschnitt eines Lebens kaut ein Mensch sechs Tonnen Fleisch und acht Tonnen Gemüse.¹ Sie müssen Säuren standhalten und Krankheitserreger abwehren. Ein gesundes Gebiss ist für all diese vielen Aufgaben bestens gewappnet. Ist es krank, kann es schwerwiegende Folgen für den gesamten Körper haben. Jede*r, der*die schon einmal Zahnschmerzen hatte, weiß, wie schlimm sie sein können. Dabei ist der durch Karies verursachte Schmerz vermeidbar.

Gesunde Milchzähne sind Voraussetzung für das normale Kieferwachstum, die Entwicklung des bleibenden Gebisses, die Nahrungsaufnahme und die Sprechentwicklung eines Kindes und deshalb vom ersten Lebenstag an für das Wohlbefinden von maßgeblicher Bedeutung.

Erfahrungen prägen, Erzieher*innen sind wichtige Vorbilder

Wir möchten Sie zu einer Zeitreise in die Vergangenheit einladen: Denken Sie an Ihre Kindheit und den Umgang mit dem Thema Zähne zurück. Wie waren Ihre Erfahrungen? Was davon hat Sie bis heute geprägt? Ist es ein »nerviges« Thema gewesen oder war die Zahnpflege selbstverständlich?

Das Bedürfnis nach sauberen Zähnen, das bewusste Empfinden des eigenen Körpers sowie Gewohnheiten und Fertigkeiten zur Zahnpflege sind nicht angeboren. All das muss erst entwickelt werden. Je vorbildlicher sich die Bezugspersonen des Kindes dabei verhalten, umso wahrscheinlicher und stabiler ist das erlernte Verhalten für das gesamte Leben. Wird zahngesundes Verhalten von Beginn an in allen Lebensbereichen, insbesondere auch in der Kita, gefördert, ist das ein natürlicher und positiver Verstärker. Kinder lernen am besten durch das Spiel, durch aktives Beobachten und durch das Imitieren von Bezugspersonen. Kinder lernen an »ihrem« Modell. Ihre Vorbilder sind zuallererst die Eltern. Jedoch sind auch Sie als Erzieher*in für die Kinder immens wichtig! Ebenso die Gruppe in der Kita. Vor allem profitieren die Kinder aus Familien, in denen die (Mund-)Gesundheit keine Rolle spielt, von der Anleitung zu einer gesunden Lebensführung in der Kita und dem Lernen in der Gruppe.

Zahnmedizinische Gruppenprophylaxe – ein kostenloses Angebot

Heute besuchen bundesweit fast 90% der 3– bis 6-jährigen Kinder eine Kita.² Diese Kinder werden seit 1989 von Zahnärzt*innen und Prophylaxefachkräften regelmäßig besucht. Auf spielerische Art und Weise wird ihnen der eigenverantwortliche Umgang zur Gesunderhaltung ihrer Kau- und Sprechwerkzeuge gezeigt. Diese aufsuchenden Bildungsimpulse zur Mundgesundheit erreichen sehr viele Kinder und spielen deshalb eine entscheidende Rolle dabei, gesundheitliche Chancen gerechter zu verteilen. Hierzu tragen auch die zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen bei, die Kinder erkennen, die noch nicht in der zahnärztlichen Betreuung in der Zahnarztpraxis angekommen sind, derzeit ca. jedes dritte Kind unter 6 Jahren.³

Besteht bei diesen Kindern ein akuter Behandlungsbedarf, können sie rechtzeitig der individuellen Behandlung zugeführt werden. Geschieht das nicht oder zu spät, kann eine Gebissanierung unter Vollnarkose mit all ihren Risiken notwendig sein.

Frühkindliche Karies gehört auch 2024 noch zu einer der häufigsten chronischen Erkrankungen im Kleinkindalter!

Wie steht es um die Mundgesundheit unserer Jüngsten?

Noch nicht so gut, wie wir es uns erhofft haben. Zwar geht das Kariesaufkommen vor allem bei den 12-Jährigen stetig zurück – von Mitte der 1980er Jahre durchschnittlich sieben kariösen Zähnen auf heute einen halben Zahn. Allerdings sieht es bei den jüngeren Kindern deutlich schlechter aus: Aktuell hat mehr als jedes zehnte aller 3-Jährigen Karieserfahrung. Im Laufe der Kita-Zeit steigt das Risiko, zu den betroffenen Kindern zu gehören – im ersten Schuljahr hat nur etwa jedes zweite Kind ein natur-



Adobe Stock | #31061639



gesundes Gebiss (DAJ-Studie 2016).⁴ Alarmierend ist weiterhin, dass die Kinder, bei denen Karies festgestellt wird, besonders viel Karies haben, im Durchschnitt vier kariöse Zähne. Nun sind kariöse Zähne nicht akut lebensbedrohlich. Sie können jedoch ein Indikator für Kindeswohlgefährdung sein, weil Karies durch permanente Vernachlässigung der Mundhygiene entsteht und die Gesundheit des Kindes gefährdet.

Bei diesen Kindern besteht eine deutliche Chancenungleichheit auf Mundgesundheit, die – wie viele andere gesundheitliche Parameter auch – häufig durch den sozioökonomischen Status der Kinder (bzw. der Eltern) bedingt ist. Je geringer das Einkommen, desto häufiger die Therapieleistungen.⁵

Wie fühlt sich so ein Kind mit einem schlechten Gebiss? Lächelt es gern? Schläft es gut, isst es gern und dazu noch gesund, lernt es ebenso leicht wie andere aus seiner Gruppe? Wird es ausgegrenzt, weil es aus dem Mund riecht oder die Zähne »komisch« aussehen? Welche Auswirkungen hat das auf die Allgemeingesundheit – auf seine Chancen bezüglich eines gesunden und glücklichen Aufwachsens?

Zähne sind Sprechwerkzeuge, diese müssen gut gerüstet sein und wollen gepflegt werden. Erst dann können die Zungenmotorik trainiert und gefördert sowie die Aussprache ungehindert erlernt werden. Und natürlich sind Zähne wichtige Kauwerkzeuge für eine gesunde Ernährung – wer mag schon in einen knackigen Apfel beißen, wenn das schmerzhaft ist?

Das beste Mittel gegen Karies ist immer noch die Prävention, zu der die tägliche Zahnhygiene gehört.

Den Kita-Alltag kinderleicht mundgesund gestalten

Wie kann den Kindern nun im Kita-Alltag unterstützend geholfen werden, vor allem wenn die Mundgesundheit im Elternhaus keine bzw. nur eine untergeordnete Rolle spielt?

In vielen Einrichtungen ist die tägliche Zahnpflege schon selbstverständlich! Diese Kinder erlernen nach dem Essen die Kulturtechnik des Zähneputzens als Ritual, welches z.B. den Mittagsschlaf einläutet. Leider gibt es aber auch Kitas, in denen das undenkbar ist. Dabei ist ein mundgesunder Kita-Alltag leicht zu gestalten.

Im Kita-Alltag sollten basale Tätigkeiten wie das Händewaschen vor den Mahlzeiten und nach dem Toilettengang sowie das Zähneputzen selbstverständlich etabliert sein oder werden. Ist dieses Ritual bei Ihnen noch nicht verankert, fangen Sie mit kleinen Schritten an und führen es etappenweise ein, eventuell mit jeweils ein paar Kindern pro Tag. Auch gibt es tolle Bücher oder Spiele zu dem Thema. Die Förderung der Persönlichkeit der Kinder und die Erziehung zur Selbständigkeit ist ein wichtiges Ziel in der Kita. Das tägliche Zähneputzen eignet sich bestens dafür, die Kita ist die ritual-prägende Lebenswelt der Kinder. Das Lernen in der Gruppe erhöht die Motivation und Lernbereitschaft der Kinder. Durch tägliche Wiederholung und gemeinsames Agieren von Abläufen zur Körperhygiene festigt sich dieses Verhalten. Der Sinn wird erkennbar und Kinder erhalten die Möglichkeit, die Verantwortung für die Pflege und Schutz ihres Körpers nach und nach selbst zu übernehmen.

Wichtig und entlastend für die pädagogischen Fachkräfte dabei ist: Die Verantwortung für die Sauberkeit der Zähne bleibt bei den Sorgeberechtigten!

Der Waschraum – Bildungsstätte einer Sprachförderereinheit!

Im Kita-Alltag gibt es viele weitere bildungsbezogene Anlässe, in denen der Körper als erster Lern- und Gesundheitsraum für die Kinder erfahrbar gemacht werden kann: der Mund als Tor zum Körper und die Sprache als Schlüssel



CHECKBOX: TYPISCHE FRAGEN

Das sind doch nur Milchzähne ...

Genau, es sind die wichtigen, zarten Milchzähne. Sie dienen als Platzhalter, bis der Kiefer so groß geworden ist, dass die nachwachsenden bleibenden Zähne Platz finden. Sind die Milchzähne zu früh nicht mehr da, z.B. aufgrund von Karies, kann es zu unschönen Verschiebungen aller Zähne kommen. Besonders an den Milchzähnen ist, dass ihr Schmelz sehr viel dünner ist als der der bleibenden Zähne – daher dringt Karies schneller bis zum Nerv durch und »steckt« auch die bleibenden oder benachbarten Zähne damit an. Daher: Gerade, weil es die Milchzähne sind, sollten diese besonders gut gepflegt werden!

Hygienefragen rund ums Zähneputzen

»Vertauschte Zahnbürsten sind eine Keimübertragungsquelle!«

Kita-Kinder sind »Spielkinder« – so kommt es vor, dass auch mit Bürsten gespielt wird oder diese im Waschraum vertauscht werden. Eine Vielzahl von Studien hat sich mit der Frage beschäftigt, ob eine Infektionsgefährdung von der Zahnbürste ausgeht. Das Ergebnis zeigte, dass keine erhöhte Gefahr für die Übertragung gefährlicher viraler oder bakterieller Krankheitserreger beim Vertauschen von Bürsten besteht. In der Kita kommt es immer wieder zu Ansteckungen, wenn sich die Kinder anniesen, anhusten oder das Spielzeug wie auch die Zahnbürste im Wege der Speichel- und Tröpfcheninfektion in den Mund stecken. Das bedeutet, dass das Zähneputzen kein erhöhtes Infektionsrisiko als andere Alltagshandlungen hat. Die Zähne zu putzen ist im Gegenteil sogar wichtig für das Immunsystem! Regelmäßige Zahnpflege reduziert die Keimbelastung in der Mundhöhle. Je weniger Krankheitserreger im Mund als Eingangspforte zum Körper, desto mehr Entlastung für das Immunsystem des Kindes und auch desto geringer die Anzahl der Keime, die das Kind weitergeben kann. Ist eine meldepflichtige Erkrankung aufgetreten, ist zu prüfen, ob die Zahnputzaktionen kurzzeitig ausgesetzt werden. Jede Kita hat Hygieneregeln zu beachten, deshalb muss auch der Zahnbürsteneinsatz gut geplant sein – und auch dabei helfen Ihnen unsere Ansprechpartner*innen vor Ort gern.

Tipps für den Zahnbürsteneinsatz

- Jedes Kind hat eine eigene Zahnbürste und einen eigenen Becher.
- Die Zahnbürsten sind eindeutig gekennzeichnet, z.B. mit Blumen oder Tiersymbolen.
- Bewahren Sie die Zahnbürsten kindersicher auf.
- Lassen Sie die Zahnbürsten nicht für Kinder erreichbar im Waschraum stehen und beaufsichtigen Sie diese beim Putzen.
- Achten Sie darauf, dass die Kinder, bevor die Bürsten ausgegeben werden, die Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen.
- So gelingt die hygienische Aufbewahrung: Nach dem Putzen die Bürsten unter fließendem Wasser ausspülen und stehend mit dem Kopf nach oben aufbewahren. Spätestens nach 3 Monaten bitte die Bürsten wechseln.

zur Welt. Machen Sie den Waschraum zur Bildungsstätte! So kann das Zähneputzen auch als Sprachanlass und zur Förderung der Sprach- und Sprechentwicklung genutzt werden. Zum Beispiel als Präpositionstraining für Lagebeziehungen wie oben, unten, vorn, hinten. Beim Zähneputzen wird die Hand-Augenkoordination trainiert und die Feinmotorik durch Kreisbewegungen und Kraftdosierung geschult. Beim Üben des

Ausspuckens wird die Zungenmotorik angeregt, die wichtig für die Sprechentwicklung ist. Durch den Einsatz von Zahnputzversen oder -reimen wird das phonologische Verständnis und die Sprache gefördert. Das Befüllen des Bechers ist eine Erfahrung aus dem naturwissenschaftlichen Bereich und das Beobachten des eigenen Spiegelbildes eine kognitive Leistung, welche erst einmal zu leisten ist. Der ganze Körper ist beteiligt!

So ist Mundgesundheit ohne zusätzlichen Aufwand als Querschnittsthema für alltagsintegrierte Sprachförderung und inklusiver Pädagogik im Kita-Alltag sichtbar. Sicher fallen Ihnen dazu noch viel mehr Beispiele und fachliche Bezüge ein.

Haben Sie vielleicht auch noch Fragen oder ein »Ja, aber« im Kopf? Dazu haben wir Tipps in der Checkbox zusammengestellt – zudem können Sie Ihre Partner*innen der Gruppenprophylaxe gern ansprechen!

Machen Sie jeden Schritt des Zahnputzvorgangs vor und üben Sie gemeinsam die KAI-Systematik (Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen) in kleinen Gruppen.

Hilfreich ist es, im Waschraum eine bebilderte Zahnputzanleitung aufzuhängen und die Übungen zu wiederholen. Vielleicht haben Sie auch eine Sanduhr? Zahnputzreime und Lieder sind willkommene Ritual-Begleitungen, auch außerhalb des Waschraums.

Wir können die Kinder nicht beaufsichtigen, ...

Jeder Schritt in die richtige Richtung zählt! Fangen Sie ruhig klein an: Täglich dürfen ein paar Kinder reihum bei der einen Zahnputzübung mitmachen – ganz stigmatisierungsfrei können Sie dann darauf achten, dass jedes Kind einmal an der Reihe ist. Oder: Bei altersgemischten Gruppen bzw. freiem Konzept können ältere Kinder als »Zahnputzpat*innen« eingesetzt werden.

Wir arbeiten partizipativ – die Kinder entscheiden über die Zahnpflege

Partizipation hört für uns auf, wo die Fürsorgepflicht und die Verletzung von Kinderrechten beginnt. Das Wohl des Kindes muss bei allen Maßnahmen, die Kinder betreffen, Vorrang haben und ist auch nicht verhandelbar. Natürlich wird kein Kind gezwungen, sondern das Kind wird über das »Wie« mit eingebunden. Möchtest du dir selbst das Wasser in den Becher schütten?

Wir haben zu wenig Waschbecken!

Die Kinder können nach und nach in kleinen Gruppen zum Zähneputzen gehen.

Während eine Gruppe putzt, kann die andere ein Zahnputzlied singen oder ihnen wird eine Geschichte vorgelesen.

Wir haben kein Geld für Zahnbürsten!

Wird die Einrichtung gruppenprophylaktisch betreut, sprechen Sie die Verantwortlichen an. Auch Ihre Landesarbeitsgemeinschaften helfen Ihnen weiter.

Wir können nicht 30 Minuten nach dem Essen warten!

Diese Empfehlung gilt nur für Erwachsene mit speziellen Befunden nach erhöhtem Konsum von hoch säurehaltigen Lebensmitteln oder Getränken. Bei Kindern gilt: Regelmäßiges Zähneputzen nach den Hauptmahlzeiten ohne Wartezeit.

Welche Zahnpasta ist die richtige?

Moderat fluoridierte Kinderzahncreme ist für einen wirksamen Kariesschutz notwendig.

Am besten neutral im Geschmack, dann wird diese nicht genascht.

Gibt es ein Zuviel an Fluorid?

Wird die fluoridierte Kinderzahncreme bestimmungsgemäß eingesetzt, gibt es kein Zuviel an Fluorid. Der zulässige Grenzwert von 0,05–0,07 mg/kg Körpergewicht wird selbst bei dreimaligem Putzen mit einer erbsengroßen Menge Kinderzahncreme (ca. 0,45 mg/Tag) in der Regel nicht überschritten.

Chancengerechtigkeit gesetzlich in § 21 SGB V verankert

Seit 1989 ist die gesetzlich verankerte Gruppenprophylaxe in der Bundesrepublik in den Lebenswelten der Kinder, Kita und Schule, fest etabliert. Sie ist das reichweitenstärkste Präventionsprogramm für Kinder. Kerninhalte sind Maßnahmen zur Erkennung und Verhütung von Zahnerkrankungen durch Anleitung zur richtigen Mundhygiene, Aufklärung über zahngesunde Ernährung, Zahnschmelzhärtung durch Fluoride und Gewöhnung an frühzeitige, regelmäßige Zahnarzt*innenbesuche. Dafür gibt es in jedem Bundesland landesweite und/oder regionale Arbeitsgemeinschaften für Kinder- und Jugendzahnpflege. In Kooperationen der zahnärztlichen Organisationen, der gesetzlichen Krankenkassen sowie der kommunalen Landesverbände arbeiten sie eng mit den Landesministerien und -behörden zusammen. Die externen Akteure der Kinder- und Jugendzahnpflege geben wertvolle Anreize zur Selbsthilfe – »Hilf mir, es selbst zu tun.« Dies ist jedoch umso nachhaltiger, wenn es auch von allen im Kita-Alltag weiter- und vorgelebt wird.

Möchten Sie wissen, wer für Sie zuständig ist? Auf der Homepage der Deutschen Arbeitsgemeinschaft zu Förderung der Jugendzahnpflege e.V. finden

Sie die Kontaktdaten der Bundesländer: <https://daj.de/Landesarbeitsgemeinschaften.96.0.html>

Fazit

Bei allem, was wir tun, sollten die Kinderrechte auf Gesundheit und Bildung der Maßstab unseres Handelns sein: Unser Interesse gilt dem (mund)gesunden Kind. Das Wohl des Kindes muss bei allen Maßnahmen Vorrang haben. Wir wissen nicht, wie die Welt in 50 Jahren aussieht, aber wir wissen, dass wir dafür jetzt und in Zukunft gesunde Kinder brauchen. Machen wir sie stark und resilient, damit sie mit einem gesunden Biss durch das Leben gehen. Helfen Sie in Ihrem so wichtigen Wirkungsbereich, der Kita, mit, sodass ein chancengerecht(eres), gesundes Aufwachsen für die Kinder möglich ist. Ein herzliches Dankeschön an alle Menschen, die in den Kitas täglich ihr Bestes zum Wohle der Kinder geben! ■

Fußnoten

- 1 Destatis (2020).
- 2 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2023), destatis (2023).
- 3 BARMER Zahnreport 2020.
- 4 Epidemiologische Begleituntersuchung zur Gruppenprophylaxe 2016, DAJ.
- 5 Auswertung von AOK-Daten in Niedersachsen, Tiedemann & Kluba 2023.