

Liebe pädagogische Fachkräfte,  
liebe Kindertagespflegepersonen,  
liebe Mitarbeitende in der Kinderbetreuung in Neumünster,

gesunde Zähne und ein schönes Lächeln – das bedeutet Lebensqualität für Kinder und Erwachsene. Zahngesundheit kommt aber nicht „von allein“. Wie auch im Bereich der Allgemeingesundheit trägt unser eigenes Verhalten zu mehr oder zu weniger Gesundheit bei. Je früher gesundheitsbewusstes Verhalten erlernt wird, desto mehr profitieren die Kinder. Dabei spielen die Menschen, die unsere Kinder neben dem Elternhaus betreuen, eine entscheidende Rolle: Sie sind Vorbild und Bezugsperson für die Kinder und Gesprächspartner\*in und Ratgeber\*in für die Eltern.

Mit dieser Übersicht möchten wir Ihnen einige wichtige Informationen rund um das Thema Zahngesundheit bei Kindern geben.

**Vielen Dank an alle pädagogischen Fachkräfte sowie Betreuungspersonen für ihren täglichen Einsatz für die Zahngesundheit der Kinder in Neumünster!**

Haben Sie Fragen oder Anregungen oder wünschen Sie sich weitere Fachinformationen?  
Melden Sie sich gerne bei uns:

**Dr. Maria Schmidt**

Fachzahnärztin für öffentliches Gesundheitswesen

Telefon 04321/942-2837

[Maria.Schmidt@neumuenster.de](mailto:Maria.Schmidt@neumuenster.de)

**Tatjana Fuder**

Präventionsfachkraft

Telefon 04321/942-2873

[Tatjana.Fuder@neumuenster.de](mailto:Tatjana.Fuder@neumuenster.de)

**Arbeitsgemeinschaft zur Förderung der Jugendzahnpflege in der Stadt Neumünster e.V.**

Fachdienst Gesundheit

Meßtorffweg 8

24534 Neumünster

Telefon 04321/942-2844

[Karin.Ulrich@neumuenster.de](mailto:Karin.Ulrich@neumuenster.de)

[Svenja.Seidel@neumuenster.de](mailto:Svenja.Seidel@neumuenster.de)



Stadt  
Neumünster

Fachdienst Gesundheit  
Abteilung Zahnärztliche Leistungen,  
Prävention, Gesundheitsberichterstattung und  
Gesundheitsförderung

## Inhalt

Warum sind gesunde Milchzähne so wichtig?.....	3
Die Folgen von unzureichender Mundgesundheit sind weitreichend:.....	3
Zahnputzübung in der Gruppe: Lernen die Kinder nur das Zähneputzen?.....	4
Ernährung in der Kita .....	5
Welche Informationen können an die Eltern weitergegeben werden? .....	6
10 Gründe für das Zähneputzen in der Kita/Kindertagespflege .....	8
Häufig gestellte Fragen mit Tipps und Lösungsansätzen zur Umsetzung des Zähneputzens in der Einrichtung ...	9
Was macht eigentlich der Speichel? .....	10
Weiterführende Links und Informationen .....	12

## Warum sind gesunde Milchzähne so wichtig?

- Gesunde Milchzähne sind ein wertvolles Gut: Sie beeinflussen die Sprach-, Gebiss- und Kieferentwicklung. Sie sind Platzhalter für bleibende Zähne und bilden ein Widerlager für die Zunge. Beim aktiven Kauen, das nur mit gesunden Milchzähnen möglich ist, wird Speichel gebildet und die gesamte Mundmuskulatur wird trainiert.
- Sie sind wichtig für das körperliche Wohlbefinden und die soziale Integration des Kindes
- Als wichtige Kauwerkzeuge für die Aufnahme kauaktiver Kost beeinflussen sie das Ernährungsverhalten des Kindes.
- Natürlich sind Milchzähne „Zähne auf Zeit“ – aber es ist eine sehr lange Zeit: Den ersten Milchzahn bekommen die Kinder im Alter von ca. 6 Monaten – der letzte Milchzahn fällt im Alter von 12 bis 14 Jahren heraus.

## Die Folgen von unzureichender Mundgesundheit sind weitreichend:

- Kariöse Zähne verursachen Schmerzen.
  - Die Kinder schlafen schlechter, was eine eingeschränkte Konzentrations- und Lernfähigkeit nach sich zieht.
  - Auch eine verminderte Nahrungsaufnahme ist oft die Folge.
  - Ist durch Karies erst einmal ein Defekt im Schmelz und/oder im Dentin entstanden, ist das Reinigen der Zähne erschwert. Und wenn es beim Putzen wehtut, werden die Zähne nicht mehr sauber geputzt – ein Teufelskreis.
  - Über das „Loch im Zahn“ und den Wurzelkanal können Bakterien in den Kieferknochen gelangen und dort zu (eitrigen) Entzündungen und Fistelbildung führen.
  - Kariöse oder fehlende Zähne in sichtbaren Bereich bergen die Gefahr der sozialen Ausgrenzung.
  - Manchmal kann Karies durch gründliche Pflege und die Anwendung von Fluorid zum Stillstand gebracht werden. Meistens ist jedoch eine Sanierung der Zähne (Zahntfernung, Versorgung mit Kinderkronen oder Füllungen) notwendig.
- Je jünger die Kinder sind und je umfangreicher die erforderlichen Behandlungsschritte sind, desto schwieriger wird die Behandlung – häufig muss eine Vollnarkose durchgeführt werden.

## Zahnputzübung in der Gruppe: Lernen die Kinder nur das Zähneputzen?

Nein, es steckt viel mehr dahinter:



## Ernährung in der Kita

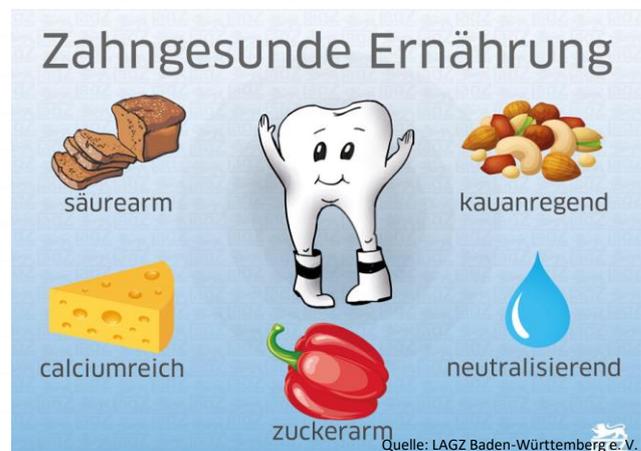


Wir sind der Meinung:

Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke bekommen die Kinder außerhalb der Kita und der KTP schon genug. Deshalb sollte in der Kita und in der KTP nicht genascht werden und es sollten den Kindern auch keine süßen Brotaufstriche und keine zuckerhaltigen Getränke angeboten werden.

Wenn ein Kind ein Brot mit Nutella isst, dann schafft es nicht zusätzlich noch ein gesundes, vitaminreiches Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Auch wenn die Kinder nach dem Frühstück in der Kita oder der KTP die Zähne putzen: Sie üben das Putzen, aber eine effektive Reinigung schaffen sie noch nicht. Dies ist frühestens möglich, wenn das Kind flüssig schreiben kann, also während der Schulzeit.



Weiterführende Links zur Verpflegung in Kitas:

- [Zahnfreundliche Ernährung | kindergesundheit-info.de](http://ZahnfreundlicheErnaehrung|kindergesundheit-info.de)
- <https://www.fitkid-aktion.de/startseite>

## Welche Informationen können an die Eltern weitergegeben werden?

Nicht in jedem Elternhaus wird der Stellenwert von gesunden Milchzähnen erkannt. Häufig heißt es: „Es sind ja nur die Milchzähne“ oder „Zähneputzen kann mein Kind schon ganz allein“.

### Ihr Wort hat Gewicht:

Eltern und Betreuende außerhalb des Elternhauses arbeiten zum Wohle der Kinder zusammen, sie gehen eine Erziehungspartnerschaft ein. Die Eltern haben Vertrauen zu den pädagogischen Fachkräften und Kindertagespflegepersonen, denn sie vertrauen Ihnen ihre Kinder an. Wenn das Thema Zahngesundheit in der Kita oder der KTP als wichtig erachtet wird, wirkt sich das auf das Elternhaus aus. Zähneputzen in der Kita und zahngesunde Ernährung im Kita-Alltag, aber beispielsweise auch die Aufnahme des Themas Zahngesundheit in die Kita-Konzeption setzen ein wichtiges Zeichen für den Stellenwert von Zahngesundheit und das kommt bei den Eltern an.

Die Verantwortung für die Zahngesundheit ihrer Kinder liegt bei den Eltern, nicht bei der Kita oder der KTP.

### Was können Sie den Eltern sagen?

- Kranke Milchzähne können Gesundheit und Wohlbefinden des Kindes erheblich beeinträchtigen.
- Kinder mit gesunden Milchzähnen haben deutliche bessere Chancen auf gesunde Zähne im bleibenden Gebiss.
- Gesunde Zähne erreicht man durch tägliche gründliche Zahnpflege (morgens und abends), zahngesunde Ernährung und die halbjährlichen Kontrollen in einer zahnärztlichen Praxis **ab dem ersten Zahn.**
- Seit 2019 gibt es zusätzliche Früherkennungsuntersuchungen in der Zahnarztpraxis.
- Kinder können frühestens ihre Zähne selbständig gründlich ohne elterliche Unterstützung reinigen, wenn sie flüssig Schreibschrift schreiben können. Bis dahin müssen die Eltern nachputzen: **Eltern putzen Kinderzähne sauber.**
- In der Kita üben die Kinder das Zähneputzen, jedoch kann nicht erwartet werden, dass die Zähne an jeder Stelle wirklich gründlich geputzt sind.

- Zuckerhaltige Getränke sind sehr kritisch zu bewerten: Es wird sehr schnell sehr viel Zucker aufgenommen, was nicht gut für die Allgemeingesundheit ist. Beim Trinken wird kein Speichel gebildet, somit entfällt dessen Schutzwirkung für die Zähne.
- Süßigkeiten in Maßen verzehren, nicht zwischendurch Süßes geben, ein Stück Gemüse oder ein Stück Obst als Zwischenmahlzeit ist besser als Naschi und wird von den Kindern ebenso gern genommen – das ist nur eine Frage der Gewohnheit.
- Für die Zahngesundheit der Kinder sind die Eltern verantwortlich, nicht die Kita oder die KTP.

**Achtung:** Wenn Kinderzähne über einen längeren Zeitraum unbehandelt bleiben und keine zahnärztliche Praxis aufgesucht wird, braucht die Familie Unterstützung.

Wenn Zahnprobleme offensichtlich sind und die Eltern nicht weiterwissen:

- Bestärken der Eltern, eine zahnärztliche Praxis aufzusuchen.
- Möglichkeit des Besuches einer Kinderzahnarztpraxis erklären (es gibt Kinderzahnarztpraxen in Kiel, die gut vom Bahnhof aus zu erreichen sind).
- Gerne an den zahnärztlichen Dienst zur Unterstützung verweisen, evtl. gemeinsam bei uns anrufen.

Empfehlenswerte Broschüren und Informationsquellen zur Weitergabe an die Eltern:

- [Gesunde Zähne · Stadt Neumünster \(neumuenster.de\)](https://www.neumuenster.de)
- (Mehrsprachiger) [Zahnärztlicher Kinderpass » Zahnärztekammer Schleswig-Holstein \(zahnaerzte-sh.de\)](https://www.zahnaerzte-sh.de)
- Vom Löffel essen und richtig trinken - Verein für Zahnhygiene: [https://www.zahnhygiene.de/wp-content/uploads/2018/07/vom\\_loeffel\\_essen\\_und\\_richtig\\_trinken.pdf](https://www.zahnhygiene.de/wp-content/uploads/2018/07/vom_loeffel_essen_und_richtig_trinken.pdf)
- Eltern putzen Kinderzähne sauber – Verein für Zahnhygiene: [VfZ Broschüre „Eltern putzen Kinderzähne sauber“ \(zahnhygiene.de\)](https://www.zahnhygiene.de)
- 10 Tipps für einen gesunden Kindermund der LAG Hessen: [10Tipps-2023-01lv.cdr \(lagh.de\)](https://www.lagh.de)

## 10 Gründe für das Zähneputzen in der Kita/Kindertagespflege

- 1) Zähneputzen trägt wesentlich zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit bei. In der Gesundheitsberichterstattung des Bundes heißt es: *Schon im Kindes- und Jugendalter ist die gesundheitliche Entwicklung mit der sozialen Herkunft assoziiert.* Das können wir nicht hinnehmen.
- 2) Zahnpflege ist kein menschliches Grundbedürfnis und muss vom Kind gelernt, geübt und durch Vorbildfunktion zur Gewohnheit gemacht werden.
- 3) Ein früh erlerntes vernünftiges Mundgesundheitsverhalten wirkt sich lebenslang positiv auch auf die Allgemeingesundheit des Kindes aus.
- 4) Die Eigenverantwortung des Kindes für sich und seine Gesundheit wird gestärkt. Das Kind lernt, dass es aktiv etwas für seine Gesundheit tun kann.
- 5) Wenn die Kita sich dem Thema Zahngesundheit annimmt, wird es auch im Elternhaus als wichtig wahrgenommen.
- 6) Durch die längere Aufenthaltszeit der Kinder in den Einrichtungen (bis zu 8 Stunden) ist Zähneputzen aus dem Kita-Alltag nicht wegzudenken, denn es werden (Zwischen-)Mahlzeiten zu sich genommen und die Zahnpflege gehört hiermit selbstverständlich dazu.
- 7) Beim Putzen in der Gruppe wird die Lernbereitschaft gestärkt und die Motivation erhöht. Die Kinder lernen voneinander.
- 8) Auch wenn die Putztechnik der Kleinen noch nicht perfekt ist: Es wird das Zähneputzen als Ritual eingeübt und die lokale Fluoridierung zum Schutz wirkt dennoch.
- 9) Förderung der feinmotorischen Fähigkeiten und Auge-Hand-Koordination durch verschiedene Bewegungsmöglichkeiten beim Zähneputzen.
- 10) Die Erziehung zur Selbständigkeit ist wichtig. Dies kann auch beim Zähneputzen umgesetzt werden.

## Häufig gestellte Fragen mit Tipps und Lösungsansätze zur Umsetzung des Zähneputzens in der Einrichtung

"Wir als Kita/KTP möchten Zähne putzen - Wo finden wir Unterstützung?"

- Fragen Sie gerne bei den Prophylaxefachkräften der Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege oder im zahnärztlichen Dienst der Stadt Neumünster nach.

"Besteht eine erhöhte Infektionsgefahr durch das Vertauschen der Zahnbürsten?"

- Es kommt immer wieder zu Ansteckungen durch Speichel- und Tröpfcheninfektionen, weil sich Kinder an Husten, anniesen oder das Spielzeug in den Mund stecken. Es ist jedoch kein Fall einer gefährlichen Erkrankung durch vertauschte Zahnbürsten bekannt.
- Zahnbürsten eindeutig kennzeichnen, einzeln, trocken & stehend lagern.

„Wir haben keinen Platz für Zahnputzutensilien.“

- Es gibt verschiedene und platzsparende Aufbewahrungsmöglichkeiten auch ohne Zahnputzbecher, da dieser häufig nur als Aufbewahrung dient.
- Beispiele: Kabelkanal, Zahnbürstenhalter, Klemmhalter siehe [ARGU Broschuere 2022.pdf \(lagh.de\)](#)

"Wir haben zu wenige Waschbecken und zu wenig Platz."

- Bei großen Gruppen empfiehlt es sich, nacheinander zu putzen oder die Gruppe zu teilen.
- Während ein Teil der Gruppe putzt, kann der andere Teil ein Zahnputzlied singen.
- Ältere Kinder als Zahnputzpaten einsetzen

## Was macht eigentlich der Speichel?

Unser Speichel hat vielfältige wichtige Funktionen: Er befeuchtet die Mundhöhle, enthält Stoffe zur Immunabwehr und Enzyme zur Vorverdauung und sorgt dafür, dass wir die Speisen schlucken können. Er hat aber noch eine weitere wichtige Funktion, die für den Schutz der Zähne von großer Bedeutung ist: Die im Speichel vorhandenen chemischen Verbindungen sind nämlich in der Lage, Säuren zu binden, man spricht auch von der Pufferkapazität des Speichels.

Warum ist das für die Zähne wichtig?

Karies entsteht, wenn im Mund ein saures Milieu herrscht. Dann werden nämlich Mineralien aus dem Zahnschmelz herausgelöst. Wir sprechen von einer Demineralisation. Sicherlich haben Sie schon einmal etwas von dem pH-Wert gehört. Dieser Wert gibt an, wie sauer eine Lösung ist. Je niedriger der pH-Wert ist, desto saurer ist die Lösung.

Der pH-Wert des Speichels liegt im Ruhezustand zwischen 6,5 und 7,2 d.h. er schwankt leicht um den neutralen Wert von 7.

Der kritische pH-Wert für das Abwandern von Mineralstoffen aus den Zahnhartsubstanzen liegt für den Schmelz bei 5,5 und für Dentin bei 6,4.

Kurz nach der Nahrungsaufnahme sinkt der pH-Wert, d.h. in der Mundhöhle ist besonders viel Säure vorhanden. Diese wird von den Bakterien durch ihren Stoffwechsel gebildet. Besonders schnell wird Zucker von den Bakterien verarbeitet. Beim Konsumieren von Zucker entsteht also besonders viel Säure.

Nach ca. 10 Minuten setzt die Pufferwirkung des Speichels ein und der pH-Wert steigt wieder an, bis nach ca. 60 Minuten der Ausgangswert von 6,5 wieder erreicht ist. Mineralstoffe, die aus dem Zahn herausgelöst wurden, werden wieder in die Zahnhartsubstanzen eingelagert. Wir sprechen dann von einer Remineralisation.

Der Speichel schützt also unsere Zähne, indem er die Säure, die die Bakterien bilden, wieder bindet. Durch diese Pufferkapazität wehrt der Speichel sozusagen den „Säure-Angriff“ der Bakterien ab.

Die Qualität und die Menge des Speichels erhöhen sich beim Kauen, deshalb ist kauaktive Nahrung vorzuziehen. Klebrige Lebensmittel und viele Süßigkeiten über den Tag verteilt sind ungünstig, denn sie liefern den Bakterien für eine lange Zeit den Zucker für die Säureproduktion (z.B. Fruchtschnitte mit Oblaten, Schoko-Aufstriche).

Daher ist es auch ein Unterschied, ob ein Kind einen Apfel isst oder Apfelsaft trinkt. Beim Apfel essen wird durch den Kauvorgang Speichel produziert und beim Apfelsaft wird der Zahn mit Zucker umspült

und es findet keine Speichelbildung aufgrund des fehlenden Kauvorgangs statt. Außerdem entspricht 1 Glas Apfelsaft vier ganzen Äpfeln – so viel kann ein Kind gar nicht auf einmal essen.

**Wichtig:** Der Speichel kann allerdings nur dort remineralisieren, wo keine Plaque ist. Der Zahnbelag muss also durch das Zähneputzen entfernt werden. Häufiger Zuckerkonsum über den Tag ist ungünstig, denn jedes Mal sinkt der pH-Wert und es kommt zu einer Demineralisation.

Ein Zahn bleibt gesund, wenn ein Gleichgewicht zwischen De- und Remineralisation besteht.

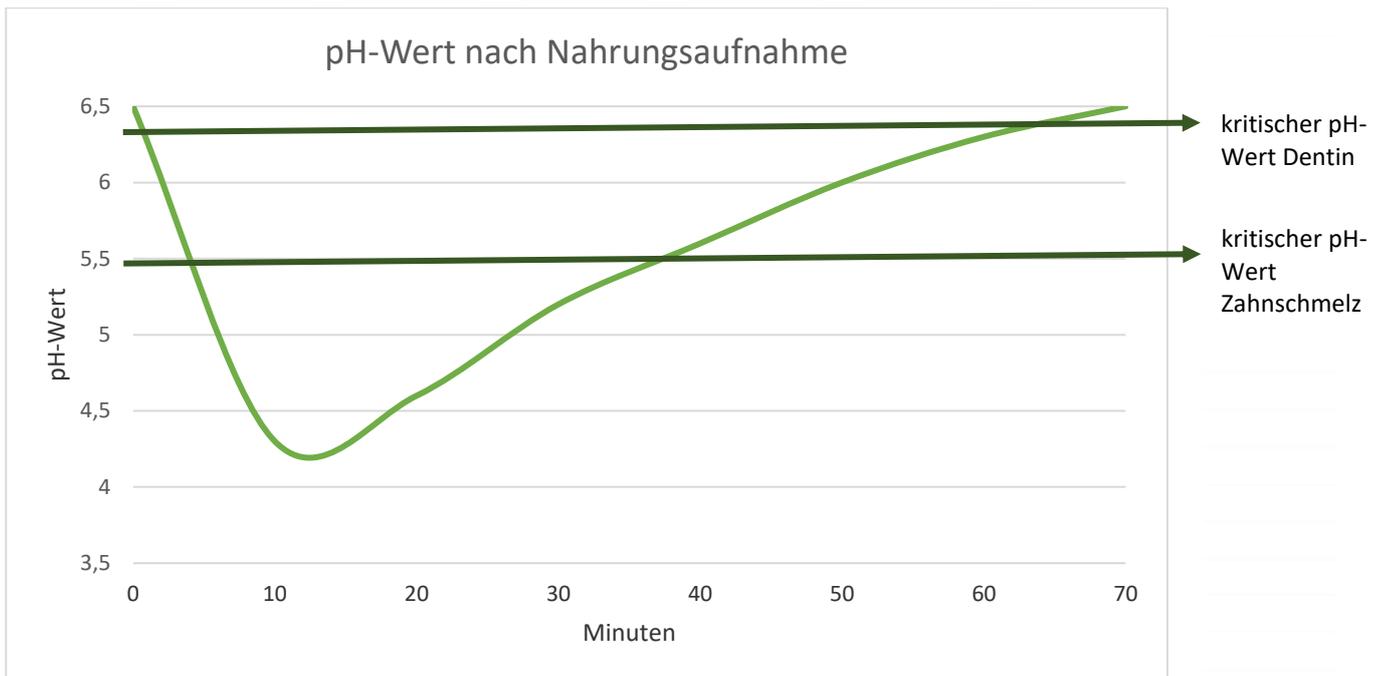


Abbildung 1 Eigene schematische Darstellung des pH-Wertes nach der Nahrungsaufnahme.

Fällt der pH-Wert unter den kritischen Bereich von 5,5, setzt die Demineralisation des Zahnschmelzes ein. Dentin demineralisiert früher, nämlich schon ab einem pH-Wert von 6,4.

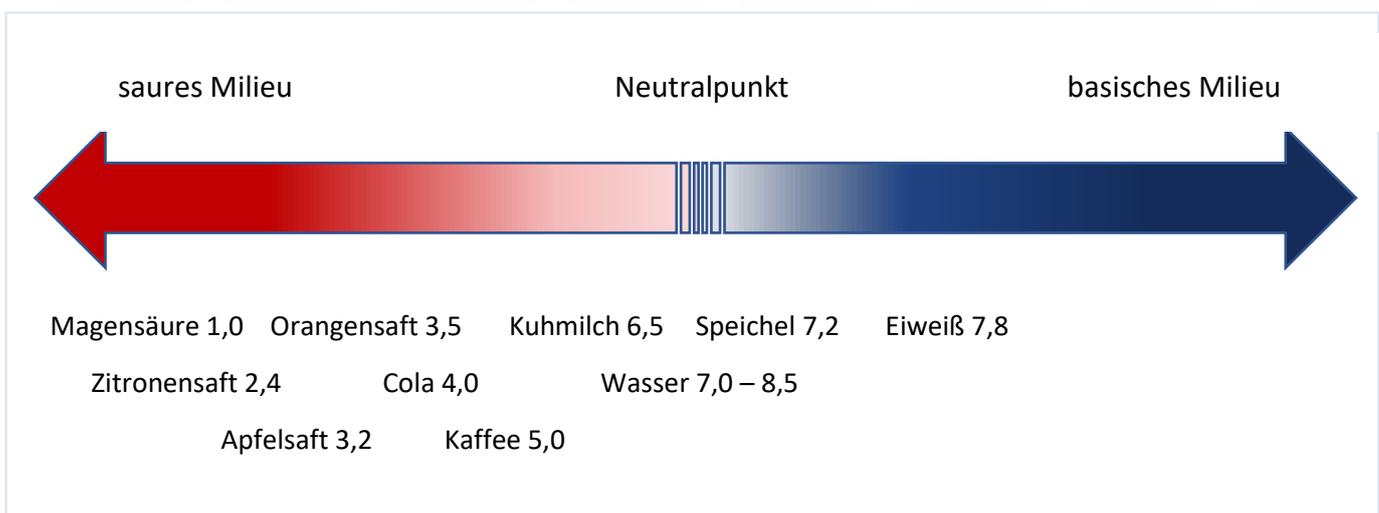


Abbildung 2 Eigene schematische Darstellung der pH-Wert Skala.

## Weiterführende Links und Informationen:

- Übersicht der Zahnärztinnen und Zahnärzte in Neumünster: [Zahnärzte \(neumuenster.com\)](http://Zahnärzte(neumuenster.com)) . Spezielle Kinderzahnarztpraxen gibt es in Kiel.
- [Gesunde Zähne | kindergesundheit-info.de](http://GesundeZähne|kindergesundheit-info.de)
- Zähneputzen mit der KAI-Systematik



- Kariesprävention mit Fluorid

