



## 11 FAQs zur Mundgesundheitsförderung in der frühen Kindheit

### 1. Warum sind gesunde Milchzähne wichtig?

Zähne sind wichtige Kauwerkzeuge! Milchzähne sind Platzhalter für das bleibende Gebiss. Kiefer- und Zahnstellung beeinflussen das Aussehen eines Menschen. Die Entwicklung der Gesichtsmuskulatur u. a. bei der Nahrungsaufnahme und die richtige Zungenlage, die durch Saugen und Kauen beeinflusst wird, haben Einfluss auf die Sprachentwicklung und damit die soziale Integration eines Kindes. Gesunde Zähne und ein funktionstüchtiges Gebiss fördern das eigene Wohlbefinden, steigern das Selbstbewusstsein und die positive Ausstrahlung.

### 2. Warum ist tägliches Zähneputzen so wichtig für gesunde Zähne?

Das Erlernen motorischer Fertigkeiten ist ein langwieriger Prozess, der durch Nachahmung, Üben, Verbessern und Automatisieren erfolgt. Die ersten sechs Lebensjahre gelten als goldenes motorisches Lernalter. Kinder lernen scheinbar spielend Treppen steigen, Schleife binden, Fahrrad fahren, Schwimmen uvm. Dazu müssen sie die Handlungsabläufe bis zu ihrer Beherrschung viele Male wiederholen.

Da Kleinkinder für gezieltes motorisches Training noch zu jung sind, erfolgt das Üben des Zähneputzens erfolgreicher als tägliches Ritual nach den Mahlzeiten, ähnlich wie das Hände waschen nach der Toilette. Bei der täglichen Wiederholung benötigen die Kinder das Vorbild und die Hilfe ihrer Bezugspersonen. Und sie brauchen Lob und Anerkennung für ihr Handeln - Anstrengung muss sich lohnen! Ein gesundes und schönes Gebiss als Belohnung ist für Kinder nicht nachvollziehbar, ein Lob von Papa, Mama oder der pädagogischen Kraft schon.

### 3. Wie erlernen Kinder das Zähne putzen?

Entscheidend für frühkindliche Lernprozesse ist die Bindung an die engsten Bezugspersonen. Kinder sind bestrebt das Tun und Handeln ihrer Bezugspersonen nachzuahmen. Von diesen – und nicht von „Fremden“ – lernt das Kleinkind. Das, was die Bezugsperson kann und tut, möchte das Kind auch können und tun. Sie imitieren erfolgreich das Lächeln, sie ahmen Laute und später Wörter und Gesten, wie z. B. klatschen und winken nach. Erhalten sie dafür positive Rückmeldungen, verstärken sie dieses Verhalten.

Später lernen Kinder so alltägliche Handlungsabläufe. Wenn sie ihre Eltern und Geschwister im Bad beobachten, imitieren sie auch dort z. B. Haare kämmen, Hände waschen und eben auch Zähne putzen. Der einfachste Weg zu lernen ist für Kinder das Nachahmen, also zeitgleich mit Mama, Papa oder der pädagogische Kraft die Bewegungen auszuführen und von ihnen lobend bestärkt zu werden, am besten jeden Tag. Dabei steht bei Kleinkindern zunächst nicht die Zahnputztechnik im Vordergrund, sondern das Ritual.

Damit Kinderzähne gesund bleiben, sollten sie ab dem ersten Milchzahn zweimal täglich geputzt werden. Kinder sollten dies von Anfang an selbst tun. Abends sollten die Eltern die Kinderzähne gründlich „nachputzen“.

Mit dem Üben einer speziellen Zahnputzsystematik (KAI-Methode) sollte ab dem 3. Geburtstag begonnen werden. Zahnprophylaxefachkräfte kommen regelmäßig in die Kitas und zeigen den



Kindern und den pädagogischen Kräften die korrekte Zahnputztechnik. Sie informieren auch Eltern und pädagogische Kräfte, wie sie die Kinder dabei unterstützen können.

#### **4. Was sollten Eltern tun, während sich die Kinder ihre Zähne putzen?**

Eltern sind für kleine Kinder als wichtigste Verhaltensmodelle prägend für gesundheitsrelevante Einstellungen und entsprechendes Verhalten im weiteren Leben. Darum ist es sehr sinnvoll, wenn sie selbst sich ihre eigenen Zähne zeitgleich mit den Kindern gemeinsam putzen. Dann können die Kinder diesen Vorgang sehen und nachahmen. Die Anwesenheit und positive Rückmeldung der Bezugsperson motivieren das Kind entscheidend und verlängern seine Putzzeit - es gibt sich große Mühe für Ihr Lob!

#### **5. Warum ist das tägliche Zähne putzen in der Kita und in der Kindertagespflege wichtig?**

Wenn die Kinder in der Kita oder Kindertagespflege frühstücken und/oder Mittagessen und sich anschließend nicht die Zähne putzen, bleiben die Kinderzähne in beiden Fällen bis zum späten Abend ungeputzt - eine ideale Voraussetzung für Kariesentstehung! Für den motorischen Lernprozess und die Ritualisierung ist es sehr sinnvoll, wenn in der Kita oder Kindertagespflege täglich gemeinsames Zähneputzen angeboten wird - Gewohnheitsbildung. Dass frühzeitig etablierte Verhaltensweisen relativ stabil bleiben, konnte wissenschaftlich belegt werden.<sup>1</sup> Besonders in den ersten Lebensjahren unterstützen Gewohnheiten/Rituale für Kinder das Verstehen von Abläufen im Alltag.

#### **6. Ist es die Aufgabe von pädagogischen Kräften den Kindern die Zähne zu putzen?**

Nein. Die pädagogischen Kräfte in der Kita oder Kindertagespflege übernehmen nicht die elterliche Verantwortung durch Übernahme bzw. Durchführung von Gesundheitsmaßnahmen. Die pädagogischen Kräfte sind nicht dafür verantwortlich den Kindern die Zahnputztechnik zu vermitteln und diese mit ihnen einzuüben. Sie putzen die Kinderzähne auch nicht nach.

Aber: Pädagogische Kräfte haben einen Bildungs- und Erziehungsauftrag, der sich auch auf die Förderung der gesunden Entwicklung bezieht. Die alltagsintegrierte Gesundheitsförderung sollte als bedeutsames Bildungsziel umgesetzt werden u. a. durch die Ritualisierung des täglichen Zähneputzens, die entwicklungsgerechte Wissensvermittlung zur Förderung der Mundgesundheit z. B. durch Projekte über gesunde Ernährung. Regelmäßige Besuche der Prophylaxefachkräfte unterstützen das Erlernen der korrekten Zahnputztechnik und unterstützen die pädagogischen Kräfte bei der themenspezifischen Beratung der Eltern.

#### **7. Wie entsteht Karies?**

Die bakterielle Besiedelung der Mundhöhle mit über 500 diversen Spezies von Mikroorganismen erfolgt unmittelbar nach der Geburt in den ersten Lebensmonaten jedes Kindes. Hierbei handelt es sich um einen völlig natürlichen Prozess. Durch Körperkontakt aber auch durch Ablecken von Schnullern, Löffeln etc. gelangen die Bakterien in den Kindermund und gehören dort auch hin. Die Besiedlungsphase findet bereits vor dem ersten Zahndurchbruch statt. Die Bakterien lösen nicht unmittelbar Karies aus. Bei gesunden Rahmenbedingungen herrscht ein

---

<sup>1</sup> Vgl. Wigen, T.I./ Wang, N.J. (2014): Norwegische Mutter-Kind-Kohorten Studie. Wissenschaftlicher Informationsdienst. Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten. Jahrgang 38: Ausgabe 5/2014.



natürliches Gleichgewicht der verschiedenen Bakterienarten im Mund, sodass kein Bakterienstamm Schaden anrichten kann. Die bakterielle Besiedelung der Mundhöhle umschließt nach ihrem Durchbruch auch alle Zähne im Mund als Biofilm (Plaque) und enthält immer auch Kariesbakterien.

Verändern sich die Rahmenbedingungen z. B. durch fehlende Mundhygiene und falsche Ernährungsgewohnheiten, verändert sich auch das Gleichgewicht.

Die Bakterien greifen den Zahnschmelz mit Säuren an, die durch die Vergärung von Zucker entstehen. Kariesbakterien ernähren sich von Zucker und produzieren dabei als Abfallprodukt u. a. Milchsäure. Die Säure zerstört den Zahn. Häufige Zuckerezufuhr fördert die übermäßige Vermehrung der Karieserreger. Je mehr Nahrung sie erhalten und je länger Nahrungsreste im Mund bleiben, desto mehr Säure können sie produzieren. Die Mundhöhle ist ein Ökosystem, das erfolgreich kurze Störungen ausgleichen kann, aber durch häufige oder dauerhafte Säureangriffe aus dem Gleichgewicht gerät. Dann erkrankt das Kind langsam, unsichtbar und zuerst schmerzlos an Karies.

#### **8. Kann Karies in der Kita oder in der Kindertagespflege übertragen werden, z. B. wenn Zahnbürsten sich berühren oder die Kinder die Zahnbürsten verwechseln oder tauschen?**

Nein. Karies ist keine infektiöse Erkrankung. Das bakterielle Mikroklima in der Mundhöhle sorgt dafür, dass singuläre Keime keine Effekte oder Risiken für die kindliche Gesundheit darstellen. Besonders bedeutsam ist dieser Effekt ab der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres, in der jedes Baby seine Mundhöhle zunehmend als Tastorgan nutzt. In diesem wichtigen Entwicklungsabschnitt zur Entdeckung seiner Umwelt steckt ein Baby alle erreichbaren Gegenstände in den Mund - es tastet sie ab und erkundet so die spezifischen Oberflächeneigenschaften z.B. rau, glatt, kalt, klebrig, weich. Dieser Erkundungsweg bedeutet, dass Kinder in der Kita oder Kindertagespflege auch Gegenstände in den Mund nehmen, die vorher vielleicht ein anderes Kind erkundet hat, wie z.B. Spielzeugbesteck, Bausteine, kleine Bälle.

Gegen Ende des ersten Lebensjahres lässt diese orale materiale Erkundung nach. In seinen Spielhandlungen ahmt das Kind jedoch bis ins fünfte Lebensjahr Alltagshandlungen wie Essen, Hygienetätigkeiten etc. nach und nutzt dafür auch wechselseitig vorhandene Gegenstände, wie Spielzeugbesteck, Kämmen, Bürsten, Kleidung etc. Diese Handlungen und die allgegenwärtige Tröpfcheninfektion sind die Übertragungswege unter anderem von Infektionskrankheiten und Läusen. Zur Übertragung von Karies evtl. durch vertauschte/verwechselte Zahnbürsten kann es dabei nicht kommen (vgl. [www.RKI.de](http://www.RKI.de)).

#### **9. Wie sollten Zahnbürsten gelagert und wie oft sollten sie gewechselt werden? (vgl. [www.RKI.de](http://www.RKI.de), Stichwort: „Zahnbürsten in Kindergemeinschaftseinrichtungen“)**

Jedes Kind hat seine eigene Zahnbürste und seinen eigenen Becher/Aufbewahrungsständer. Nach dem Zähneputzen sollte die Bürste gründlich unter fließendem Wasser ausgespült werden. Sie sollte stehend mit dem Kopf nach oben bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden.

Zahnbürsten müssen spätestens nach drei Monaten gewechselt werden. In Abständen z. B. freitags, können die Zahnbürsten auch in der Spülmaschine bei 60°C gereinigt werden. Eine Vielzahl von Studien kommt zu dem Schluss, dass von einer möglichen Gefahr für die Übertragung gefährlicher Krankheitserreger durch Verwechseln, Kontakt von Zahnbürsten nicht auszugehen ist.



## 10. Soll man nach dem Verzehr von säurehaltigen Speisen mit dem Zähneputzen warten?

**Nein!** Diese Aussage ist eindeutig **falsch**.

Frau Prof. Dr. Carolina Ganß<sup>2</sup> antwortet zu dieser Thematik: „Warum ausgerechnet diese Empfehlung um sich gegriffen hat wie ein Lauffeuer, ist mir ein Rätsel. Normalerweise setzen sich Zahnputzempfehlungen nur schwer durch. Und ausgerechnet an diese, für die es überhaupt keinen Beleg gibt und die die Kariesprävention eher konterkariert, halten sich nun alle.“

Die Kariesvorbeugung wird durch Warten zwischen Mahlzeit und Zähneputzen unnötig erschwert, durch sofortiges Putzen entstehen keine Schäden. In der Kita oder in der Kindertagespflege können also direkt nach dem Frühstück oder der Mittagsmahlzeit die Zähne geputzt werden – auch wenn Obst gegessen oder (der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entsprechend verdünnter) Saft getrunken worden ist.

Dieses Vorgehen ist für das Milchgebiss unproblematisch, schützt die Zähne vor Karies und ist organisatorisch viel besser umzusetzen. (Dies gilt übrigens bis auf wenige Ausnahmen ebenfalls für die bleibenden Zähne bei Jugendlichen und Erwachsenen.)

## 11. Die Zahnputzsystematik KAI

Die regelmäßige Reinigung der Zähne von Plaque ist auch bei zahngesunder Ernährung ab dem ersten Zahn notwendig. Bei dem vollständigen Milchzahngewiss dauert die Reinigung 2-3 Minuten. Morgens (und am besten auch mittags) soll Ihr Kind nach dem Essen selbst Zähneputzen „üben“.

Üben Sie mit Ihrem Kind regelmäßig die „KAI“- Zahnputz-Systematik:

**K** = Kauflächen

**A** = Außenflächen

**I** = Innenflächen

Diese einfache Putztechnik wurde speziell für Kinder entwickelt. Die Ritualisierung der Systematik und die leichte Unterscheidung der Kau- und Außenflächen unterstützen den Lernprozess. Die alterstypische Geschicklichkeit der Feinmotorik lässt zunächst nur ein „Schrubben“ auf den Kauflächen (bis ca. 3 Jahre) und später das Kreisen auf den Außenflächen (bis ca. 5 Jahre) zu. Bis zum Schulbeginn beherrschen die meisten Kinder die KAI- Zahnputzsystematik sehr gut. Diese Technik üben auch die Prophylaxefachkräfte bei ihren Besuchen in der Kita oder der Kindertagespflege mit den Kindern.

- Auf den **Kauflächen** der Backenzähne hin und her putzen. Danach zusammen beißen und
- auf den **Außenflächen** ganz hinten rechts beginnend nach links hinten „Kreise malen“.
- An den **Innenflächen** die Zahnbürste aufs Zahnfleisch setzen und von dort mit einer Drehbewegung aus dem Handgelenk nach oben über die Zähne „fegen“.

---

<sup>2</sup> Ganß, C. (2016) „Mythen und Fakten“. In: Der Freie Zahnarzt (2016), Vol. 60, Issue 2, S. 21–21.



Das Erlernen einer wirksamen Zahnputzsystematik dauert bis ins Grundschulalter. Erst wenn Ihr Kind flüssig in Schreibrschrift schreiben kann, ist seine Feinmotorik so entwickelt, dass die Erwachsenen nicht mehr täglich nachputzen müssen. Darum ist es unbedingt notwendig, dass Sie Ihrem Kind am besten abends die Zähne gründlich von allen Seiten sauber putzen. Nachts fließt nur wenig Speichel, deshalb ist das gründliche Zähneputzen dann besonders wichtig.