Phil und seine Freunde beim Zahnarzt



Pädagogische Unterlagen

CHRISTLICHE KRANKENKASSE

Inhaltsübersicht

Einleitung 3

Theoretische Inhalte 4

- Die Zähne und ihre Funktionen 6
- Mund- und Zahnhygiene 7
- Der Zahnarztbesuch 8
- Die soziale Rolle der Zähne 9

Aktivitätsblätter 18

Anhänge 35

Wer sind wir? 40





Einleitung

Die Christliche Krankenkasse (CKK) möchte jeden dazu ermutigen und dafür sensibilisieren, auf eine gute Mund- und Zahngesundheit zu achten.

Gründliches Zähneputzen, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Zahnarztbesuche gehören zu den wichtigsten Gewohnheiten, um die Zähne ein Leben lang gesund zu erhalten.

Für manche Menschen ist der Zahnarztbesuch jedoch mit Ängsten verbunden und stellt eine echte Hemmschwelle dar, eine Zahnarztpraxis zu betreten.

Es ist Teil eines spielerischen und lehrreichen Ansatzes, der darauf abzielt, schon bei den Jüngsten die richtigen Gewohnheiten zu fördern und zu einer guten Zahngesundheit beizutragen. Es wird über verschiedene Kanäle an die Familien verteilt, insbesondere durch einige Zahnärzte, die diese Initiative mit Begeisterung aufgenommen haben. „Phil und seine Freunde beim Zahnarzt" richtet sich auch an Lehrkräfte, ihre Schüler sowie an Fachkräfte im Bereich der Schulgesundheit (Kaleido Ostbelgien), die eine wesentliche Rolle bei der Gesundheitsförderung von Kindern spielen.

Dieses pädagogische Begleitmaterial, das in Verbindung mit dem Begleitheft entwickelt wurde, richtet sich an Fachleute (Lehrkräfte usw.). Es bietet Hilfsmittel, um Kindern die Angst vor regelmäßigen Zahnarztbesuchen zu nehmen und für folgende Themen zu sensibilisieren:

- die Welt des Zahnarztes,
- die Bedeutung der Mundhygiene,
- die entscheidende Rolle eines gesunden Gebisses.

Viel Spaß beim Entdecken der Welt des Zahnarztes zusammen mit Phil und seinen Freunden

Theoretische Inhalte



Die Zähne und ihre Funktionen

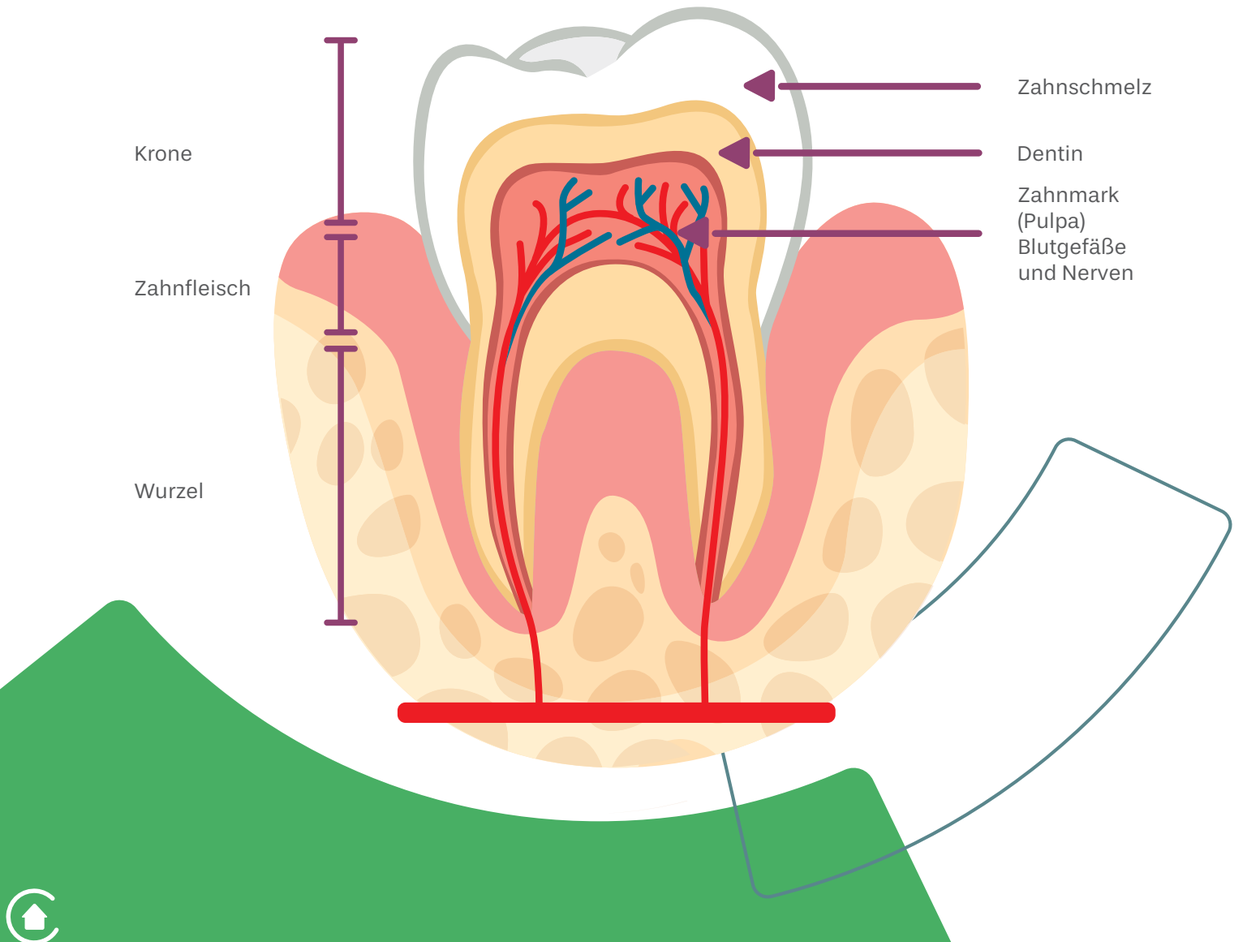
Was ist ein Zahn?

Der Zahn ist ein lebendes Organ. Er besteht aus zwei unterschiedlichen Teilen: der Zahnkrone, dem sichtbaren Teil, und der Zahnwurzel, die den Zahn im Kieferknochen verankert.

Ein Zahn besteht aus:

- **Dentin** (Hartgewebe), das den größten Teil des Zahns ausmacht und im Kronenbereich vom Zahnschmelz sowie im Wurzelbereich vom Zahnzement bedeckt ist. Die mehr oder weniger weiße Färbung des Zahns ist auf das Dentin zurückzuführen, das durch den Zahnschmelz hindurchscheint. Der Zahnschmelz, der zu mehr als 95 % aus mineralischen Bestandteilen besteht, ist das härteste Gewebe im gesamten Körper;
- **Zahnpulpa** (Weichgewebe) in der Mitte, die Nerven und Blutgefäße umfasst. Es ist die Pulpa, die dem Zahn seine Empfindlichkeit und Vitalität verleiht. Über das Blut-, Lymph- und Nervensystem steht der Zahn mit dem gesamten Organismus in Verbindung: Er ist ein lebendes Organ, dessen Gesundheit unbedingt erhalten werden muss.
- **Zahnfleisch**, das am Knochen ansetzt und jeden Zahn umgibt. Das Parodont ist die Gesamtheit der Gewebe, die den Zahn stützen und verankern. Es umfasst das Zahnfleisch, den Knochen, das Desmodont (Periodontalligament) sowie den Zahnzement, der die Zahnwurzel am Knochen befestigt.

Schema eines Zahns:

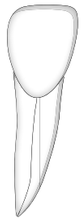
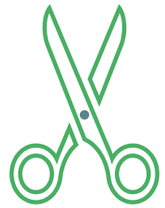
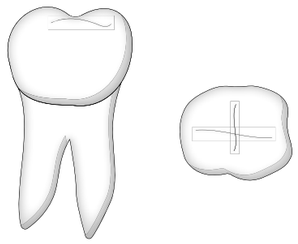
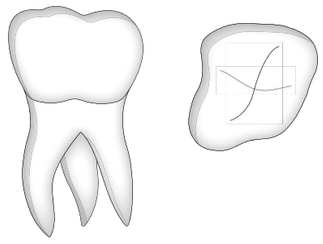


Wozu dienen unsere Zähne?

Die Hauptfunktionen der Zähne bestehen darin, Nahrung zu erfassen, abzuschneiden, zu zerreißen und zu zerkleinern. Indem die Zähne die Nahrung mit dem Speichel vermischen, bereiten sie sie auf die Verdauung vor, die im Magen und im Darm fortgesetzt wird. Sie dienen aber auch der Aussprache: Die Laute lassen sich deutlich artikulieren, wenn die Zähne vorhanden sind und in der richtigen Position im Mund sitzen. Schließlich tragen die Zähne zum Gleichgewicht des Mundes und zu einem schönen Lächeln bei.

Wie heißen unsere Zähne?

- **Die Schneidezähne**: 4 oben und 4 unten. Sie sind flach und scharf und dienen dazu, Nahrung zu erfassen und zu zerschneiden.
- **Die Eckzähne**: 2 oben und 2 unten, zu beiden Seiten der Schneidezähne. Da sie spitz sind, können sie Lebensmittel zerreißen. Bei fleischfressenden Tieren sind sie sehr stark ausgeprägt und werden als Reißzähne bezeichnet.
- **Die Vormahlzähne**: 4 oben und 4 unten, direkt hinter den Eckzähnen. Die breiten Vormahlzähne, mit quadratischer Kaufläche, zerdrücken die Nahrung.
- **Die Backenzähne**: Wie die Prämolaren zerkleinern und zermahlen auch die Backenzähne die Nahrung.

Name des Zahns	Abbildung des Zahns	Funktion des Zahns	Werkzeug
Schneidezahn		Nahrung erfassen und schneiden	
Eckzahn		Nahrung zerreißen	
Vormahlzahn (Prämolar)		Nahrung zerdrücken	
Backenzahn		Nahrung zerdrücken und zerkleinern	

Von den Milchzähnen zu den bleibenden Zähnen

Ein Mensch besitzt zwei aufeinanderfolgende Zahngebisse.

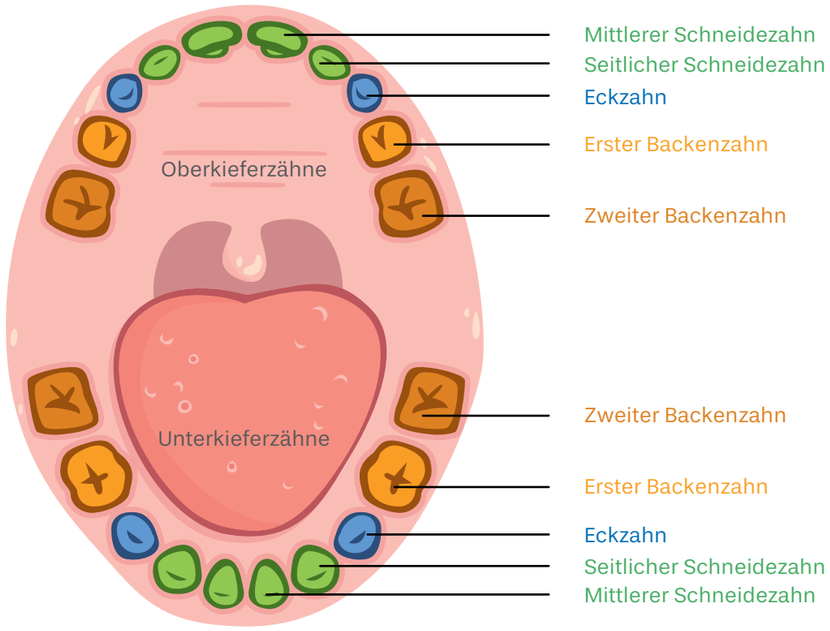
1. **Die Milchzähne,** die in der Regel im Alter zwischen **6 Monaten und 2½ Jahren** durchbrechen.

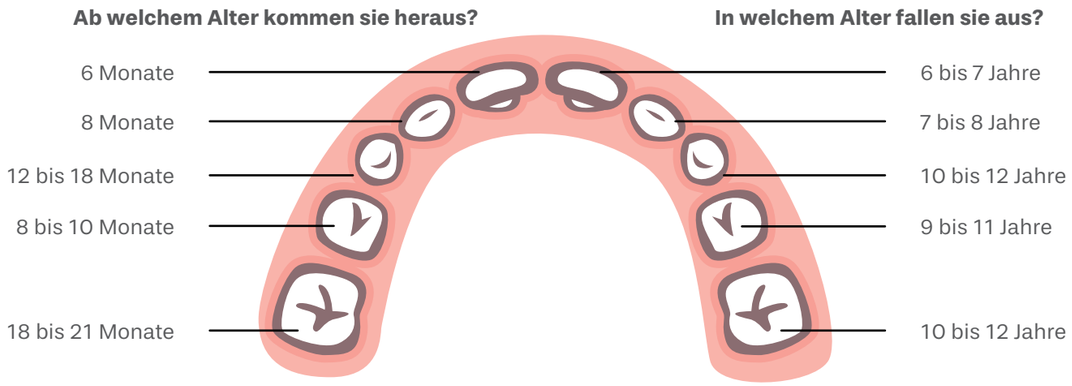
Das Kind wird insgesamt **20** davon haben:
- 4 Schneidezähne zum Schneiden,
- 2 Eckzähne zum Zerreißen,
- und 4 Backenzähne zum Kauen,

oben und unten im Mund gleichmäßig verteilt.

Die Zähne bilden sich bereits vor der Geburt im Kiefer des Babys. Nach der Geburt brechen sie nach und nach durch, sobald der sichtbare Teil des Zahns (die Zahnkrone) fest genug ist. Diese Festigkeit beruht auf einem natürlichen Prozess, der als Mineralisierung bezeichnet wird, durch den der Zahn hart wird.

Wenn ein Milchzahn im Mund durchbricht, sind seine Wurzeln noch nicht vollständig ausgebildet.
Sie werden danach weiterwachsen, um den Zahn sicher an seinem Platz zu halten. Später werden diese Milchzähne nach und nach ausfallen und Platz für die bleibenden Zähne machen.

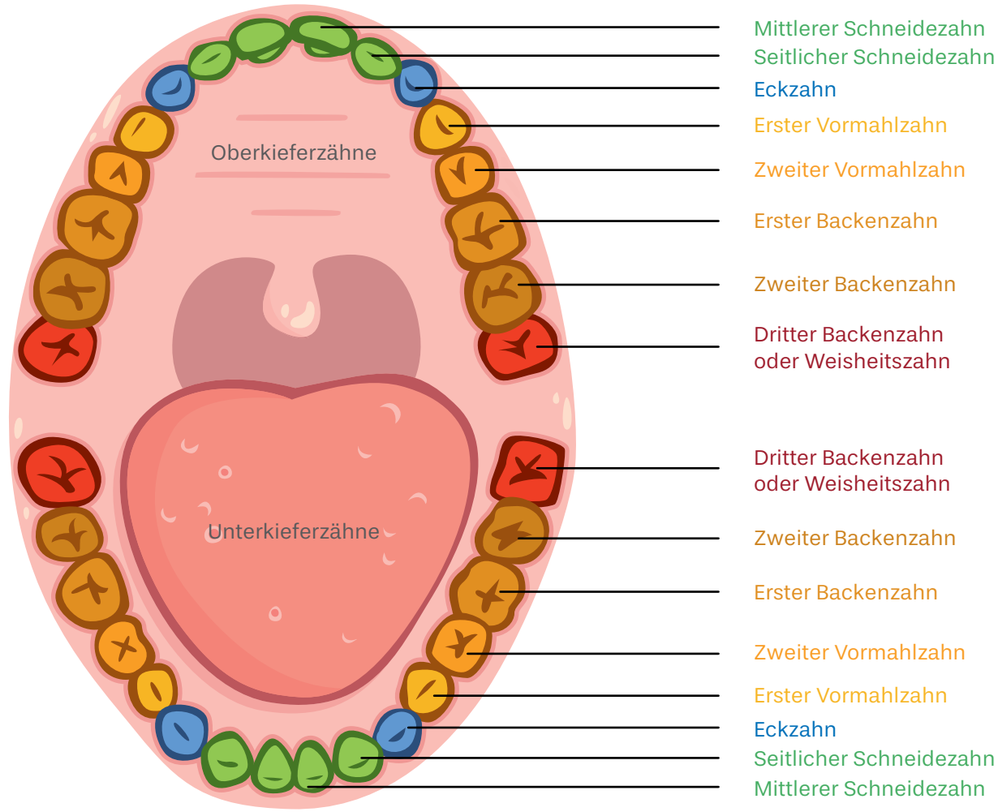




2. **Das bleibende Gebiss** (die Erwachsenenzähne), das sich im Alter von etwa 6 bis 18 Jahren bildet.

Im Alter von etwa 6 Jahren und bis durchschnittlich 12 Jahren fallen die Milchzähne nach und nach aus. In jedem Zahnbogen werden die 4 Milchschneidezähne durch 4 bleibende Schneidezähne, die 2 Milcheckzähne durch 2 bleibende Eckzähne und die 4 Milchbackenzähne durch 4 bleibende Vormahlzähne ersetzt.

Ebenfalls im Alter von etwa 6 Jahren brechen die ersten vier bleibenden Backenzähne im hinteren Bereich der Mundhöhle durch:
Das sind die „6-Jahres-Zähne". Ihnen gehen keine Milchzähne voraus.
Im Alter von etwa 12 Jahren brechen die zweiten bleibenden Backenzähne im Zahnbogen durch. Die dritten Backenzähne, auch „Weisheitszähne" genannt, brechen in der Regel im Alter von 16 bis 18 Jahren durch. Bei manchen Menschen treten sie jedoch nicht in Erscheinung: Entweder sie sind nicht angelegt, oder brechen nur teilweise oder gar nicht durch.



Der Wechsel von den Milchzähnen zu den bleibenden Zähnen
Die zahnärztliche Chronologie kann natürlich von einer Person zur anderen um mehrere Monate variieren. Verzögerungen sind kein Anzeichen für eine schlechte Gesundheit. Es wird empfohlen, im Alter von etwa 2 Jahren einen Zahnarzt aufzusuchen, um die Mundgesundheit und die ordnungsgemäße Entwicklung der Milchzähne zu überprüfen.
Vorsicht, empfindliche Zähne!
Während der gesamten Wachstumsphase sind die Zähne sehr anfällig, und Unfälle kommen häufig vor – sowohl zu Hause als auch in der Schule oder beim Sport. Es kann zu zahlreichen Stürzen kommen, wobei die Zähne dann sehr ungeschützt sind!

Zahnschmerzen in der Schule – was tun? Weitere Informationen: **kaleido-ostbelgien.be**

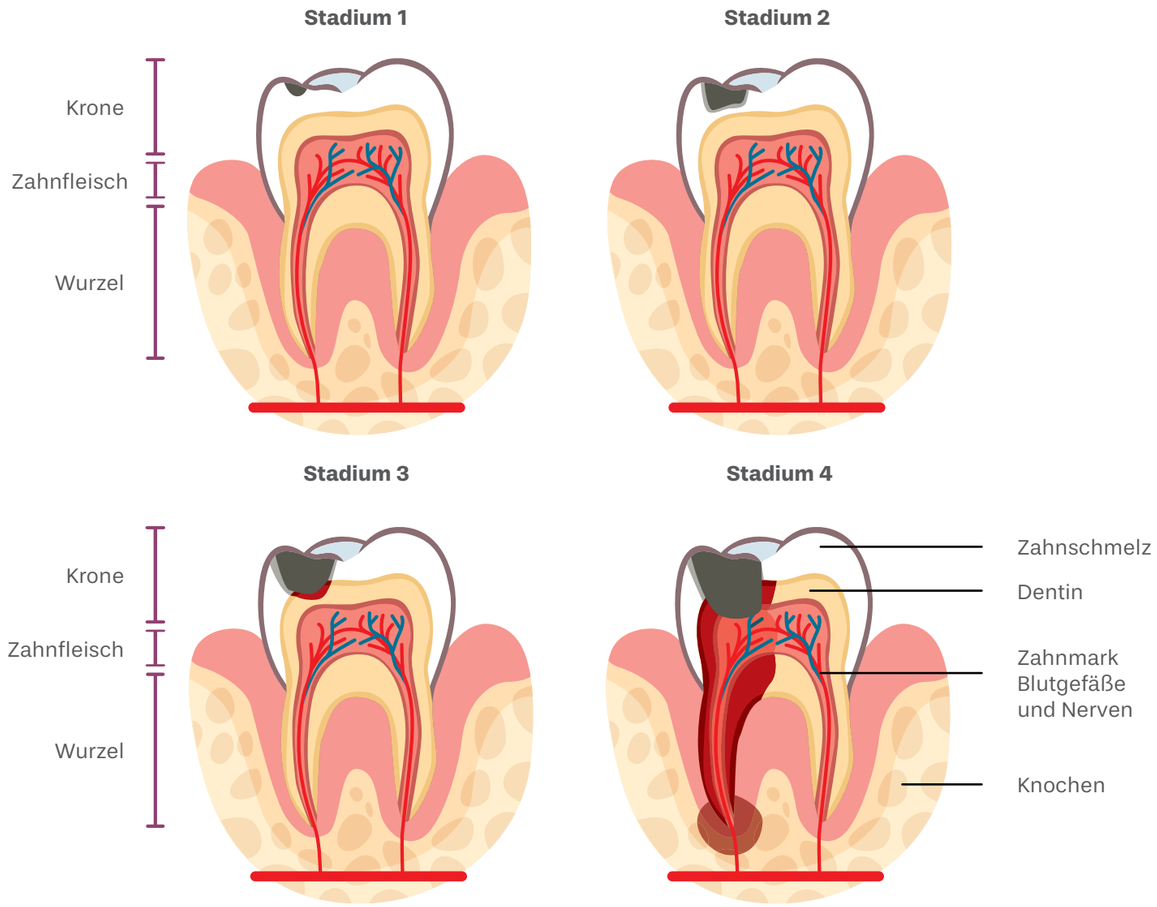
Zahnbelag, Zahnstein: Wie kann man Karies vorbeugen?

Zahnbelag ist eine Art weißlicher, klebriger Film, in dem sich ständig Bakterien, Speisereste und Speichel ansammeln. Er lässt sich nur durch Zähneputzen entfernen.
Für ein 6-jähriges Kind ist es oft schwer, sich etwas so unendlich Kleines wie Bakterien vorzustellen.
Falls in der Schule ein Mikroskop oder pädagogisches Anschauungsmaterial mit vergrößerten Darstellungen von Mikroorganismen vorhanden ist, können Sie in der Klasse den Größenunterschied zwischen Bakterien und anderen Tierarten oder Gegenständen (kleinen Insekten, Staubpartikeln, Haaren usw.) veranschaulichen.

Wie entsteht Karies?

Sobald die Zähne durchbrechen, bildet sich Zahnbelag. Wenn man die Zähne nicht gründlich putzt, sammelt er sich an. Säuren greifen den Zahnschmelz an und verursachen darin einen kleinen Riss. Dies ist das erste Stadium der Karies. Im nächsten Stadium sind die Bakterien bereits in den Riss eingedrungen und greifen das Dentin an, das sehr anfällig ist. Im Endstadium der Karies ist das Zahnmark betroffen, und die Schmerzen sind stark. Wenn nicht schnell eingegriffen wird, um ihn zu retten, kann der Zahn zerstört werden... Außerdem können benachbarte Zähne leichter ebenfalls von Karies betroffen werden.

Entstehung einer Karies



Karies verhindern!

Karies lässt sich nicht rückgängig machen. Man kann ihr jedoch vorbeugen, indem man sich zweimal täglich, morgens und abends, die Zähne putzt und die Zähne regelmäßig vom Zahnarzt untersuchen lässt. Vorbeugen ist immer besser als heilen! Bei einem Zahnarztbesuch lässt sich Karies erkennen, noch bevor sie schmerzhaft ist und mit bloßem Auge sichtbar ist. Außerdem gibt der Zahnarzt die richtigen Tipps zum Zähneputzen und überprüft, ob diese auch richtig angewendet werden. Er wird, falls erforderlich, die notwendigen Behandlungen durchführen.

Mund- und Zahnpflege

Putzen

Zähneputzen – eine echte Kunst!

Es ist gar nicht so einfach, die Zähne richtig gründlich zu putzen. Kinder bis zum Alter von etwa 6 Jahren verfügen hierfür noch nicht über die nötige Feinmotorik. Es ist wichtig, sie jeden Tag zu begleiten und ihnen die richtigen Handgriffe zu zeigen.
Die Übung zum Zähneputzen finden Sie auf Seite 20.



„Putzen", S. 6 des Spielheftes unter **ckk-mc.be/phil**

Wie putzt man sich die Zähne richtig?

Es ist wichtig, sich zweimal täglich die Zähne zu putzen: morgens und abends. Eine gründliche Zahnreinigung dauert 3 Minuten. Diese Zeit ist erforderlich, um alle Zahnoberflächen gründlich und mehrmals zu reinigen. Man kann auch die Zunge leicht abbürsten, da sich dort ebenfalls Bakterien ansammeln.

Warum sollte man den Morgen und den Abend bevorzugen?

Zahnbelag bildet sich in etwa 12 Stunden. Das ist also der maximale Zeitabstand zwischen dem morgendlichen und dem abendlichen Zähneputzen sowie zwischen dem abendlichen und dem morgendlichen Zähneputzen. Achtung: Nach dem Essen sollte man etwa 30 Minuten warten, bevor man sich die Zähne putzt, damit der Säuregehalt im Mund wieder sinken kann. Wenn die Borsten der Zahnbürste verbogen sind, ist das ein Zeichen dafür, dass sie ausgetauscht werden muss. In der Regel ist sie nach 3 bis 4 Monaten abgenutzt. Sie muss daher recht häufig ausgetauscht werden, da das Zähneputzen sonst nicht mehr wirksam ist. Um sich ein besseres Bild vom richtigen Zähneputzen zu machen, steht Ihnen ein Video zur Verfügung: **Das Zähneputzen – YouTube**

Welche Zahnbürste?

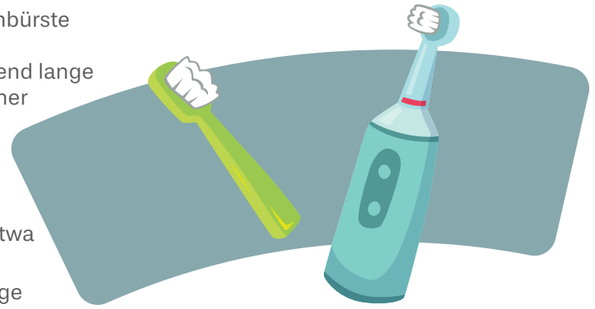
Es ist wichtig, eine dem Alter des Kindes angepasste Zahnbürste auszuwählen; eine Zahnbürste mit weichen Borsten ermöglicht beispielsweise eine schonende Zahnreinigung. Außerdem liegt sie besser in der Hand des Kindes, wenn sie mit einem dicken, rutschfesten Griff ausgestattet ist.

Handzahnbürste oder elektrische Zahnbürste?

Zu diesem Thema gibt es keine eindeutige Antwort. An manchen Stellen kann die Handzahnbürste wirksamer sein, beispielsweise im Bereich der Schneidezähne. An anderen ist die elektrische Zahnbürste besser: im hinteren Bereich des Mundes und an den lingualen Flächen der Zähne (die der Zunge zugewandten Seiten).

Die Zahnbürste muss stets vollständig aufgeladen und nach jedem Gebrauch gereinigt werden.
Auch der Aufsatz der elektrischen Zahnbürste muss ausgetauscht werden, wenn er abgenutzt ist (beschädigte oder verfärbte Borsten).

Schließlich ist das Zähneputzen mit einer elektrischen Zahnbürste nicht unbedingt auch effektiv. Man muss darauf achten, alle Oberflächen der Zähne zu reinigen und dabei ausreichend lange zu putzen. Wenn das Kind die richtigen Bewegungen mit einer Handzahnbürste korrekt ausführt, kann das Zähneputzen genauso effektiv sein wie mit einer elektrischen Zahnbürste.



Und wie ist es mit der Zahnpasta?

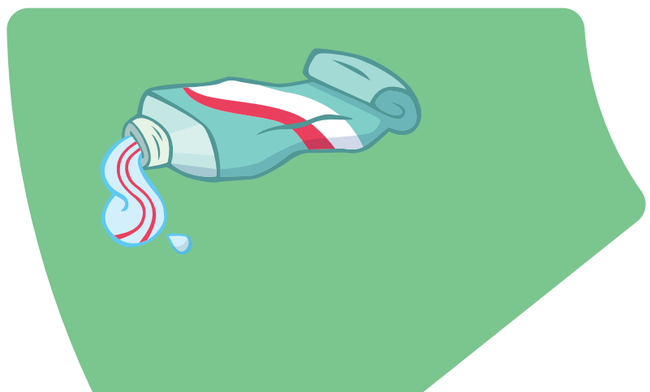
- **Im Alter von 0 bis 2 Jahren** sollte die Zahnpasta-Menge etwa so groß wie ein Reiskorn sein.
- **Im Alter von 2 bis 6 Jahren** entspricht die benötigte Menge der Größe einer Erbse.
- **Mit 6 Jahren** kann das Kind bereits besser ausspucken, sodass das Risiko geringer ist, dass es die Zahnpasta (und damit das darin enthaltene Fluorid) verschluckt. Die Eltern können sie also über die gesamte Länge der Zahnbürste auftragen.

Es ist wichtig, die mechanische Wirkung der Zahnbürste hervorzuheben. Sie ist es, die Zahnbelag entfernt und somit die Millionen von Bakterien, die sich auf den Zähnen befinden, ablöst. Es wurde nachgewiesen (durch Anfärben des Zahnbelags), dass das Zähneputzen ohne Zahnpasta wirksam ist, wenn es darum geht, Zahnbelag zu entfernen.
Es ist die wiederholte Reibung der Borsten der Zahnbürste, die die an den Zähnen haftenden Bakterien beseitigt.
Im Gegensatz dazu ist das „Zähneputzen" ohne Zahnbürste, nur mit Zahnpasta (zum Beispiel auf dem Finger), zur Entfernung von Zahnbelag absolut unwirksam. Zahnpasta hat eine andere Funktion: Sie versorgt die Zähne mit Fluorid, um den Zahnschmelz zu stärken. Außerdem sorgt sie für Frische und macht das Zähneputzen angenehmer.

Es ist wichtig, eine altersgerechte Zahnpasta zu verwenden: Jede Altersgruppe benötigt eine angepasste Fluoridkonzentration, die in ppm (das steht für „Teile pro Million") angegeben wird.

- **Zwischen 0 und 6 Jahren** beträgt die empfohlene Konzentration 1000 ppm.
- **Bei Kindern über 6 Jahren beträgt** sie 1450 ppm. Diese Empfehlung gilt auch für Erwachsene.

Um eine geeignete Zahnpasta auszuwählen, sollte man am besten den Zahnarzt um Rat fragen.



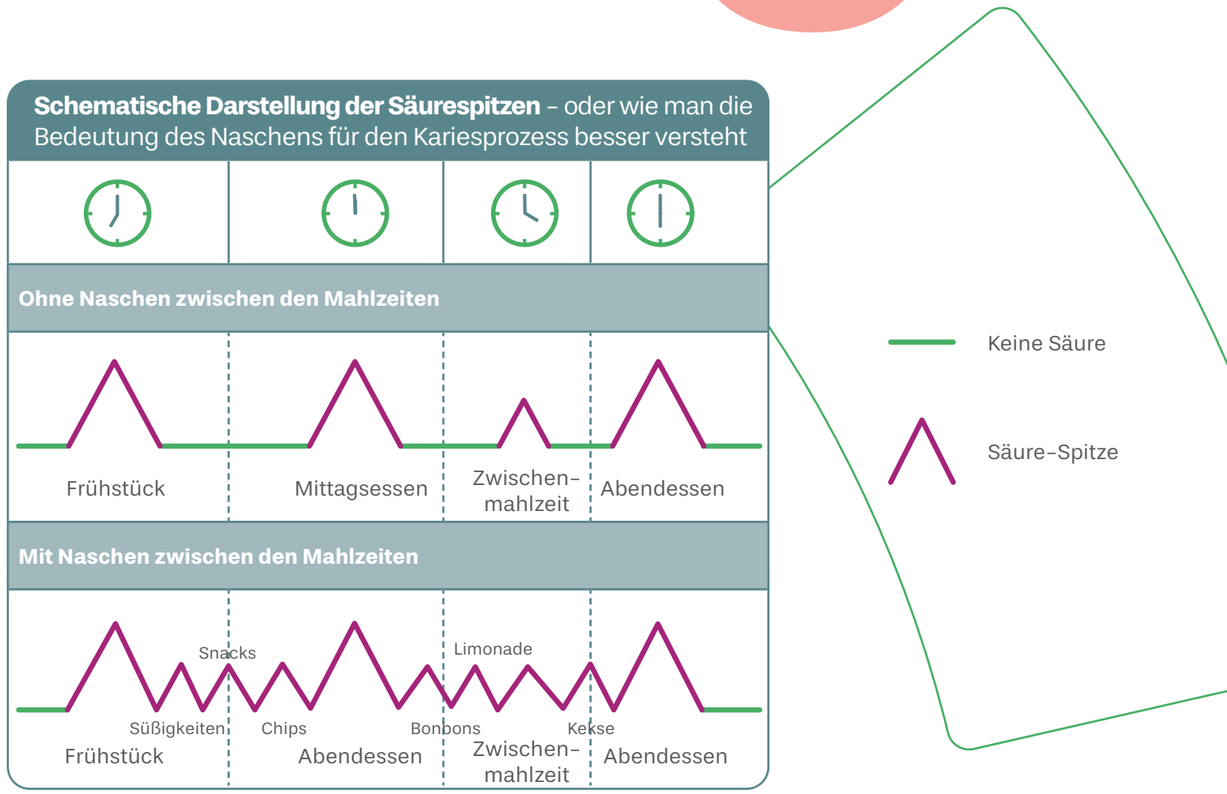


Zahngesundheit und Ernährung

Die Ernährung spielt ebenso wie die tägliche Mundhygiene und regelmäßige Zahnarztbesuche eine wesentliche Rolle für die Gesundheit der Zähne und des sie umgebenden Gewebes.
Eine gute Nachricht: das kleine Dessert nach dem Essen ist nicht für Karies verantwortlich. Schuld sind eher extrem zuckerhaltige Frühstücksprodukte (Müsli mit Honig, Schokolade usw.), zuckerreiche Snacks, säurehaltige und/oder zuckerhaltige Getränke sowie die vielen Süßigkeiten, die den ganzen Tag über verzehrt werden und für anhaltende Säurespitzen im Mund sorgen.

Zahnkaries lässt sich in einer einfachen Gleichung zusammenfassen:
- Bakterien + Zucker = Säure
- Säure + Zahn = Karies





© Sourire pour tous 2009 @souriez.be

Seien Sie besonders vorsichtig bei sehr zuckerhaltigen Lebensmitteln: Bonbons und Kekse, Gebäck, Honig, gesüßter Kaffee oder Tee... Denken Sie auch an versteckten Zucker: Fruchtsäfte aus Konzentrat, Chips und andere Knabbereien, Soßen wie Ketchup ... enthalten eine ordentliche Portion Zucker. Alle nicht industriell verarbeiteten Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse, Reis, Kartoffeln ... sind besser für die Zähne.

Schon gewusst?
- Käse, der am Ende einer Mahlzeit gegessen wird, hat eine schützende Wirkung auf Ihre Zähne: Er ist reich an Kalzium und Phosphor, hemmt die Demineralisierung der Zähne, regt den Speichelfluss an usw. Es ist daher besser, ein Stück Käse zu essen als ein süßes Dessert.
- Zartbitterschokolade ist weniger problematisch als Milchschokolade und natürlich als weiße Schokolade, die beide viel Zucker enthalten.
- Es ist zum Beispiel besser, ein Glas Limonade schnell zu trinken, als es über mehrere Minuten hinweg zu nippen: Die Kontaktzeit der Zähne mit dem Zucker ist entscheidend, weshalb Lutscher, Nougat und Karamellbonbons, die an den Zähnen kleben bleiben, nicht empfohlen werden.



Wasser, Limonaden und Fruchtsäfte

Das einzige Getränk, das zu 100 % säure- und zuckerfrei ist, bleibt Wasser. Es kann von Natur aus zusätzlich etwas Fluorid enthalten.

Manche abgefüllten Mineralwässer mit sehr hohem Mineralgehalt enthalten zu viele Mineralstoffe für ein Kleinkind.

Es gibt eine Vielzahl von zuckerhaltigen Getränken mit immer vielfältigeren Aromen und Eigenschaften: Getränke auf Cola-Basis, mit Zitronen-, Orangen- oder Beerenaromen, mit oder ohne Kohlensäure, ob mit oder ohne Koffein... Diese Getränke, deren Verpackungen oft originell und farbenfroh sind, sind in allen Geschäften erhältlich, aber auch an Automaten auf der Straße, an öffentlichen Orten, am Arbeitsplatz oder in vielen Schulen...
All diese Getränke enthalten viel Zucker und Säure. Abgesehen von den Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit erhöht der übermäßige Konsum von Limonaden das Kariesrisiko: Die Säure greift den Zahnschmelz an und entzieht ihm nach und nach die Mineralien (Demineralisierung), die ihn fest machen. Der Zahnschmelz wird dadurch spröder, und es kann leichter zu Karies kommen.

Der in diesen Getränken enthaltene Zucker dient wiederum als Nahrung für die in Zahnbelag vorhandenen Bakterien und Mikroben, was deren Vermehrung fördert.
Das Besondere an Light- und Zero-Getränken ist, dass der Zucker durch Süßstoffe ersetzt wird. Süßstoffe können jedoch giftig sein oder Verdauungsstörungen verursachen, wenn sie in zu großen Mengen eingenommen werden. Sie sind in Babynahrung für Kinder unter 3 Monaten verboten und für Kinder unter 3 Jahren werden sie nicht empfohlen.

Light- und Zero-Getränke sind, auch wenn sie keinen Zucker enthalten, sehr säurehaltig und greifen daher ebenfalls den Zahnschmelz an. Auch wenn Light- und Zero-Getränke eine Möglichkeit sein können, die Gewichtszunahme zu begrenzen, sind sie dennoch schädlich für die Zahngesundheit! Seien Sie vorsichtig bei Fruchtsäften „ohne Zuckerzusatz", die Sie im Supermarkt finden: Tatsächlich enthalten sie etwa 10 % Zucker und sind zudem sehr säurehaltig!
Das Gleiche gilt für die kleinen Saftpäckchen, die Kinder oft in der Pause trinken und deren tatsächlicher Fruchtanteil manchmal fast gleich null ist...
Ein frisch gepresster Fruchtsaft ist daher die bessere Wahl! Dennoch sollte man sie in Maßen genießen: Auch wenn sie reich an Vitaminen und ohne Zuckerzusatz sind, enthalten sie dennoch den natürlichen Zucker und die natürliche Säure der Früchte... Natürliche Fruchtsäfte sind daher potenziell kariogen (Karies verursachend).

Getränk	Zuckermenge
Frisch gepresste Fruchtsäfte aus dem Kühlregal (200 ml)	2 Zuckerwürfel
Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz (200 ml)	1,5 Zuckerwürfel
Fruchtsäfte aus Fruchtsaftkonzentrat	4,5 Zuckerwürfel
Aromatisiertes Wasser	<1 Zuckerwürfel
Cola (Dose)	7 Zuckerwürfel
Eistee	1 Zuckerwürfel
Schokomilch (200 ml)	5 Zuckerwürfel

So entspricht beispielsweise eine Dose Cola 5 oder 7 Zuckerwürfel.
Auf ein Jahr hochgerechnet ist die Rechnung ganz einfach: eine Dose pro Tag = 2.500 Zuckerwürfel, das sind 16 kg Zucker – und dabei ist die Zuckeraufnahme über den Rest der Ernährung noch nicht einmal mitgerechnet...

Der Zahnarztbesuch

Vorstellung des Zahnarztes und seines Berufs

Der Zahnarzt ist ein Facharzt, der über medizinische, biologische, wissenschaftliche und psychologische Kenntnisse sowie über technisches Fachwissen, aber auch über großes handwerkliches Geschick verfügt.
Seine Aufgabe ist es, für die Mundgesundheit der Bevölkerung zu sorgen. Tatsächlich behandelt und beugt er allen Erkrankungen der Zähne, des Mundes, des Kiefers und des angrenzenden Gewebes vor.
Im Rahmen seiner Tätigkeit nimmt der Zahnarzt einen wichtigen Platz im Gesundheitssystem ein, da Symptome im Mund- und Zahnbereich manchmal auf allgemeine Erkrankungen hinweisen. Ein Zahnarzt darf seinen Beruf erst nach einer sechsjährigen Ausbildung ausüben, die ein Praktikumsjahr umfasst, in dem er bereits Berufserfahrung gesammelt hat. Es gibt zwei Arten von Fachzahnärzten: den Parodontologen und den Kieferorthopäden. Der erste befasst sich ausschließlich mit Erkrankungen des Parodonts (Zahnfleisch und andere Gewebe, die den Zahn umgeben), der zweite mit Fehlstellungen der Zähne.
Der Stomatologe ist ein Facharzt für die Behandlung von Erkrankungen im Mundraum, der komplexe Operationen unter Lokalanästhesie oder Vollnarkose durchführt.

Die Zahnarztpraxis

Der Zahnarztstuhl:

S. 16 des Spielheftes unter
ckk-mc.be/phil

Das Grundbesteck des Zahnarztes:
Zahnärzte verwenden Instrumente, die speziell für zahnärztliche Behandlungen entwickelt wurden: zur Untersuchung, Manipulation, Reparatur und Entfernung von Zähnen sowie zur Behandlung der umgebenden Strukturen wie Zahnfleisch und Gewebe.





- **Der tragbare Spiegel** kann in den Mund eingeführt werden, damit der Arzt die Mundhöhle aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten kann. Es dient nicht nur der indirekten Sicht, sondern auch dazu, das von der Lampe (auch Operationsleuchte genannt) ausgestrahlte Licht zu reflektieren.



- **Mit der Zahnsonde** kann der Zahnarzt zahlreiche Zahnprobleme erkennen, wie beispielsweise Fissuren (kleine natürliche Vertiefungen auf der Zahnoberfläche), Risse (feine Rillen oder kleine Risse auf der Zahnoberfläche) und Karies.



- **Der Bohrer** (oder Zahnarztbohrer) ist eigentlich ein Metallbohrkopf, der von einer mehr oder weniger schnell laufenden Turbine angetrieben wird. Er ermöglicht Präzisionsarbeiten und wird häufig in Verbindung mit einem kleinen Wasserstrahl eingesetzt, um den durch die Geschwindigkeit bedingten Temperaturanstieg zu verringern.

Der Zahnarztbesuch

Kinder sollten bereits in jungen Jahren vorbeugend mit der Zahnarztpraxis vertraut gemacht werden.

Der erste Besuch beim Zahnarzt wird im Alter von etwa 2 Jahren empfohlen. Bei diesem Termin, bei dem die Prävention im Mittelpunkt steht, können die Kinder den Zahnarzt und die Zahnarztpraxis kennenlernen und die individuellen Risiken jedes einzelnen Kindes können eingeschätzt werden. Der Zahnarzt kann diese Gelegenheit ebenfalls nutzen, um das Kind über die wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen für eine gute Mundgesundheit zu beraten (Zähneputzen, Fluorid…).

Anschließend wird empfohlen, bis zum Alter von 19 Jahren zweimal jährlich zu Kontrolluntersuchungen zum Zahnarzt zu gehen (danach einmal jährlich). Bei diesen Vorsorgeuntersuchungen wird geprüft, ob Unregelmäßigkeiten vorliegen (Zahnfehlstellungen, ungewöhnliche Verfärbungen, Karies, Zahnstein usw.) sowie der Verlauf des Milchzahnwechsels und das Durchbrechen der bleibenden Zähne.

Der Besuch ist bis zum 19. Geburtstag kostenlos

Im Rahmen der Pflichtversicherung wird die präventive und kurative zahnärztliche Versorgung von Kindern unter 19 Jahren zu 100 % erstattet (außer Zuschläge), wenn sie eine AMA (allgemeine medizinische Akte) besitzen. Wenn Sie sich für einen vertraglich gebundenen Leistungserbringer entscheiden, kostet Sie die zahnärztliche Versorgung Ihrer Kinder also nichts.

Weitere Informationen zur Vertragsbindung von Zahnärzten: **ckk-mc.be/vertragsarzt**

CKK-Vorteil und Zahnzusatzversicherung Denta +
Bei der CKK verfügen Ihre Kinder und Sie selbst bereits über eine Absicherung für eine zahnärztliche Grundversorgung: Denta-Solidar.
Sie ist in Ihrem CKK-Beitrag enthalten und ermöglicht Ihnen automatische Erstattungen für bestimmte Behandlungen.

Möchten Sie für Ihre routinemäßigen zahnärztlichen Leistungen, Ihre kieferorthopädischen Kosten oder Ihren Zahnersatz noch besser abgesichert sein? Die CKK bietet die wahlfreie Versicherung Denta + an.



Mit einem Lächeln durchs Leben

Selbstbild und Selbstwertgefühl

Das Selbstwertgefühl entwickelt sich im Laufe der Lebenserfahrungen, und zwar schon von klein auf. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers ist einer der Faktoren, die einen direkten Einfluss auf die Entwicklung des Selbstwertgefühls haben.
Dies gilt insbesondere für Jugendliche: In dieser Lebensphase spielt das äußere Erscheinungsbild eine wichtige Rolle für junge Menschen, die anderen gefallen und sich in eine soziale Gruppe integrieren möchten.

Auch über die Jugend hinaus besteht ein enger Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung des eigenen Körpers und dem Ausmaß des Selbstwertgefühls.
Das Selbstwertgefühl ist ein psychosozialer Faktor, der unsere Art, mit anderen zu interagieren und Beziehungen zu ihnen aufzubauen, maßgeblich beeinflusst.

Die Mundgesundheit spielt eine wichtige Rolle beim Aufbau und der Festigung des Selbstwertgefühls: Das Lächeln ist eines der ersten Dinge, die man im Gesicht eines anderen bemerkt.
Eine schlechte Mundgesundheit kann daher in jedem Alter Auswirkungen auf unsere Fähigkeit haben, mit anderen in Kontakt zu treten: Es entsteht ein Unbehagen beim Sprechen oder Lächeln…, das nach und nach zu einem Verlust des Selbstvertrauens und zu einer Rückzughaltung führt.
Deshalb ist es so wichtig, schon von Kindesbeinen an auf seine Zähne zu achten!

Der Verlust der Milchzähne

Das 6. Lebensjahr ist ein entscheidender Meilenstein in der kindlichen Entwicklung.

Der Verlust der Milchzähne ist Teil dieses Prozesses: Er symbolisiert für das Kind einen Übergang. Das ist auch das Alter, in dem man in die Primarschule kommt.
Manche Kinder freuen sich auf diesen Moment, der für das Heranwachsen steht, andere fürchten sich davor und können sogar Angstzustände entwickeln (die möglicherweise mit der Angst vor dem Tod zusammenhängen).
Ein Kind, das einen Milchzahn verliert, verliert einen Teil seines Körpers. Die Bräuche und Geschichten rund um den Verlust der Milchzähne beruhen auf dem Grundsatz, den Milchzahn zu schützen, damit der bleibende Zahn stark und schön wird. Früher glaubte man, dass der bleibende Zahn, der nachwachsen würde, dem Tier ähneln würde, das den Milchzahn mitgenommen hatte (Ansteckungsmagie). Der Zahn durfte also nicht in die Pfoten irgendeines Tieres geraten.
In unseren westlichen Ländern kommt eine kleine Maus den Zahn holen. Sie steht für die Hoffnung, dass die Zähne des Kindes genauso schön sein werden wie ihre eigenen. In manchen Familien gibt es vielleicht auch die Zahnfee.
In vielen Ländern Südamerikas, in Südafrika, in Afghanistan und in Bangladesch kommt ebenfalls die Maus. In den Vereinigten Staaten, Kanada, Großbritannien und Dänemark ist es die „Tooth Fairy", die Zahnfee, die den ausgefallenen Zahn mitnimmt.

All diese Bräuche sind Rituale, die es dem Kind ermöglichen, von einer Lebensphase in die nächste überzugehen. Die bleibenden Zähne, die nachwachsen werden, sind „Erwachsenen"-Zähne. Das Ritual wird dazu beitragen, diesen Moment zu entdramatisieren, der als unangenehm empfunden werden kann, zumal dieser Schritt sehr auffällig ist, da der verlorene Zahn eine Lücke mitten im Lächeln hinterlässt.

Aktivitätsblätter

Wir bieten 6 Aktivitäten an, die Sie zu jedem Zeitpunkt Ihres Zahnpflegeprojekts vornehmen können. Die vorgeschlagenen Kompetenzrahmen stammen aus dem Referenzrahmen der Föderation Wallonie-Brüssel. Dieser Leitfaden definiert die Grundkompetenzen im Bereich der wissenschaftlichen Früherziehung für alle Netzwerke.

Aktivität 1: Die Zähne



Kompetenzgrundlagen

Die Fähigkeiten

Nachdem das Rätsel gestellt wurde:
- Hinweise (Faktoren, Parameter...) suchen und identifizieren, die die betrachtete Situation beeinflussen könnten.
- Informationen durch experimentelle Forschung, Beobachtung und Messung gewinnen.

Das Wissen

Lebewesen
- Eigenschaften
  - Lebewesen sind auf der Ebene der Organe und Systeme organisiert.

Ziel

Über die Zähne und ihre Funktion informieren.

Zielgruppe

Altersgruppe 5–8 Jahre.

Material

4–5 Spiegel (die Anzahl richtet sich nach der Anzahl der Kinder); Buntstifte/Filzstifte; Din A4-Blätter.

Einleitung

Der Betreuer fragt die Kinder, ob sie schon einmal geschaut haben, was sie im Mund haben.

Die Anweisungen

1. Der Betreuer schlägt den Kindern vor, mit Hilfe des Spiegels in ihren Mund zu schauen und zu sagen, was sie sehen.

2. Er leitet die Beobachtung an, indem er darauf hinweist, dass nicht alle Zähne dieselbe Form haben (manche sind spitz, „eckig“), und erläutert die Fachbegriffe (Kiefer, Zahnfleisch, Zunge, Zahn, Lippe, Eckzahn, Backenzahn, Schneidezahn).

3. Er bittet die Kinder, ihre Zähne mithilfe des Spiegels zu zählen. Er weist darauf hin, dass nicht alle die gleiche Anzahl an Zähnen haben, und erklärt, dass manche bereits ihre Milchzähne verloren haben.

4. Er bittet die Kinder, ihren Kiefer mithilfe eines Spiegels zu zeichnen (Variante: den Kiefer eines Klassenkameraden zeichnen). Jedes Kind nimmt die Zeichnung seines Kiefers wieder zur Hand.

Aktivität 2: Die Welt des Zahnarztes

Kompetenzgrundlagen

Die Fähigkeiten

- Hinweise erkennen und passende Lösungen oder Fragen dazu finden
  C2: Nachdem das Rätsel gestellt wurde, sollen Hinweise (Faktoren, Parameter…) gesucht und identifiziert werden, die die betrachtete Situation beeinflussen könnten.
- Informationen durch experimentelle Forschung, Beobachtung und Messung gewinnen
  C5: Ein experimentelles Verfahren zur Analyse der Situation im Zusammenhang mit dem Rätsel entwerfen oder anpassen.
- Informationen durch Literaturrecherche und Rücksprache mit Fachleuten sammeln

Ziel

Das Kind mit der Welt des Zahnarztes vertraut machen. Den Zahnarztbesuch entdramatisieren.

Zielgruppe

Altersgruppen 5–8 Jahre und 8–10 Jahre (mit Anpassungen für die Älteren).

Material

Die Zeichnung „Phil beim Zahnarzt" auf einem laminierten Din A3-Blatt sowie ein Umschlag, in dem sich die Wortetiketten befinden, Klebeband, um die Wörter auf die Zeichnung zu kleben, sowie gegebenenfalls Bilder von anderen Instrumenten, die der Zahnarzt verwendet und die nicht unter den vorgeschlagenen Wörtern zu finden sind. (Siehe Anhang 1 – Die Welt des Zahnarztes).

Einleitung

Der Betreuer fragt die Kinder:
- „Wart ihr schon einmal beim Zahnarzt?"
- „Was ist ein Zahnarzt?"
- „Wisst ihr, was er macht?"

Sobald die Kinder diese Fragen beantwortet haben, fragt der Betreuer: „Wo ist der Zahnarzt auf dem Bild?" und klebt das Etikett „Der Zahnarzt" an die richtige Stelle. Er fügt außerdem das Wort „Phil" ein, das für die Kinder steht.
- „Wie heißt der Ort, an dem der Zahnarzt arbeitet?" „Was gefällt euch beim Zahnarzt?" „Was gefällt euch nicht?"

S. 24 des Spielheftes unter **ckk-mc.be/phil**

- „Jetzt werden wir sehen, ob ihr die Zahnarztpraxis gut kennt."

Die Anweisungen

1. Der Spielleiter bereitet die Wortschilder vor, die einen Bezug zur Zahnarztpraxis haben.

2. Nacheinander kommt jedes Kind zum Spielleiter und zieht ein Wort aus dem bereitgestellten Stapel.

3. Es nennt das ausgewählte Wort und setzt es an die richtige Stelle auf dem Bild, das Phil beim Zahnarzt zeigt. Die anderen Kinder dürfen ihm nur helfen, wenn es das gezogene Wort nicht kennt oder es an der falschen Stelle platziert hat. In diesem Fall fragt der Spielleiter die anderen Kinder, ob sie das betreffende Wort kennen und ob sie erklären können, was damit gemeint ist.

4. Jedes Mal, wenn das Kind ein Wort auf die Zeichnung setzt, fragt der Spielleiter die Gruppe nach dem Zweck des Gegenstands (z. B.: „Wozu dient die Maske?" – Zum Schutz vor Bakterien).

5. Sobald die Zeichnung fertig ist, fragt der Spielleiter die Kinder, ob sie weitere Instrumente oder Hilfsmittel kennen, die der Zahnarzt verwendet und die nicht auf der Zeichnung zu sehen sind (Bohrer, Speichelpumpe/Absauger, ein Wasserbecher und ein Speibecken, ein Lätzchen…) und wozu sie dienen. Er zeigt Bilder der Instrumente, die den Aussagen der Kinder entsprechen, damit sich auch diejenigen, die diese Gegenstände nicht kennen, ein Bild davon machen können.

Weitere mögliche Aktivitäten

- Recherche nach Informationen über den Zahnarzt und seine Praxis.
- Erstellung eines Fragebogens für das Gespräch mit einem Zahnarzt.
- Termin beim Zahnarzt oder Besuch in seiner Praxis.
- Rollenspiele: Ein Besuch beim Zahnarzt, bei dem verschiedene Situationen durchgespielt werden: „Ich gehe zum Zahnarzt zur Vorsorgeuntersuchung", „Ich habe Zahnschmerzen, ich habe ein Loch im Zahn, der Zahnarzt muss es behandeln"…



Aktivität 3: Zähneputzen

Kompetenzgrundlagen

- Hinweise von der zweiten Aktivität erkennen und passende Lösungen oder Fragen finden: Nachdem das Rätsel gestellt wurde, sollen Hinweise (Faktoren, Parameter…) gesucht und identifiziert werden, die die betrachtete Situation beeinflussen könnten.
- Informationen durch experimentelle Forschung, Beobachtung und Messung gewinnen.



Ziel

Auf die richtige Zahnputztechnik achten: zweimal täglich 3 Minuten lang.

Zielgruppe

Altersstufen 5–8 Jahre und 8–10 Jahre.

Einleitung

- Der Spielleiter fragt die Kinder, wie ein kranker Zahn heißt.
- Er erklärt, dass Karies durch Bakterien verursacht wird, die den Zahn aushöhlen.
- Er zeigt am Oberkiefer, dass die Nahrungsmittel (dargestellt durch „Buddies" – kleine Klebepads, die normalerweise zum Aufkleben von Postern verwendet werden) an den Zähnen bzw. zwischen den Zähnen haften bleiben. In den Essensresten bilden sich Bakterien, die den Zahn angreifen und zu Karies führen können.
- Er fragt die Kinder, ob sie wissen, was man tun muss, um keine Karies zu bekommen (nicht zu viele Süßigkeiten essen, die Zähne gründlich putzen, zum Zahnarzt gehen …).
- Er zeigt die Technik des Zähneputzens im Oberkiefer (kreisförmige Bewegungen ausführen; sich Zeit für jeden Zahn nehmen und dabei jedes Viertel des Oberkiefers einzeln behandeln; die Außen- und Innenseite des Oberkiefers putzen).
- Er erinnert daran, dass man sich mindestens zweimal täglich drei Minuten lang die Zähne putzen und zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen sollte.

Material

Großer Kiefer und große Zahnbürste; Poster-Buddies (kleine Aufkleber, die normalerweise zum Anbringen von Postern verwendet werden).

Zähneputzen in der Klasse

Vorbemerkung:
Weitere Informationen zur Organisation von „Zahnputz-Challenges" in der Klasse (auf Französisch):

- **souriez.be/Le-Defi-Dents**
- **Sam la dent de sagesse : dossier pédagogique - Souriez**

Material

Eine Zahnbürste pro Kind; ein Becher pro Kind; eine Wasserstelle oder ein Wasserkrug; ein Waschbecken für zwei Kinder; eventuell eine dem Alter des Kindes entsprechende Zahnpastatube (für Kinder über 6 Jahre eine Zahnpasta mit 1450 ppm wählen); Spiegel; 3-Minuten-Sanduhren oder einen Timer.

Der Spielleiter kann die Kinder auch bitten, ihre eigene Zahnbürste und eventuell ihre Zahnpasta mitzubringen. Man sollte also einen kleinen Vorrat an Zahnbürsten für diejenigen bereithalten, die keine haben.

Ablauf der Aktivität

Das Zähneputzen in der Klasse kann Angst machen. Dennoch haben viele Klassen es ausprobiert und… machen weiter. Das Zusammenstellen der benötigten Materialien und die Organisation einer Zahnputzaktion in der Klasse erfordert ein wenig Organisation. Wenn man diese Aktivität in der Klasse durchführt, warum sollte man sie dann nicht über einen längeren Zeitraum hinweg gestalten? Ob man es nun einen Tag oder einen Monat lang macht – es erfordert nicht mehr Organisation, ganz im Gegenteil. Nach ein paar Tagen werden die Kinder selbstständiger, und die Aktivität läuft noch reibungsloser ab.

Ein paar gute Tipps…

In den meisten Fällen verfügen die Klassen nur über eine Wasserstelle. Man kann das Problem umgehen, indem man die Kinder um einfache Schüsseln versammelt und den Wasserhahn durch einen Krug ersetzt. Die Kinder können sich zu Vierergruppen um eine Bank oder einen Tisch versammeln (zum Zähneputzen muss man sich natürlich nicht hinsetzen, daher ist es auch nicht nötig, die Stühle wegzuräumen). Für jede Gruppe: eine Schüssel und die Utensilien der Kinder (Becher und Zahnbürsten).

Bei den Kleinsten ist es zunächst nicht unbedingt notwendig, Zahnpasta zu verwenden. Vielleicht ist es sogar besser, ohne anzufangen! Das ist einfacher, denn „keine Zahnpasta = kein Schaum", und daher muss man weniger gründlich ausspülen. Es ist die Zahnbürste, die Bakterien entfernt, und nicht die Zahnpasta. Sobald die Übung nach einigen Tagen gut klappt, kann man die Zahnpasta einführen. Außerdem ist es eine Möglichkeit, den Kindern die wichtige Rolle der Zahnbürste und des Zähneputzens näherzubringen.

Drei Minuten lang die Zähne putzen mag endlos erscheinen, aber nicht in der Gruppe, in der die Zeitwahrnehmung ganz anders ist. Das ist eine gute Gelegenheit, eine Möglichkeit zu finden, die Zeit zu messen, und einen Timer, eine Sanduhr oder ein Lied auszuprobieren… Nach dem Zähneputzen spülen sich die Kinder den Mund aus und spucken in die Schüssel, spülen
ihre Zahnbürste und schütten das restliche Wasser aus ihrem Becher in die Schüssel. Jetzt müssen die Becken noch eingesammelt werden, um sie zu leeren und zu reinigen. Nach ein paar Tagen Einarbeitungszeit dauert diese Tätigkeit insgesamt nicht länger als etwa zehn Minuten.

Aktivität 4: Das Rennen um die gesunden Zähne

Das Prinzip von „Das Rennen um die gesunden Zähne" ist ganz einfach: Wenn ein Kind eine Karte mit einem gesunden Lebensmittel zieht, darf es die erste Stufe des Turms erklimmen. Wenn er eine Karte mit einem Lebensmittel zieht, das „nicht so gut für die Zähne" ist, geht er eine Etage tiefer. Der Gewinner ist derjenige, der es als Erster bis zur Spitze des Turms schafft.

Kompetenzgrundlagen

Die Fähigkeiten

- Hinweise erkennen und passende Lösungen oder Fragen dazu finden.
  C2: Nachdem das Rätsel gestellt wurde, sollen Hinweise (Faktoren, Parameter...) gesucht und identifiziert werden, die die betrachtete Situation beeinflussen könnten.

- Informationen durch experimentelle Forschung, Beobachtung und Messung gewinnen.
  C5: Ein experimentelles Verfahren zur Analyse der Situation im Zusammenhang mit dem Rätsel entwerfen oder anpassen.

Das Wissen

Lebewesen
- Eigenschaften
  - Lebewesen sind auf der Ebene der Organe und Systeme organisiert
- Der Organismus
  Das Verdauungssystem und seine Funktionen der Aufnahme, des Abbaus, der Verwertung und der Speicherung

Ziel

Über „gute" und „weniger gute" Lebensmittel für die Zähne informieren.

Zielgruppe

Altersgruppe 5–8 Jahre (für ältere Kinder anzupassen).

Material

Etiketten mit den Aufschriften „zahnfreundlich" und „zahnschädlich" für Lebensmittel gestalten sowie ein „Spielbrett" (Din A3-Blatt mit zwei Türmen, die zu Phils Lächeln führen). Siehe Anhang 2 – Das Rennen um gesunde Zähne.

Einleitung

Der Spielleiter erklärt den Kindern, dass es Lebensmittel gibt, die „gut" für die Zähne sind, und andere, die „weniger gut" sind. Dann bittet er die Kinder, einige zu nennen.

Die Anweisungen

Die Kinder ziehen abwechselnd eine Karte. Wenn ein Kind eine Karte mit einem „zahnfreundlichen" Lebensmittel zieht, darf es die erste Stufe des Turms erklimmen. Wenn er eine Karte mit einem Lebensmittel zieht, das „nicht so gut für die Zähne" ist, geht er eine Etage tiefer. Der Gewinner ist derjenige, der es als Erster bis zur Spitze des Turms schafft.

Aktivität 5: Gefühlsaustausch

Um das Kind dazu zu bringen, seine Gefühle auszudrücken – auch „Diskussionsrunde" oder „Gesprächskreis" genannt.

Kompetenzgrundlagen

Eine Nachricht vorstellen und persönlich darauf eingehen.
Das eigene Sprechen und Zuhören anpassen an die Kommunikationssituation, die Gesprächspartner (Anzahl und Alter), die verbalen und nonverbalen Reaktionen sowie die Rahmenbedingungen der Situation.

Ziel

Den Kindern ermöglichen, ihre Gefühle (positive wie negative) auszudrücken und untereinander frei Informationen auszutauschen.
Den Austausch unter Gleichaltrigen fördern.



Zielgruppe

Altersstufen 5–8 Jahre und 8–10 Jahre.

Material

Kissen oder Stühle – Zeichnungen aus dem Heft „Phil beim Zahnarzt" (siehe Anhang 3: Emotionaler Austausch).

Die Anweisungen

- Wir empfehlen, diese Aktivität einige Tage vor der Einführung des Themas „Zahn" und der Nutzung der Materialien „Phil beim Zahnarzt" durchzuführen.

- Die Kinder und der Spielleiter sitzen im Kreis auf Stühlen oder Kissen. Hinweis: Die Aktivität kann mit einer ganzen Klasse durchgeführt werden, doch der Austausch ist in Halbgruppen (idealerweise 10–12 Kinder) intensiver.

- Der emotionale Austausch ermöglicht es den Kindern, ihre Ängste und Zweifel auszudrücken und in Worte zu fassen. Der Spielleiter führt ein Thema mündlich oder mithilfe eines Bildes oder einer Zeichnung ein.
  Die Kinder bringen ihre Gefühle frei zum Ausdruck. Die Aufgabe des Spielleiters besteht darin, aktiv zuzuhören (einige Hinweise dazu finden Sie weiter unten), um die Kinder zum Reden zu ermutigen und dafür zu sorgen, dass sich alle gehört fühlen.

- Zunächst einmal ist es wichtig, den richtigen Zeitpunkt zu wählen und sicherzustellen, dass die Kinder aufmerksam sind, zum Beispiel nach einer kurzen Entspannungsphase oder nach der morgendlichen Begrüßung.

- Bei heikleren Themen als der „Angst vor dem Zahnarzt" ist es unerlässlich, eine Art Pakt oder Vertrag zwischen den Kindern zu schließen, wobei der Respekt vor dem anderen und die Vertraulichkeit besonders betont werden müssen (was im Kreis gesagt wird, bleibt im Kreis).

- Idealerweise dauert die Aktivität etwa 20 Minuten; am nächsten Tag kann man eine weitere einplanen.

Ablauf (im Rahmen eines Austauschs zum Thema Zahnarzt)

1. Einen Moment der Entspannung schaffen, in dem man wieder zur Ruhe kommt.

2. Die Kinder im Kreis aufstellen (der Platz in der Mitte und das Material müssen im Voraus vorbereitet werden).

3. Der Spielleiter gibt Anweisungen zum emotionalen Austausch.

4. Sobald die Kinder ruhig sind und still sitzen, dreht der Spielleiter die Fotos oder Zeichnungen, die auf dem Boden in der Mitte des Kreises liegen, um.

5. Er stellt die Frage: „Was empfindet ihr, was seht ihr, wenn ihr euch dieses Bild anschaut?“ Möglicherweise ist diese Einleitung gar nicht nötig, und die Kinder bringen ihre Gedanken von selbst zum Ausdruck.

6. Der Spielleiter regelt die Redezeiten und sorgt dafür, dass das Bild weitergereicht wird. Er urteilt nicht, nimmt keinen Einfluss, sondern hört aktiv zu. Den Kindern steht es frei, sich nicht zu äußern.

7. Nach etwa zwanzig Minuten wird er eine kurze „Zusammenfassung“ dessen geben, was gesagt wurde, und es dabei in seinen eigenen Worten wiedergeben. Mit einer positiven Note abschließen.

8. Direkt nach dem emotionalen Austausch keine weitere Aktivität zum Thema „Zahngesundheit“ anbieten, sondern die Informationen und die ausgetauschten Eindrücke zunächst ein bis zwei Tage nachwirken lassen.

Wie wendet man aktives Zuhören bei Kindern an?

Es geht darum, gut zuzuhören und das Kind zum Sprechen zu ermutigen.

Zuhören können

- Zunächst einmal bedeutet es, Einfühlungsvermögen zu zeigen (Gefühle und Emotionen wahrnehmen);
- Es bedeutet auch, sowohl verbal als auch nonverbal Verständnis zu zeigen;
- Das bedeutet, sich Zeit zum Zuhören zu nehmen, Schritt für Schritt vorzugehen und jedem die Möglichkeit zu geben, sich zu äußern;
- Es geht auch darum, darauf zu achten, was unwillkürlich und nonverbal zum Ausdruck kommt.

Aktivieren können

- Zunächst einmal sollte man schweigen, wenn das Kind spricht oder wenn es nach dem nächsten Gedanken sucht;
- Das bedeutet, passende Fragen zu stellen:
  - offene Fragen, damit sich Ihr Gesprächspartner freier äußern kann,
  - Folgefragen, um das Gesagte zu vertiefen.
- Das bedeutet, Folgendes zu vermeiden:
  - „negative“ und/oder geschlossene Fragen,
  - zwei Fragen in einer zu stellen, den starren, vorgefertigten Fragebogen benutzen,
  - moralisierende Äußerungen („man soll/man soll nicht“, „du musst/du darfst nicht“).

Das Gesagte in eigenen Worten wiedergeben können:

Wenn Sie die Äußerungen des Kindes in eigenen Worten wiedergeben, wird es darin wie in einem Spiegel das Bild dessen erkennen, was es gesagt hat; dieses Bild wird ihm helfen, seinen Standpunkt zu verdeutlichen und zu vertiefen: So wird es sich verstanden fühlen und dazu ermutigt, sich auszudrücken.
Hier sind ein paar Sätze, die Ihnen weiterhelfen können:

- „Wenn ich das richtig verstanden habe, meinst du damit, dass…“
- „Beim Zahnarzt tut es immer weh“ wird zu „Er tut dir immer weh, sagst du?“
- „Und du, Zoé, was hältst du davon…?“

Aktivität 6: Das Zahn-Hüpfspiel (Pausenhof)

Kompetenzgrundlagen

Den Körper richtig ausrichten und sich bewegen, um effektiv zu handeln. Die gestischen und motorischen Fähigkeiten fördern.
Die wichtigsten grundlegenden Bewegungsabläufe beherrschen (laufen, klettern, rutschen, springen, sich festhalten, anhalten, sich abstützen, landen, sich um die drei Körperachsen drehen…).

Ziel

Das Projekt „Phil beim Zahnarzt“ auf spielerische Weise abschließen. Das Projekt dokumentieren. Bei den Kindern anderer Klassen die Lust wecken, Phil und seine Welt zu entdecken. Eine ganzheitliche psychomotorische Entwicklung fördern.

Zielgruppe

Altersstufen 5–8 Jahre und 8–10 Jahre.

Material

Große Bodenkreiden (weiß, rot und gelb) im Rahmen eines befristeten Projekts. Farbe und Pinsel im Rahmen eines „dauerhaften“ Projekts. Ein Kieselstein oder ein großer Stein.

Vorabhinweise

Das Grundkonzept dieser Aktivität besteht darin, Spaß zu haben und sich zu bewegen. Sie sollte gemeinsam mit den Kindern durchgeführt werden, um beispielsweise den Abschluss des Projekts zu feiern und das Thema im schulischen Umfeld weiter zu besprechen. Der Spielleiter leitet die Aktivität zunächst einmal an, danach gestalten die Kinder die Pausen selbstständig.

Ablauf

Zunächst sollten die Kinder mit Kreide auf den Boden ein „Zahnfleisch-Hüpfspiel“ zeichnen oder aufmalen (siehe Anhang 4). Der Spielleiter kann den Umriss mit Kreide zeichnen. Darauf achten, einige Zähne ganz weiß und andere fleckig zu zeichnen.

1. Das Spiel selbst: Das Prinzip ist dasselbe wie beim traditionellen Hüpfspiel.

1. Ein Kind stellt sich mit dem Kieselstein auf die Zunge;

2. Es wirft den Kieselstein auf einen Zahn;

3. Wenn es scheitert, nimmt ein anderes Kind seinen Platz ein;

4. Das Kind springt von Zahn zu Zahn. Auf einem Fuß, wenn es sich um einen gesunden Zahn handelt. Auf beiden Füßen, wenn es auf einem beschädigten Zahn landet. Es hockt auf dem Zahn und hebt dort den Kieselstein auf. Schließlich beendet es seine Runde auf der Zunge;

5. Ein anderes Kind kann seinen Platz einnehmen.

Das Ziel ist natürlich, den Zahnfleischparcours zu durchlaufen, ohne sich bei der Fußstellung zu irren. Wenn das Kind einen Fehler macht, wird es durch ein anderes Kind ersetzt, das wieder am Anfang beginnt.

2. Varianten

- An bestimmten Zähnen Zettel zum Thema „Zahnfragen“ anbringen, gegebenenfalls mit der Aufforderung, sich für die Antworten an das Team zu wenden.
- Armbewegungen und Farben für die Zähne hinzufügen.
  - Gesunder „weißer“ Zahn: Der linke Arm wird gehoben.
  - Zahn mit gelbem Belag: Der rechte Arm wird gehoben.
  - Kariesbefallener Zahn mit brauner Verfärbung: Beide Arme sind erhoben. usw.
- Die Kinder werden sich bestimmt selbst Varianten ausdenken.

Anhänge

Anhang 1: Die Welt des Zahnarztes



Die Lampe	Die Maske	Die Handschuhe
Die Brille	Der Stuhl	Der Bohrer
Der Spiegel	Der Zahnarzt	

Anhang: 2 Das Rennen um gesunde Zähne



TEAM 1



TEAM 2

Anhang 3: Gefühlsaustausch

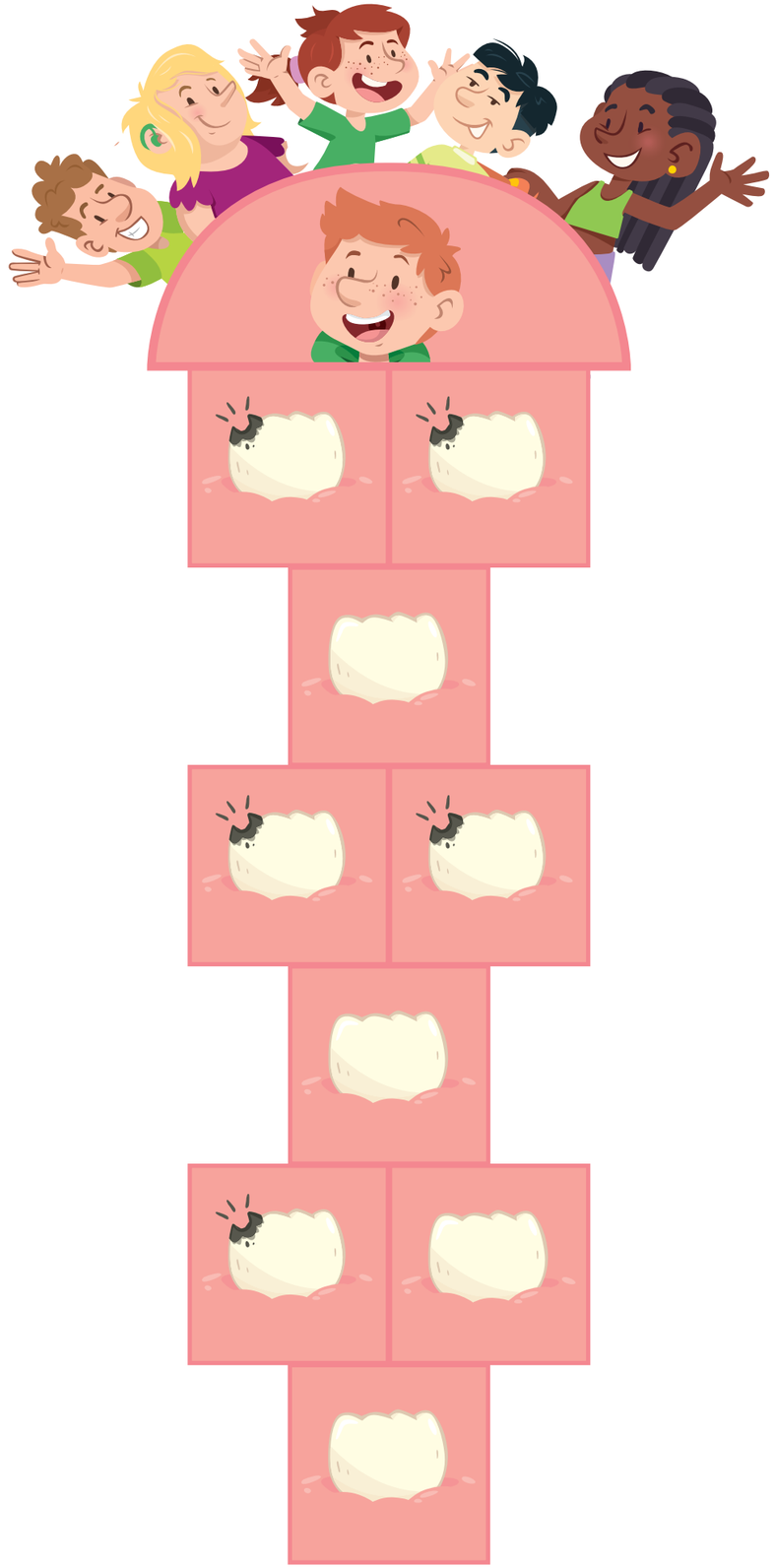








Anhang 4: Das Zahn-Hüpfspiel



Wer sind wir?

Die Abteilung für Prävention und Gesundheitsförderung der Christlichen Krankenkasse.

Die CKK hat als Kranken- bzw. Gesundheitskasse die Aufgabe, ihren Mitgliedern den Zugang zu hochwertigen Gesundheitsleistungen zu vereinfachen, ein gesundes Lebensumfeld zu schaffen und die Lebensqualität für alle zu fördern. Die CKK unterstützt daher die Entwicklung von Gesundheitsprojekten und -maßnahmen, die unter anderem auf die festgelegten Bedürfnisse einer bestimmten Zielgruppe zugeschnitten sind:

- Die Bereitstellung von Veröffentlichungen und Broschüren für die breite Öffentlichkeit
- Die Erstellung von pädagogischen Hilfsmitteln für Fachkräfte (insbesondere pädagogische Fachkräfte)
- Die Redaktion einer Monatszeitschrift „Education Santé“ für Akteure der Gesundheitsförderung (auf Französisch)
- Durchführung von Präventionsmaßnahmen vor Ort durch Präventionsfachkräfte für bestimmte Risikogruppen

Die CKK hilft Ihnen dabei, im Alltag auf Ihre Gesundheit zu achten!
Sie brauchen zuverlässige Informationen und praktische Tipps? Lesen Sie unsere Artikel und Broschüren unter **ckk-mc.be/gesundheit**





Nützliche Links

Entdecken Sie das Spielheft „Phil und seine Freunde beim Zahnarzt", sowie unsere Broschüre zur Kieferorthopädie und viele weitere unter **ckk-mc.be/gesundheit**

CKK-Vorteile

Die CKK beteiligt sich an den Kosten für zahnärztliche Leistungen für Ihre ganze Familie. Denta-Solidar ist in Ihrem Mitgliedsbeitrag enthalten und ermöglicht Ihnen automatische Erstattungen für bestimmte Behandlungen.

Sie können Ihren Versicherungsschutz auch durch die Versicherung Denta +* ergänzen.

Weitere Informationen finden Sie unter **ckk-mc.be/denta** oder in einer unserer Geschäftsstellen.

Vielen Dank an „**souriez.be**" der Société de Médecine Dentaire (SMD) für die sorgfältige Durchsicht und die Bereitstellung der Hilfsmittel.

Souriez.be

* Denta + ist ein Versicherungsprodukt des Zweigs 2 von CKK-Assura. Weitere Informationen zu den Bedingungen und Ausschlüssen von Denta + finden Sie unter ckk-mc.be/denta

Verantwortlicher Herausgeber: Georges Gilkinet, Chaussée de Haecht 579 Postfach 40, 1031 Brüssel. September 2026.

Möchten Sie Mitglied der CKK werden?

Besuchen Sie **ckk-mc.be/mitglied-werden** oder wenden Sie sich an einen CKK-Kundenberater, um in den Genuss unserer zahlreichen Vorteile zu gelangen.

Wir kümmern uns um alles!

CHRISTLICHE KRANKENKASSE

CKK. Mitten im Leben.