

Hessisches Konzept der Gruppenprophylaxe



5 Sterne für gesunde Zähne

- ★ Zähne putzen* zuhause direkt nach dem Frühstück
- ★ Zuckerfreier Vormittag (= Wasser trinken und ein kauaktiv-frisches zweites Frühstück essen) und Zähne putzen üben* (= KAI^{plus} Systematik üben) für alle Kinder in der Kita
- ★ Zuckerhaltige Lebensmittel/Getränke weniger häufig, dafür bewusst: Ein süßer Nachtisch und Naschen am Nachmittag/Abend – mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen!
- ★ Zähne putzen* nach dem Abendessen; danach nichts mehr essen oder trinken außer Wasser/Mineralwasser
- ★ Eltern putzen abends alle Kinderzähne von allen Seiten sauber*, bis ihre Kinder flüssig schreiben können

* mit fluoridhaltiger Zahnpasta, Menge sowie Fluoridgehalt gemäß Konzept.

Regeln wie „Nach jedem Essen und immer nach dem Konsum von Süßigkeiten Zähne putzen“ oder „Keine Süßigkeiten essen“ sind weder möglich noch nötig. Denn unsere Zähne und unser Zahnfleisch bleiben gesund, solange Angriff und Abwehr im Gleichgewicht sind. Dafür werden im hessischen Konzept der Zahngesundheitsförderung „5 Sterne für gesunde Zähne“ effektive Mundpflege mit fluoridhaltiger Zahnpasta und (Zahn)gesundheitsförderliche Ernährung sinnvoll miteinander verknüpft.

Zu häufige Angriffe führen langfristig zu einer Karies am Zahn. Denn häufiger Zuckerkonsum fördert die Bildung von bakteriellem Zahnbelag (Plaque). Wird die Plaque durch die Zahnbürste nicht optimal beseitigt, produzieren die Plaquebakterien nach durchschnittlich 24-48 Stunden im Zahnbelag Säuren, welche die Zähne angreifen.

Speichel ist unser wichtigstes natürliches Schutzsystem im Mund. Speichel spült, schützt, regeneriert, repariert und härtet die Zähne. Der Speichel ist sozusagen die **Reparaturwerkstatt** für die Zähne.

Damit das körpereigene Abwehrsystem Speichel auch wirken kann, muss der Speichel zum einen ungehindert den Zahn umspülen können, d.h. der Zahn muss frei von Zahnbelag sein, und zum anderen braucht der Speichel eine ausreichende Zeitspanne ohne Zuckerimpulse. Das Fluorid der Zahnpasta fördert dabei zusätzlich die Remineralisation der Zähne. Für Kinder im Kindergartenalter gilt: **Circa 16 Stunden Regenerationszeit für den Speichel - in zwei Blöcken von 12 und 4 Stunden - können dann 8 Stunden Angriffe auf die Zähne ausgleichen.**

Kindergartenkinder gewinnen 12 Stunden aus der Zeit nach dem Abendessen und der Nachtruhe, wenn Eltern direkt nach dem Abendessen alle Zähne ihrer Kinder rundherum sauber putzen und die Kinder danach nichts mehr essen oder trinken außer Wasser/Mineralwasser.

Die restlichen 4 Stunden gewinnt man aus dem zuckerfreien Vormittag. Der zuckerfreie Vormittag beginnt erst nach dem Zähneputzen nach dem ersten, meist süßen Frühstück zuhause und endet mit dem Mittagessen. D.h. bis zum Mit-

tagessen werden ausschließlich kauaktive, nicht klebrige, naturbelassene Lebensmittel gegessen, denen kein Zucker zugesetzt ist und als Durstlöscher die zucker- und kalorienfreien Getränke Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Kräuter-, Früchte- und Rotbuschtees getrunken. Diese Durstlöscher sollen Kindern in der Kita den ganzen Tag zur Verfügung stehen. Kalorienhaltige Getränke, wie Säfte, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Limonaden und Schorlen widersprechen dem „Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ von 2014. Die große Auswahl an Lebensmitteln und Getränken für den zuckerfreien Vormittag ist auf der Rückseite zusammengestellt (siehe auch Falblatt „Mein Frühstück im Kindergarten“ der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen).

Die vollwertigen Lebensmittel, wie rohes Gemüse, frisches kauaktives Obst und Vollkornprodukte des zweiten Frühstücks sind gut für den ganzen Körper, denn sie enthalten viele gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe. Sie sind auch gut für die

Zähne, denn durch das kräftige Kauen entsteht sehr viel und sehr guter Speichel. Dieser durch das Kauen angeregte Speichel kann sogar die geringe Menge der natürlicherweise vorkommenden Zucker komplett ausgleichen und darüber hinaus die Zähne optimal regenerieren.

Da durch den zuckerfreien Vormittag und die Nacht die nötige Regenerationszeit für die Zähne durch den Speichel gewährleistet ist (**4 Stunden + 12 Stunden = 16 Stunden**), ermöglicht das 5 Sterne Konzept den stressfreien Genuss von Süßem. Zuckerimpulse sind beim ersten Frühstück zuhause, als Nachtisch nach dem Mittagessen und am Nachmittag möglich, wobei gilt: Lieber eine Portion Eis oder Kuchen, lieber die Handvoll Gummibärchen auf einmal genießen, als kleine Portionen über den ganzen Nachmittag verteilt naschen. Dabei gilt für die Menge das Handmaß: Eine Portion für Kinder entspricht der Menge, die in eine Kinderhand hineinpasst.

Die „5 Sterne für gesunde Zähne“ sind einfach, im Alltag gut umsetzbar und das zahngesundheitsförderliche Konzept, das tägliches Naschen nicht verbietet!

Eltern und Erzieherinnen werden gleichermaßen entlastet, indem Aufgaben und Verantwortung für gesunde Kinderzähne auf beide Partner verteilt werden: Für die Einhaltung des zuckerfreien Vormittages und das Üben der KAI^{plus} Systematik sorgen die Erzieherinnen. Für den Nachmittag und den Abend sind die Eltern zuständig, die durch das Sauberputzen der Kinderzähne die Verantwortung für die Gesunderhaltung der Kinderzähne übernehmen. Das für das Kindergartenkind vorgestellte Konzept wird für Kinder unter drei Jahren und

für Schulkinder wie folgt angepasst: Da Kinder unter drei Jahren üblicherweise auf ihren Zahnbürsten kauen, müssen Eltern das Zähneputzen nach dem Frühstück zuhause übernehmen. Für Kinder unter zwei Jahren verwenden die Eltern zuhause zweimal täglich einen Hauch fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (500ppm Fluorid), für Kinder über zwei Jahren zweimal eine erbsengroße Menge (Details hierzu können in „Die Fluoridauflärung in der Gruppenprophylaxe“, LAGH, nachgelesen werden). Der zweite vierstündi-

ge Block Regenerationszeit für den Speichel kann bei Bedarf verschoben werden, z.B. mit dem Mittagsschlaf erreicht werden.

Da Schulkinder einen anderen Tagesablauf haben, setzt sich die 16-stündige Regenerationszeit aus fünf Stunden am Vormittag und 11 Stunden nach dem Abendessen und der Schlafenszeit zusammen. Schulkinder, die kontrolliert, d.h. vollständig ausspucken können, verwenden wegen der besseren Kariesprophylaxe zweimal täglich Junior- bzw. Erwachsenenzahnpaste mit ei-

nem Fluoridgehalt von 1000 bis 1450 ppm Fluorid. Sobald Kinder flüssig schreiben, sind sie nach fachlicher Anleitung und wiederholtem Üben in der Lage, sich alle Zähne von allen Seiten selbst sauber zu putzen. Die halbjährlichen Kontrollen durch den Zahnarzt vom Zeitpunkt der Schwangerschaft an ergänzen das 5 Sterne Konzept für gesunde Zähne.

(Dr. Andrea Thumeyer/
Dr. Ulrike Freund/
Cordula Buschmann)

Lebensmittel und Getränke für den Zuckerfreien Vormittag

Getränke (= Durstlöcher ohne Kalorien, Zucker und andere Süßungsmittel)

Wasser/Mineralwasser
ungesüßte Kräuter-, Früchte- und Rotbuschtees

Brot

Vollkorn-, Knäcke-, Mischbrot
Körnerbrötchen
Sesam- oder Mohnstange
Vollkorntoastbrot
Laugenbrezel
Fladenbrot

Müsli

Haferflocken
klein geschnittenes frisches Obst
Nüsse (z.B. Walnüsse)
Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne)
Samen (z.B. Sesam/Leinsamen)
und Milch oder Naturjoghurt

Gemüse (je nach Jahreszeit)

Möhren
Gurken
roher Kohlrabi
rote / gelbe Paprika
Tomaten (z.B. Cocktailtomaten)
Radieschen
Stangensellerie
Zucchini
roher Blumenkohl
Fenchel

Obst (je nach Jahreszeit)

Äpfel
Birnen
Mandarinen
Pflaumen
Weintrauben
Nektarinen
Aprikosen
Melonen
Erdbeeren
Himbeeren

Belag/Aufstrich

Butter oder Margarine
Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Feta)
Frischkäse
vegetarischer Aufstrich
(z.B. Tomaten- oder Paprikaaufstrich)
gekochter Schinken/fettarme Wurst
(z.B. Putenbrust)
Ei

Milch/Milchprodukte

Milch
Naturjoghurt
Dickmilch
reine Buttermilch
Speisequark, naturbelassen

Das gehört nicht in den Zuckerfreien Vormittag

- ☹ alle Trockenfrüchte, z.B. Rosinen, Aprikosen, getrocknete Apfel- Bananenchips
- ☹ Bananen
- ☹ alle Nektare, Fruchtsaftgetränke, Saftchorlen, d.h. alles **außer** Wasser/Mineralwasser/ungesüßte Früchte- und Kräutertees siehe DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, 2014)
- ☹ Milchmixgetränke