



„So  
bleiben  
unsere  
Zähne  
gesund“

Zahnpflege lernen  
in der Grundschule

In Zusammenarbeit mit:



Mit freundlicher Unterstützung von:



WRIGLEY  
ORAL HEALTH  
PROGRAM



## Liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer,

heute haben viele Kinder und Jugendliche eine gute Chance, ihre eigenen Zähne ein Leben lang zu erhalten – über 80 Prozent der heute 12-Jährigen sind kariesfrei.

Der Kariesrückgang in den letzten Jahren bei Kindern und Jugendlichen soll auch Sie in der Grundschule bestärken, weiterhin die Grundregeln der Zahnpflege im Unterricht zu thematisieren. Dabei können Sie auf den Grundlagen der Kariesprävention aufbauen, die die Kinder größtenteils aus dem Kindergarten mitbringen.

Mit diesem Unterrichtsmaterial möchten wir Sie dabei unterstützen, dass Kinder in der Grundschule die richtige Zahnpflege einüben und die lebenslang wichtigen Kompetenzen im Hinblick auf die tägliche Mundhygiene erlernen. Mithilfe der hier integrierten Arbeitsblätter bieten wir Ihnen spielerische und kindgerechte Unterrichtsansätze, die Grundschul Kinder in der Zahnpflege stärken.

Und da gesunde Zähne nicht nur schön anzusehen, sondern auch für die allgemeine Gesundheit wichtig sind, möchten wir Sie ermutigen: Berichten Sie von Ihrer wichtigen Kariespräventionsarbeit im Unterricht auch den Eltern und anderen Bezugspersonen der Grundschul Kinder – beispielsweise indem Sie das Projektposter prominent im Klassenzimmer oder in der Schule aufhängen. Eltern und andere Bezugspersonen sehen das dann beispielsweise am Elternabend und können die gelernten Kompetenzen in der Zahnpflege aus der Schule durch gutes Vorbild im Alltag verstärken.

Und wie Sie wissen, sind gesunde Zähne das Ergebnis einer täglichen Kariesprophylaxe-Routine. Dazu die medizinische Leitlinie zur „Kariesprävention bei bleibenden Zähnen – grundlegende Empfehlungen“: Erstens gehört zur Kariesprävention zweimal tägliches Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Zweitens gilt es, Menge und Häufigkeit zuckerhaltiger Mahlzeiten und Getränke möglichst gering zu halten. Drittens ist das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi nach den Mahlzeiten ratsam.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Unterrichtsarbeit.

Prof. Dr. Sebastian Paris  
Präsident der Deutschen Gesellschaft  
für Zahnerhaltung e. V. (DGZ)



**Arbeitsblatt 1**

Gesunde Zähne: Schau mal, was da wackelt

**Arbeitsblatt 2**

Ernährung: Zu viel Zucker schadet den Zähnen

**Arbeitsblatt 3**

Reinigung: Putz mich richtig!

**Arbeitsblatt 4**

Zahnärzte: Drei wichtige Tipps



# Wie kann das Thema Zahnpflege in der Grundschule behandelt werden?

Zähne und Zahngesundheit sind wichtig für die Gesundheit von Kindern und ein wichtiges Thema im Sachkundeunterricht der Grundschule. In der Unterrichtseinheit „Zahngesundheit“ lernen Ihre Schülerinnen und Schüler, wie die richtige Zahnpflege und Mundhygiene sowie eine ausgewogene Ernährung ihre Zähne schützen.

## Kernkompetenzen erwerben

Die Schülerinnen und Schüler lernen die drei wichtigsten Regeln der Zahngesundheit kennen\*:

- Zähneputzen morgens und abends nach dem Essen mit fluoridhaltiger Zahnpasta,
- möglichst wenig zuckerhaltige Lebensmittel konsumieren,
- das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi nach den Mahlzeiten.

## Wissen stärkt die Alltagskompetenz

Mithilfe der nachfolgenden vier Arbeitsblätter können Ihre Schülerinnen und Schüler

- die drei Zahntypen und ihre Funktionen kennenlernen und beschreiben,
- sich über gesunde Lebensmittel informieren und zu den Auswirkungen von Säuren auf den Zahnschmelz experimentieren,
- sich die essenzielle Putztechnik nach KAI einprägen,
- sich auf den Zahnarztbesuch gut vorbereiten.

\* Medizinische Leitlinie zur „Kariesprävention bei bleibenden Zähnen – grundlegende Empfehlungen“ unter [www.dgz-online.de](http://www.dgz-online.de)

# Zahlen und Fakten

**ab 5 1/2**

Jahren fangen bei Kindern die vorderen Schneidezähne an zu wackeln – und die ersten bleibenden Zähne brechen durch.



**80**

Prozent der heute 12-Jährigen sind kariesfrei. Dennoch sollte Karies im Kindesalter nicht unterschätzt werden.



**20**

Milchzähne haben Kinder bis zum Zahnwechsel – ihnen fehlen die hinteren Backenzähne.



**1,8**

Millimeter dünn ist der Zahnschmelz von Kinderzähnen. Eine gute und regelmäßige Pflege mit Fluoridzahnpaste und die richtige Zahnputzsystematik nach der KAI-Methode sind daher besonders wichtig.

**Vor 2.000**

Jahren, heißt es, haben die Maya den Kaugummi erfunden. Sie kochten den weißen Milchsaft des Breiapfelbaums (Manilkara zapota), der sich dann als Kaugummi eignete.



Sekunden pro Zahn sollten die Zähne bei Kindern und Jugendlichen geputzt werden. Bis etwa zum Alter von circa sieben bis acht Jahren, sollten die Eltern das Zähneputzen übernehmen. Danach können Kinder langsam lernen, sich selbst die Zähne zu putzen. Die Eltern putzen dann bis zum Alter von circa zehn Jahren noch nach.

**3**

grundlegende Empfehlungen der medizinischen Leitlinie zur „Kariesprävention bei bleibenden Zähnen – grundlegende Empfehlungen“: Zweimal täglich Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpaste, wenig zuckerhaltige Mahlzeiten und Getränke konsumieren sowie zwischendurch zuckerfreien Kaugummi nach den Mahlzeiten kauen.\*



**2x**

im Jahr sollten Kinder und Jugendliche im Alter von drei bis 18 Jahren zur zahnärztlichen Untersuchung gehen.

**5.000**

Jahre ist es her, dass die alten Ägypter die allererste Zahnpasta entwickelt haben. Sie bestand aus gemahlenem Salz, Pfefferminzblättern, getrocknetem Moos, Pfeffer, Bimsstein und Wein.



# Karies vorbeugen

Im Sommer 2024 hat die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ) unter Mitwirkung von weiteren zahnärztlichen Fachgesellschaften die neue medizinische Leitlinie zur Kariesprävention verabschiedet. Sie bietet wissenschaftlich gesicherte Handlungsempfehlungen für Zahnärztinnen und Zahnärzte sowie Patientinnen und Patienten. Auch Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher sowie Eltern sollten die Empfehlungen kennen und an Kinder und Jugendliche entsprechend vermitteln.



**Erinnern Sie auch andere in der Schule: Hängen Sie das Projektposter prominent auf!**

## 7 Punkte zur Kariesprävention\*

### Jeden Tag

- 1** 2x täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta Zähne putzen
- 2** Zuckeraufnahme möglichst gering halten
- 3** Nach Mahlzeiten zuckerfreien Kaugummi kauen

### In Abstimmung mit der Praxis

- 4** Bei Bedarf: Chlorhexidinlack mit mindestens 1% Chlorhexidin anwenden
- 5** Prophylaxeprogramme wahrnehmen
- 6** Weitere Fluoridierungsmaßnahmen
- 7** Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren

\* Medizinische Leitlinie zur „Kariesprävention bei bleibenden Zähnen – grundlegende Empfehlungen“ unter [www.dgz-online.de](http://www.dgz-online.de)

# Kariesschutz gemeinsam

**Karies ist durch konsequente Prävention vermeidbar. Deshalb ist das Thema Zahngesundheit und Kariesprävention bei Kindern auch Teamarbeit:**

- **Kinder lernen früh die richtige Zahnpflegeroutine,**
- **Eltern sind selbst ein gutes Vorbild, putzen auch noch nach und kümmern sich um die regelmäßigen zahnärztlichen Kontrolltermine,**
- **Lehrkräfte stärken die Zahngesundheitskompetenzen zusätzlich durch Informationen und spielerische Ansätze im Unterricht,**
- **Zahnärztinnen und Zahnärzte beraten Eltern und Kinder und begleiten die Zahngesundheit fachwissenschaftlich ein Leben lang.**





## **Fokus auf das Positive**

Die Zahngesundheit bei Kindern lebt – wie viele Alltagskompetenzen – von der positiven Einstellung. Eltern helfen durch entspannte Putzroutinen, damit Kinder die lebenslange Zahnpflege gerne und bewusst gut machen wollen. Lehrkräfte können durch den Fokus auf die bereits erlernten Kompetenzen in der Zahnpflege idealerweise spielerisch auf die noch fehlenden Routinen und Wissensstände eingehen. Und Zahnarztpraxen legen bei den ersten Besuchen besonderen Wert auf Spaß und gelöste Stimmung, damit Kinder und Jugendliche möglichst positive Erfahrungen machen.

## **Eltern: Vorbild ist der beste Kariesschutz**

Eltern haben eine wichtige Vorbildfunktion, was die Zahngesundheit ihrer Kinder betrifft. Durch ihr Verhalten zeigen sie, dass das regelmäßige Zähneputzen und die zahnärztlichen Untersuchungen einfach dazugehören. Eine ausgewogene Ernährung in der Familie versorgt Zähne und Zahnfleisch mit den Vitaminen und Mineralstoffen, die für den Aufbau und die Festigung der Zähne notwendig sind.

## **Grundschule: In der Wiederholung liegt die Kraft**

Lehrkräfte in der Grundschule können auf der Basis der Kompetenzen der Kinder aus Familie und Kita aufbauen. Auch wenn bei dem einen oder der anderen noch einmal die grundlegenden Informationen zum Putzen, zur Ernährung und zum Praxisbesuch im Vordergrund stehen – eines ist sicher: Die Wiederholung der Grundregeln und Empfehlungen von Zahnärztinnen und Zahnärzten ist für alle Grundschul Kinder gut und wichtig.

## **Zahnarztpraxis: Aus guten Erfahrungen ein Leben lang gerne kommen**

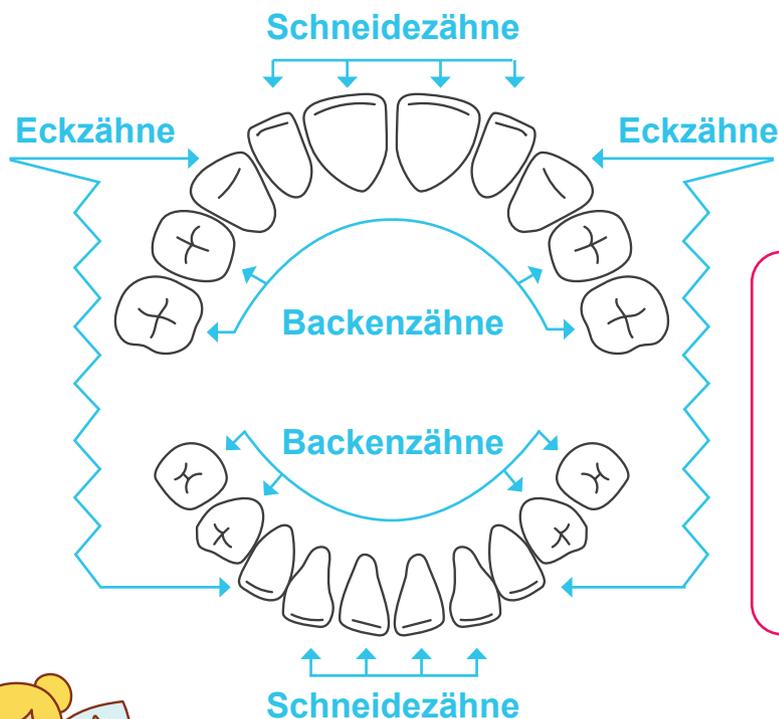
Unverzichtbar für eine nachhaltige Kariesprävention sind die regelmäßigen Untersuchungen in der Zahnarztpraxis. Die erste zahnärztliche Untersuchung bei der Zahnärztin oder dem Zahnarzt bietet die Gelegenheit, frühzeitig mögliche Karieserkrankungen des Kindes zu erkennen und ihr Fortschreiten zu verhindern.

# Gesunde Zähne

## Schau mal, was da wackelt

Dein Kindergebiss hat 20 Zähne. Weißt du, welche Zähne als erstes wackeln? Es sind die Schneidezähne. Der erste Zahn wackelt vor oder nach deinem 6. Geburtstag. Zuerst fallen die unteren oder oberen Schneidezähne aus. Aber die Reihenfolge kann auch anders sein.

1



**Zeig her deine Zähne**  
Schau dir deine Zähne in einem Spiegel an. Sie sind verschieden.

### Wusstest du schon?

Ob eine Zahnfee kommt, ist in jeder Familie anders. Die meisten Kinder sind stolz, freuen sich und sammeln die ausgefallenen Zähne.

### Aufgabe

Ordne die Zahnformen „Schneidezahn“, „Eckzahn“ und „Backenzahn“ und ihre Aufgaben „zerkauen“, „festhalten“, „abreißen“ zu. Schreibe sie auf!



# Gesunde Ernährung

## Zu viel Zucker schadet den Zähnen

Was gut für deine Zähne ist, musst du meistens auch gut kauen: zum Beispiel Gemüse, Äpfel, Nüsse, Käse, Vollkornbrot.

Ganz wichtig: wenig zuckerhaltige Speisen und Getränke!

Bakterien verwandeln nämlich Zucker in Säure. So entsteht Karies.

2



nur  
sehr  
wenig

mäßig

gerne  
mehr  
davon

### Eierschalen-Experiment

Was Karies mit deinen Zähnen macht, kannst du mit dem Eierschalen-Experiment selbst anschauen.

#### So gehst du vor:

- Lege die Hälfte einer Eierschale in ein Glas.
- Gib Essig in das Glas, bis die Eierschale bedeckt ist.
- Mit einer Gabel drückst du die Eierschale runter.



#### Beobachtung:

Schau, was der Essig mit der Eierschale macht. Nach ungefähr einem Tag hat die Säure aus dem Essig die Eierschale aufgelöst.

# Gute Reinigung

## Putz mich richtig!

Zwei- bis dreimal am Tag solltest du die Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpasta putzen. Auf jeden Fall nach dem Frühstück und nach dem Abendessen.

3

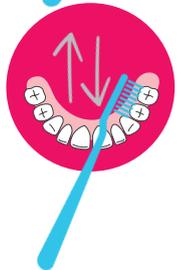
### Mach es wie KAI



**Kaufläche putzen:**  
Erst oben, dann unten  
sanft hin und her putzen.



**Außenfläche putzen:**  
Erst die rechte und dann  
die linke Seite putzen.  
Dabei in kleinen Kreisen  
von hinten nach vorne  
(zur Front) bürsten.



**Innenfläche putzen:**  
Von hinten nach vorne  
putzen, vom Zahnfleisch  
zum Zahn (also rot nach  
weiß).

### Nicht vergessen!

- Wenn sich die Borsten biegen, muss eine neue Zahnbürste her – meist nach sechs bis zwölf Wochen.
- Alle sechs Monate zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis

### Ob groß oder klein – Zahnputzlied hilft beim Zahnputzen: „Alle Zähne werden geputzt“

Alle Zähne werden geputzt,  
alle Zähne, alle.  
Schneide-, Eck- und Backenzahn,  
Jeder Zahn ist einmal dran.  
Alle Zähne werden geputzt,  
Alle Zähne, alle.

*Hinweis: Nach der Melodie von „Alle Vögel sind schon da“*



# Zahnärzte

## Drei wichtige Tipps

Zweimal im Jahr, also alle sechs Monate, solltest du in die Zahnarztpraxis gehen. Dann können bei dir Zahnprobleme frühzeitig erkannt und behoben werden. Vielleicht magst du dich vorbereiten und drei Fragen aufschreiben, die du in der Zahnarztpraxis stellen möchtest.

4

Frage 1: .....

Frage 2: .....

Frage 3: .....

**Diese Fragen von anderen Kindern können dir vielleicht helfen:**

1. Ist Kroko, das Zahn-Krokodil, heute auch da?
2. Hattest du eigentlich auch schon mal ein Loch im Zahn (Karies)?
3. Darf ich auch mit elektrischer Zahnbürste putzen?

Das sagen Zahnexperten:

### 1. Die Zähne putzen

Zwei- bis dreimal am Tag solltest du die Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpasta putzen. Auf jeden Fall nach dem Frühstück und nach dem Abendessen.

### 2. Wenig Süßes essen

Karies entsteht, wenn die Bakterien genug Zucker in deinem Mund finden. Dann verwandeln die Bakterien den Zucker in Säure. Die Säure schadet deinen Zähnen, es entsteht Karies.

### 3. Kaugummi ohne Zucker

Nach dem Essen kannst du einen zuckerfreien Kaugummi kauen. Das haben die Zähne gern. Durch das Kauen kommt Speichel in deinen Mund. Der Speichel schützt vor Karies und repariert die Zähne.



# „SO BLEIBEN EURE ZÄHNE GESUND“\*

2x täglich  
Zähne mit  
fluoridhaltiger  
Zahnpasta  
putzen

wenig  
Zucker

zuckerfreien  
Kaugummi nach  
Mahlzeiten  
kauen



## Impressum

Zeitbild JUNIOR „So bleiben unsere Zähne gesund“, herausgegeben von der Zeitbild Verlag und Agentur für Kommunikation GmbH, ist ein Projekt in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Zahnerhaltung e.V. (DGZ) und mit freundlicher Unterstützung vom Wrigley Oral Health Program. Gesamtherstellung: Zeitbild Verlag, c/o Ahoy! Berlin, Wattstraße 11, 13355 Berlin, Konzept und Text: Frederic Markus und Peter Wiedemann, V. i. S. d. P.: Bernd Woischnik, Bildnachweis: Seite 2: DGZ, alle anderen: iStock. 09/2024

\* Medizinische Leitlinie zur „Kariesprävention bei bleibenden Zähnen – grundlegende Empfehlungen“ unter [www.dgz-online.de](http://www.dgz-online.de)