Ein aktives Erlebnisprojekt mit dem Zahn-Putz-Diplom

Zähneputzen in der Kita

Melanie Fehring
melaniefehring@aol.com

Zähneputzen ist eine tägliche Aufgabe für Kinder und Erwachsene, die zu Hause und in der Kita selbstverständlich zum Tageslauf gehören sollte. Unterstützen Sie Ihre Familien und erweitern Sie das Gesundheitsbewusstsein Ihrer Kinder bei der Zahnpflege mit erlebnisorientierten Projekttagen, einem eigenen Zahnputzdiplom und neuen Impulsen. Das Schmecken des eigens hergestellten Mundwassers ist sicherlich mehr als eine Erfahrung für die Sinne.

Gliederung Seite

1. Zahn-Putz-Tage und ihre Ziele 3

2. Organisationsrahmen mit dem Zahn-Putz-Diplom 4

3. Projektideen 5
3.1 Wir entdecken unsere Zähne 5
3.2 Wir pflegen unsere Zähne 10
3.3 Wir können uns helfen bei Zahnproblemen 12
3.4 Wir ernähren uns zahnfreundlich 14

4. Arbeitshilfen 16
4.1 Das Zahn-Putz-Diplom 16
4.2 Elternbrief 18

Praxisbeispiele: Gesundheit

1. Zahn-Putz-Tage und ihre Ziele

Der Alltag in der Kita ist durch verschiedene Bildungsbereiche geprägt. Gesundheitsbewusstsein und Körperpflege sind dabei ein wichtiges Ziel von vielen Lernmöglichkeiten, die Sie den Kindern vermitteln können. Neben dem täglichen Zähneputzen nach dem Mittagessen oder dem Frühstück bietet das Thema Zahnpflege viele weitere Lernerlebnisse für Kindergruppen zwischen 3 und 6 Jahren.

Gesundheitsbewusstsein und Körperpflege

In dem vorgestellten Projekt machen die Kinder ganz unterschiedliche Erfahrungen:

Sie lernen einen Teil ihres Körpers, die Zähne, differenzierter kennen.

- Sie praktizieren eine regelmäßige professionelle Zahnpflege mit Bürste, Zahncreme und Wasser.
- Sie machen positive Erfahrungen in einer Zahnarztpraxis und haben so die Möglichkeit, Ängste abzubauen.
- Sie verstehen Zusammenhänge zwischen dem eigenen Handeln und Folgemöglichkeiten.
- Sie werden selbstständig und entdecken Eigenverantwortung.
- Sie erweitern ihren Wortschatz mit neuen Begriffen rund um die Zahnpflege.
- Sie schulen ihre Feinmotorik durch verschiedene Bewegungsmöglichkeiten beim Zähneputzen.
- Sie erleben sich in der Gruppe und erweitern ihre sozialen Kompetenzen.
- Sie erfahren Lob und spüren Stolz bei der Ehrung mit dem Zahn-Putz-Diplom.
- Sie beginnen und beenden eine Aufgabe ausdauernd über mehrere Tage.

Die einzelnen Ideen-Tage bieten viele Lernmöglichkeiten und individuelle Erfahrungen wie Riechen, Schmecken oder Fühlen. Jede Aktivität sollte durch Neugierde und Frohsinn beim Entdecken bestimmt sein.

2. Organisationsrahmen mit dem Zahn-Putz-Diplom

Zuckerstange oder Mäusespeck?

Beginnen Sie die Einführung in Ihren Gruppen mit der Vorstellung des Zahn-Putz-Diploms für jedes Kind. Nehmen Sie hierfür die von Ihnen ausgewählte Handpuppe mit großen Zähnen zur Hilfe, z.B. ein Pferd oder einen Hasen mit lustigem Namen wie Zuckerstange oder Mausespeck. Die Puppe verfügt über keinerlei Wissen in Bezug auf Zahnpflege. Sie ist weniger informiert als die Kinder und isst am liebsten Süßigkeiten. Gerne möchte sie als einziges Tier im Stall dieses Diplom erwerben, um Stolz zu sein und gesunde Zähne zu behalten.

Schnell sind die Kinder motiviert mitzumachen und Hilfe anzubieten. Erzählt die Figur z.B. falsche Tatsachen, dass die Zähne mit der Haarbürste geputzt werden, haben Sie viel Frohsinn in das Lernen integriert. In Begleitung der Puppe werden nun einmal am Tag alle Zähne jedes Kindes geputzt und mit einem Stempel oder einem Aufkleber im Zahn-Putz-Diplom honoriert.

Zeitrahmen

Überlegen Sie im Team, wie viel Zeit Sie dem Projekt widmen möchten. Der Zeitraum kann für zwei bis vier Wochen angelegt werden. Er sollte ein tägliches Zähneputzen beinhalten, das Sie mit Aktivitäten, die ich im Folgenden vorstelle, ausfüllen können. Bei der Auswahl können Sie Ihre individuellen einrichtungsbezogenen Bedürfnisse und die Interessen der Kinder berücksichtigen.

Teilnehmerehrung

Der Abschlusstag ist der Tag der Teilnehmerehrung. Bauen Sie hierfür aus einer Bank, einem Stuhl oder einem flachen Tisch ein rutschfestes Podest. Laden Sie die Eltern der Kinder ein. Bejubeln Sie in großer Gemeinschaft mit dem Projektleiter (Handpuppe) jedes einzelne Kind auf der Siegertreppe und überreichen Sie das Diplom. Obst- und Gemüseteller mit ungesüßten Getränken und sanfte Musik laden zum Verweilen ein, während Fotos aus den letzten Tagen, Selbsthergestelltes und Informationsbroschüren für die Eltern den Raum schmücken.

Informieren Sie im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit externe Institutionen über ihre Aktivitäten. Das Gesundheitsamt oder die Krankenkassen haben eine Vielzahl an Informationsbroschüren zum Verteilen, und die örtliche Presse macht vielleicht mit einem Artikel über ihre Arbeit nicht nur die Kinder stolz.

Projektbeginn	
1 Handpuppe	☐
Zahnputzdiplome	☐
Zahnbürste	☐
Aufkleber/Stempel	☐
Projektabschluss	
Einladung für die Eltern	☐
Großer Raum oder Flur für viele Menschen	☐
Tische, Stühle, Regale	☐
Evt. 1 Mikrophon und 1 Kassettenrekorder	☐
Fotos und Dokumentationen von den Projekttagen	☐

Checkliste J 4.2-1 Projektplanung

3. Projektideen

3.1 Wir entdecken unsere Zähne

Milchzähne, bleibende Zähne, Backenzähne, Eckzähne, Schneidezähne, Weißheitszähne, Zahnfleisch, Gebiss, Zahnschmelz, Zahnhals, Zahnwurzel, Zahnbein, Nerven, Wurzelhaut – es gibt viel Neues zu entdecken und zu lernen.

Praxisbeispiele: Gesundheit

Abb. J 4.2-1 Zähneputzen mit dem Modellgebiss I

Abb. J 4.2-2 Zähneputzen mit dem Modellgebiss II

Neben einem Modellgebiss, das Sie im Grundschulbedarfshandel ab 35 EUR erwerben oder sich in Zahnarztpraxen nach freundlicher Anfrage ausleihen können, stelle ich Ihnen weitere Aktivitäten zum Entdecken der Zähne im Elementarbereich vor:

1. Zahn-Forscher

Material: kleine Lupen, Einweghandschuhe, Mundschutz für die Kinder, Fotoapparat zum Dokumentieren der Entwicklungsschritte

So wird's gemacht:

Die Kinder waschen sich gründlich ihre Hände und finden sich jeweils als Paar zusammen. Ein Kind setzt sich einen Mundschutz auf, das zweite Kind öffnet seinen Mund. Mit einer kleinen Lupe darf sich der Forscher die Zähne von vorne genau anschauen. So kann er verschiedene Zahnformen erkennen, sie benennen und die Zähne zählen. Danach wechseln die Kinder ihre Rollen.

Zum Abschluss machen Sie gemeinsam ein Foto der Zähne. Dies können Sie dem Kind überreichen. Bei Doppelabzug kann ein Memory- oder Ratespiel gestaltet werden. Wem gehören welche Zähne?

Hierbei sind Ihre Umsicht und Ihr Einfühlungsvermögen gefragt. Achten Sie in der Kleingruppe auf rücksichtsvollen Umgang und darauf, dass keine Aktivitäten mit Gegenständen im Mund stattfinden. Beim gemeinsamen Forschen zu zweit sollte Rücksicht auf Freundschaften genommen und Wert auf Vertrauen gelegt werden.

2. Zähne formen

Material: lufttrocknende Modelliermasse, Arbeitsplatz mit Tischdecke, Wasserschälchen und Modellierwerkzeug, Spiegel o. Bilder/Modelle von ganzen Zähnen, weiße Acrylfarbe

So wird's gemacht:

Mit Modelliermasse formen die Kinder verschiedene Zähne. Eckzähne, Backenzähne oder Schneidezähne – wer erkennt welchen Zahn? Wer später eine Kette aus den Zähnen machen möchte, sollte sie nach dem Formen mit einem Stab durchbohren.

Nach ca. drei Tagen Trockenzeit werden die Zähne weiß bemalt und erneut 2-3 Stunden zum Trocknen an die Seite gelegt.

Später können die Kinder die Zähne als ihren Schatz behalten oder für alle ausstellen.

Praxisbeispiele: Gesundheit

3. Zahngymnastik

Material: ein zahnfreundliches Kaugummi für jeden Teilnehmer, Musik

So wird's gemacht:

Kauen Sie mit Ihren Kindern Kaugummi und machen Sie Zahngymnastik, indem Sie nur mit den Schneide-, Backen- oder Eckzähnen kauen. Sie können auch schnell kauen, in Zeitlupe kauen, zur Musik kauen, rundherum kauen, das Kaugummi nicht mit den Zähnen berühren, mit offenem bzw. geschlossenem Mund kauen, im Sitzen oder auf einem Bein stehend kauen. Ihren Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt.

Vorsicht! Beißen Sie sich nicht auf die Zunge und achten Sie darauf, dass die Kinder nicht herumtoben.

4. Weitere Ideen

- andere Zähne auf Fotos sammeln z.B. von Tieren oder Erwachsenen,
- ein Zahnlabor besuchen,
- Zähne auf weißes Papier malen, ausschneiden und aufhängen oder
- Rätselfragen: Welcher Zahn ist spitz? Wie viele Zähne hat ein Milchgebiss?

Handout J 4.2-1 **Wir entdecken unsere Zähne**

Abb. J 4.2-3 Zähne unter der Lupe

Abb. J 4.2-4 Zähne modellieren

Abb. J 4.2-5 Zahngymnastik

3.2 Wir pflegen unsere Zähne

Zahnbürsten, Zahnputzbecher, Zahnpasta, kreisende Bewegungen, von rot nach weiß, hin und her, von links nach rechts, von oben nach unten, gurgeln, Zahnzwischenräume spülen – es gibt viele Empfehlungen zur richtigen Zahnpflege.

Abb. J 4.2-6 Zähneputzen

Gemeinsam in Kleingruppen können Sie mit den Kindern unter der spielerischen Anweisung der Handpuppe täglich im Waschraum die Zähne putzen. Weitere Aktionsmöglichkeiten zur Zahnreinigung lesen Sie hier:

1. Pflegeutensilien gestalten

Material: Zahnbürsten und Becher, wasserfeste Lackstifte, Glitzersteinchen, Pailletten, Sternchen usw. zum Aufkleben, Berol Marvin Medium Bastelkleber (1 Liter ca.10–15 Euro), saubere, kleine Tüten, Gummiband

So wird's gemacht:

Tüten Sie vor der kreativen Tätigkeit den Bürstenkopf mit einem Gummiband sauber ein. Danach dürfen die Kinder mit Stiften und Dekomaterial ihre Putzutensilien individuell gestalten. Sie malen oder kleben Verschiedenes auf und bestreichen es danach mit weißem Marvin-Kleber. Nach ca. 2-3 Tagen Trockenzeit wird der Kleber transparent und ist wasserfest, sodass einem täglichen Gebrauch nichts mehr im Wege steht.

2. Herstellung von Zahnpulver zum Putzen

Material: 300 g Schlämmkreide (Reformhaus), 50 g getrocknete Pfefferminz- und Salbeiblätter, 200 g Milchzucker, Mörser mit Schälchen, Löffel, kleine Dosen zum Abfüllen

So wird's gemacht:

Die Kinder zerreiben mit dem Mörser die Kräuter, geben danach alle weiteren Zutaten in die Schüssel und vermischen sie gründlich. Äste und größere Teile werden aussortiert. Für einzelne Anwendungen wird das Pulver in kleine Dosen gefüllt.

Und so putzen Sie damit die Zähne: Befeuchten Sie die Zahnbürste mit Wasser, bestreuen Sie sie dann mit Zahnputzpulver und nun geht's los! Das Zahnputzpulver macht die Zähne weiß und schenkt frischen Atem.

3. Mundwasser aus der eigenen Herstellung

Material: Wasser, Salbei- und Pfefferminzblätter, leere, saubere Flaschen mit Deckel, Sieb, Trichter

So wird's gemacht:

Die Kinder zerpflücken zwei bis drei Kräuterblätter pro Pflanze und stecken sie in die Flasche. Im Anschluss füllen sie diese mit Wasser auf, schließen den Deckel und schütteln kurz. Nach ca. einer Stunde gießen Sie mit ihnen die Blätter durch ein Sieb und füllen das Wasser in eine zweite Flasche. Verbrauchen Sie das Mundwasser schnell, bevor das Wasser abgestanden ist!

4. Weitere Ideen

- Erfinden Sie Reime zur Zahnpflege, z.B. „Hin und her, das ist nicht schwer."
- In jeder Zahn-Putz-Kleingruppe ist ein Kind abwechselnd der Trainer, der erklärt und es richtig vormacht. Die anderen machen es ihm nach.
- Malen Sie die Vorgänge des Zähneputzens mit den Kindern in ihrer Reihenfolge auf Plakate und kleben Sie diese mit Buchfolie auf die Fliesen im Waschraum.
- Schenken Sie den Eltern selbsthergestelltes Mundwasser zu Weihnachten, Ostern oder zu Geburtstagen.
- Basteln Sie z.B. mit ausrangierten Zahnbürsten, indem Sie gemalte Zauberer und Hexen auf Bürsten kleben und zum „Fliegen" an die Decke hängen.

Handout J 4.2-2 Pflegeutensilien gestalten

3.3 Wir können uns helfen bei Zahnproblemen

Praxis, Sprechstundenhilfe, Behandlungsstuhl, Lampe, Bohrer, Füllung, Absauger, Zahnsteinentferner, Luftspritze, Wasserspritze, Wartezimmer, professionelle Zahnreinigung – diese Sachen erleben die Kinder beim Zahnarzt.

Wenn Sie die Handpuppe von ihren Ängsten vor dem Zahnarzt erzählen lassen, bieten Sie den Kindern auch die Gelegenheit, eigene Erfahrungen zu äußern. So machen Sie ihnen Mut und lassen sie Ihre Anteilnahme spüren. Es werden sicherlich einige Kinder auch positive Erlebnisse berichten können. Einige weitere Ideen, den Zahnarzt nicht als Bedrohung, sondern als Hilfe zu sehen, gibt es hier:

1. Zahnarztpraxis besuchen

Sprechen Sie mit einer Zahnarztpraxis einen Besuchstermin ab. Laden Sie alle Kinder dazu ein. Während die Großgruppe im Wartezimmer liest, spielt oder mit der Zahnarztsprechstundenhilfe plaudert, können jeweils sechs Kinder im Behandlungsraum erste positive Erfahrungen sammeln. Jeder wird einmal auf dem Stuhl hoch und runter gefahren, kann sich die Instrumente anschauen und den Zahnarzt befragen.

Nahezu in jeder Stadt gibt es Ärzte, die gemeinsam mit dem Zahngesundheitsdienst kooperieren und diese Besichtigungen kostenfrei anbieten.

2. Zahnarztpraxis im Rollenspielbereich

Material: ausrangierter Klappsessel oder Bürostuhl, variable Kleinmöbel, weiße Kittel, Arztkoffer mit Bohrer, Spiegelchen, Schläuche und vieles mehr, kleine Stühle, biegsame Stehlampe

So wird's gemacht:

Richten Sie gemeinsam mit den Kindern im Rollenspielbereich eine Zahnarztpraxis zum freien Spielen ein. Der Praxisraum wird mit Lampe und Sessel zum Behandlungszimmer, das Wartezimmer mit Theke kann aus Stühlen und Kleinmöbeln zusammengestellt werden. Mit weißen Kitteln für die Angestellten können Sie für eine klare Rollenverteilung sorgen und in den ersten Tagen als Patient mitspielen. Halten Sie die Augen nach weiteren Einrichtungsmöglichkeiten offen. Patientenkarten, eine ausrangierte Computertastatur oder ein großer Karton als Röntgengerät erweitern die Spielideen.

3. Kleine Soforthilfe bei Zahnschmerzen selbst hergestellt

Material: Gewürznelken

So wird's gemacht:

Schauen Sie sich mit den Kindern Gewürznelken an. Fühlen, riechen und schmecken Sie diese gemeinsam. Bei Zahnschmerzen wird jeweils eine Nelke zerkaut. Sie ist schmerzlindernd und kann bis zum Besuch beim Zahnarzt helfen.

4. Weitere Ideen

- mit Knete am Tisch Zähne modellieren und mit Zahnarztwerkzeug Füllungen installieren,
- Projekterlebnisbilder malen, Zitate der Kinder sammeln und dem besuchten Zahnarzt als zusammengetragenes Buch überreichen,
- Zahnarztkittel aus weißen Hemden und Stoffmalfarbe selber herstellen, z.B. einen Zahn auf die Brusttasche oder den Rücken malen,
- mit dem Gesundheitsamt den jährlichen Zahnarztbesuch in der Kita während des Projektzeitraums planen,
- Bilderbücher zum Thema im Rollenspielwartezimmer der Zahnarztpraxis vorlesen.

Handout J 4.2-3 Besuch beim Zahnarzt

3.4 Wir ernähren uns zahnfreundlich

Beißen, Kauen, Speichel, Calcium, Fluorid, Zucker, Honig, Getreide, Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Getränke, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier, Getränke, Fette, Öle und viele neue Begrifflichkeiten rund um das Thema Ernährung.

Das Lieblingsessen der Handpuppe ist allen Kindern bekannt: Süßigkeiten! Je mehr Informationen gesammelt und besprochen werden, desto lieber mag sie Erdbeeren, Kirschen, Trauben oder Äpfel. Vielleicht möchten Sie ihr auch einen neuen Namen geben, den die Kinder für sie aussuchen? Mehr Mit-Mach-Aktionen folgen hier:

1. Nahrungsmittelkunde im Körbchen

Material: brauner Fotokarton, Schere, Klebstoff, viele Supermarktprospekte

So wird's gemacht:

Schneiden Sie und die Kinder aus Fotokarton große Henkelkörbchen aus. Im Anschluss sammeln sie aus Prospekten viele Lebensmittel und Getränke. Dann sortieren Sie alle. Ein Körbchen wird mit zahnfreundlichen Artikeln bestückt, das zweite mit Nahrungsmitteln, die bedingt zu sich genommen werden sollten.

2. Zuckerzahn

Material: ein echter, ausgefallener Zahn (Milchzahn, Weißheitszahn), Zucker, sauberes und leeres Marmeladenglas

So wird's gemacht:

Zeigen Sie allen Kindern den echten Zahn. Sie befühlen und legen ihn in ein Glas. Danach streuen Sie Zucker darüber und die Kinder können Tag für Tag sehen, wie sich der Zahn verändert und vom Zucker aufgefressen wird.

3. Der Zahn mit Schirm

Material: das Symbol des Zahnmännchens mit Schirm (geschütztes Produktzeichen), Buntstifte

So wird's gemacht:

Den Kindern wird das Zahnmännchen mit Schirm gezeigt und als Zeichen für zahnfreundliche Ernährung vorgestellt. Lassen Sie es von ihnen zeichnen oder anmalen und suchen Sie Produkte, an denen die Kinder es wieder erkennen können, wie z.B. bei Kaugummis.

Weitere Ideen

- Besuchen Sie mit den Kindern den Wochenmarkt und benennen Sie gemeinsam zahnfreundliche Lebensmittel.
- Kochen Sie zusammen eine gesunde Beiß- und Kaumahlzeit (Reisauflauf oder Vollkornbrot backen).
- Laden Sie die Familien zu einem zahnfreundlichen Frühstück in die Kindergruppe ein.
- Wählen Sie täglich einen Ernährungsprofessor aus, der das Frühstück der Kinder analysiert. Hierbei haben die Kinder die Gelegenheit, sich zu der Kritik zu äußern oder sie anzunehmen. Dabei werden sie in ihrer Kritikfähigkeit geschult.
- Sammeln Sie zahnfreundliche Rezepte aus der Elternschaft und tragen Sie so ein Kita-Kochbuch zusammen.

Handout J 4.2-4 Gesunde Ernährung

Alle diese Aktivitäten sind Ideen, Spiele und Möglichkeiten, das Bewusstsein für die eigenen Zähne und ihre Pflege anzuregen und zu schulen. Sicherlich sind nicht alle Ideen für jede Kindergruppe umsetzbar, vielleicht entwickelt Ihr Team durch die Anregungen auch neue Aktionen. Seien Sie kreativ und entdeckungsfreudig.

Viel Spaß bei der Umsetzung!

4. Arbeitshilfen

4.1 Das Zahn-Putz-Diplom

Zahn-Putz-Diplom

für

(Name) _____

_____ Jahre

Mein Projektfoto

Meine persönliche Bildungsgeschichte

Handout J 4.2-5 **Zahn-Putz-Diplom: Außenseite**

Meine Zahn-Putz-Tage

Daten:

Zahnpflege:

Meine erworbenen Fähigkeiten:

- ☐ Ich kann meine Zähne putzen
- ☐ Ich kann meinen Mund ausspülen
- ☐ Ich kann meine Zähne benennen
- ☐ Ich kenne zahnfreundliche Lebensmittel
- ☐ Ich kann _____
- ☐ Ich kann _____
- ☐ Ich kann _____

Handout J 4.2-6 **Zahn-Putz-Diplom: Innenseite**

Schneiden Sie das Zahn-Putz-Diplom einmal in der Mitte durch, kleben Sie beide Seiten aufeinander und falten Sie sie einmal.

4.2 Elternbrief

Liebe Eltern!

In den nächsten Tagen und Wochen werden Ihre Kinder in unserer Einrichtung ihr Zahn-Putz-Diplom erwerben. Neben dem täglichen Zähneputzen finden verschiedene Aktivitäten rund um das Thema Zahnpflege statt.

Die Daten mit den geplanten Aktionen können Sie der Pinnwand entnehmen.

In dem Projektzeitraum sammeln wir Lebensmittelprospekte und Utensilien für unsere Zahnarztpraxis. Wir freuen uns sehr über jeden Sammler.

Zum Abschlussfest am _____ um __ Uhr möchten wir alle Eltern herzlich einladen. Hier erhalten die Kinder im Rahmen einer Teilnehmerehrung ihr persönliches Diplom und Sie viele Einblicke in die erlebten Projektwochen Ihrer Kinder.

Bei Fragen, Anmerkungen oder Unterstützung sprechen Sie uns bitte an, wir freuen uns über jeden Interessierten.

Wir wünschen allen viel Freude mit unserem Projekt,

Ihr Team _____

Handout J 4.2-7 Elternbrief

Literatur

[1] Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen Lippe 1999: Wir machen alle mit und halten unsere Zähne fit.

[2] Egner, T.: Karius und Baktus. München: Blanvalet Verlag.

[3] Gülzow, Prof. Dr. H.-J. 2000: Die Zähne. Hg. von der Techniker Krankenkasse. Hamburg: Alphabeta.

[4] Lück, G. 2006: Experiment: Was die Eierschale mit unseren Zähnen zu tun hat. In: Was blubbert da im Wasserglas. Freiburg: Herder Verlag.

[5] Schubert, I. und D. 1994: Irma hat so große Füße. Düsseldorf: Sauerländer Verlag.