

Beatrice Gattlen
Stalden

Sonja Schönbächler
Lax

Fachfrauen für Mund- und Zahngesundheit
Walliser Vereinigung für Prophylaxe und Jugendzahnpflege

Unsere Aufgaben

- Besuch der Klassen 2x pro Schuljahr 1 H – 8H (KG – 6.Kl.)
- Zahnputztechnik instruieren je nach Alter
- Zahnputzmaterialien zeigen
- Warum wir die Zähne putzen
- Aufbau der Zähne
- Karies und andere Zahnerkrankungen
- Ernährung (Senso 5)





Die Kauflächen werden von hinten nach vorn mit kleinen Bewegungen gereinigt

- oben rechts
- oben links
- unten rechts
- unten links



Die Aussenflächen seitlich werden von hinten bis vor den Eckzahn mit kleinen AUF und AB Bewegungen gereinigt. Dabei sind die Zahnreihen geschlossen.

- Erst rechts, dann links

(Nach dem Zahnwechsel werden Ober- und Unterkiefer dann getrennt gereinigt)



Die Aussenflächen vorne werden erst oben und dann unten mit kleinen AUF und AB Bewegungen gereinigt.

Dabei stehen die Schneidezähne Kante auf Kante.

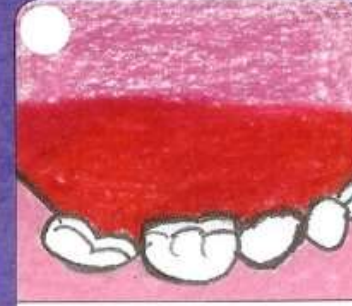
- Von rechts nach links



Die Innenflächen oben werden von der freistehenden Rückfläche des hinteren Zahnes rechts nach vorne und dann weiter bis zur Rückfläche des hintersten Zahnes links mit kleinen AUF und AB Bewegungen gereinigt.



Die Innenflächen unten werden gleich wie die Innenflächen oben gereinigt.



Wenn der erste bleibende Backenzahn durchbricht, steht dieser noch niedriger als die anderen Zähne und kann mit der Zahnbürste fast gar nicht erreicht werden.



Der Trick:

Man reinigt diese „niedrig stehenden Backenzähne“ mit kleinen horizontalen Putzbewegungen, solange bis sie genauso gross sind wie ihre Partner.

Färbetabletten aus der Apotheke zeigen, einmal alle paar Monate angewendet, dem Kind die Verstecke der Beläge.

Gesunde Zähne
ab dem
ersten Zahn!



ZAHNFREUNDLICH.CH

Unser Tipp 1:

Pflegen Sie die Zähne Ihres Babys vom ersten Zahn an.

Verwenden Sie dazu fluoridierte Kinderzahnpaste.

Unser Tipp 3:

Wasser und ungezuckerter Tee sind die besten Durstlöscher für Ihr Kind – und für die Zähne sowieso das Beste!

Unser Tipp 5:

Führen Sie den Nuggi, Esslöffel oder Schoppenaufsatz nicht von Ihrem Mund in den Babymund. So werden keine Kariesbakterien auf das Kind übertragen.

Unser Tipp 2:

Rituale sind hilfreich. Überlegen Sie sich deshalb von Anfang an ein festes Ritual für das Zähneputzen. So macht es Ihrem Kind auch Spaß.

Unser Tipp 4:

Achten Sie beim Einkaufen auf das Qualitätslabel «Zahnfreundlich».

Unser Tipp 6:

Entwöhnen Sie den Nuggi bis zum vollendeten 2. Lebensjahr. Das erlaubt eine natürliche Entwicklung der Kiefer- und Zahnstellung.

Empfehlungen und Informationen für Eltern

- Die Milchzähne sind wichtig für die Entwicklung des Kindes, damit sie richtig kauen und sprechen können
- Zucker verursacht Karies, auch bei Kleinkindern – deshalb: kein Zucker, keine Karies
- Niemals den Nuggi in Zucker oder Honig tauchen
- Nuckeln an Babyflaschen, die zuckerhaltige Getränke enthalten, verursacht Karies
- Babys nicht an Süßgeschmack gewöhnen
- Das beste Mittel gegen Durst ist Wasser
- Sobald der erste Zahn da ist, sollten Sie Ihrem Kind die Zähne putzen
- Benutzen Sie eine weiche Kinderzahnbürste und eine fluoridierte Kinderzahnpaste
- Das Kind sollte spätestens mit drei Jahren keinen Nuggi mehr benutzen



Einführung zur Begleitbroschüre für die Zahnpflege in den Kindergärten

Helena Mooser Theler, Präventionsverantwortliche Oberwallis

Beatrice Gattlen, Schulzahnpflege Oberwallis

Sonja Schönbächler, Schulzahnpflege Oberwallis









Hungergefühl: zeigt Körper braucht Nahrung, Zeichen Magenknurren, Leeregefühl, Loch im Bauch, Müdigkeit. Das Kind das Hunger hat, ist müde, schlechtgelaunt und reizbar (Siehe Ergänzung 2)

Appetit: Lust auf etwas entsteht durch den Blick, den Geruch, den Gedanken auf ein Nahrungsmittel welche der Erfüllung eines psychischen Bedürfnisses dienen. Z.B Geruch beim Brezelkönigstand.

Sättigungsgefühl: Verschwinden der Hungerempfindung und ruft ein Gefühl des Wohlbefindens hervor. Sättigungsgefühl, Ergebnis verschiedener physiologischer Prozesse. Geschmacksempfindungen werden flacher, Genuss am Essen nimmt ab; Magenfüllung und Ausschüttung der Nährstoffe ins Blut signalisieren dem Gehirn, dass das physiologische Bedürfnis gestillt ist. Essen ist mit einer Reihe von Sinneserfahrungen verbunden, die wir bewusst erleben können, um festzustellen, das Essen Genuss und Gemeinschaftserfahrung bedeutet. Essen beruhigt und stillt Bedürfnisse.

Sattheit: Zeitraum zwischen zwei Mahlzeiten (von der Sättigung bis zum nächsten Hungergefühl). Dieser Zeitraum wichtig, damit sich der Körper auf die nächste Mahlzeit einstellen kann.

Botschaften für die Erziehenden

- Zwischenverpflegungen in den Schulen sind nicht lebensnotwendig
- Leiten Sie die Kinder an, auf ihre Hunger- und Sättigungsgefühle zu achten sie zu hinterfragen und diese zu respektieren
- Unterstützen Sie die Kinder während den Pausen, Spass zu haben und sich zu bewegen
- Schlagen sie den Konsum von kleinen nicht karieserzeugenden Snacks vor
- Bringen Sie die Kinder dazu, nach der Pausenverpflegung den Mund mit Wasser auszuspülen, wenn das Zähneputzen nicht möglich ist





Ein paar Tipps



- 2 – 3 x täglich Zähne putzen (bis in die 2. Klasse helfen die Eltern)
- Zahnpasta mit Fluorid
- Gesunde Zwischenmahlzeiten
- Wasser trinken
- Zahnschonende Süssigkeiten auswählen
- Infos und Flyers lesen



FRAGEN ???