Zahngesundheit fördern in Krippe und Kindergarten

Gesunde Zähne sind bereits im Kleinkindalter eine wichtige Grundlage für die gesamte kindliche Entwicklung ■ Doch bereits in Krippen und Kindergärten zeigt sich, wie stark sich Ernährungsgewohnheiten auf die Zahngesundheit auswirken. Pädagogischen Fachkräften kommt hier eine entscheidende Rolle zu: Sie begleiten die Kinder bei den ersten Ess- und Trinkmustern außerhalb des Elternhauses, schaffen prägende Rituale und können Auffälligkeiten frühzeitig bemerken. Um zu klären, was Karies wirklich ist, warum Milchzähne keineswegs »Nebensache« sind und wie pädagogische Fachkräfte aktiv zur Zahngesundheit der Kinder beitragen können, haben wir mit der Zahnärztin *Dr. Hanna Mauritz* gesprochen. Im Interview teilt sie praxisnahe Informationen und alltagsrelevante Tipps für den Kita-Bereich.

Dr. Hanna Mauritz
Sie führt eine Zahnarztpraxis in Bad Schlema, hat das Curriculum Kinder- und Jugendzahnheilkunde der Landeszahnärztekammer Sachsen absolviert und kümmert sich mit großem Herzblut um die Zahngesundheit ihrer jungen sowie ihrer älteren Patientinnen und Patienten.

Frau Dr. Mauritz, was ist eigentlich Karies – und wie entstehen Löcher in den Zähnen?
Karies entsteht durch ein Bakterium in unserer Mundhöhle: Streptococcus mutans. Dieses Bakterium sitzt – gemeinsam mit vielen anderen Keimen – im sogenannten Biofilm, also dem Zahnbelag auf der Zahnoberfläche. Sobald wir zuckerhaltige Lebensmittel oder Getränke zu uns nehmen, verstoffwechselt Streptococcus mutans diesen Zucker und bildet dabei Säuren. Und dafür braucht es gar nicht viel: Ein Schluck stark verdünnte Apfelschorle reicht bereits aus, um die Säureproduktion anzukurbeln. Der Zahnschmelz besteht zu etwa 95% aus Mineralien und ist die härteste Substanz unseres Körpers – aber Säuren setzen ihm zu. Sie lösen Mineralien aus dem Schmelz heraus. Zum Glück haben wir Speichel: Er kann Säuren neutralisieren und oberflächliche Entkalkungen wieder reparieren. Problematisch wird es, wenn der Biofilm nicht regelmäßig entfernt wird und das Bakterium häufig Zucker »gefüttert« bekommt. Dann übersteigt die Demineralisation das Reparaturvermögen des Speichels. Das Ergebnis: Löcher im Zahn.

Immer wieder hört man: »Milchzähne fallen doch eh aus – so schlimm kann Karies da nicht sein.« Stimmt das?
Dieser Satz hält sich hartnäckig, ist aber leider falsch. Auch im Milchgebiss kann Karies starke Schmerzen verursachen – bis hin zu Entzündungen des Zahnnervs und zu geschwollenen Backen. Bleibt eine solche Entzündung bestehen, kann sie sich über die Wurzel in den Kieferknochen ausbreiten und sogar den darunterliegenden Keim des bleibenden Zahns schädigen. Die Folge können Fehlbildungen oder Verfärbungen am späteren bleibenden Zahn sein.

Milchzähne haben außerdem eine wichtige Platzhalterfunktion. Sie sorgen dafür, dass die bleibenden Zähne genügend Raum im Kiefer haben, um korrekt durchzubrechen. Fallen Milchzähne zu früh aus oder sind stark zerstört, kann es zu Zahnwanderungen, Engständen oder Durchbruchsproblemen kommen – oft mit später notwendiger kieferorthopädischer Behandlung.

Gerade die Frontmilchzähne spielen zusätzlich eine Rolle bei der Sprachentwicklung: Sie bilden eine natürliche Barriere für die Zunge. Fehlen sie, können Laute nicht korrekt gebildet werden, und es können Zungenfehlfunktionen oder sogar eine habituelle Mundatmung entstehen. Letztere begünstigt wiederum Infekte im Hals-Nasen-Rachenraum.

Auch wenn Milchzähne »nur« vorübergehend sind – sie haben entscheidende Funktionen für Gesundheit und Entwicklung.

Was können pädagogische Fachkräfte in den Kitas für die Zahngesundheit der Kinder tun – und worauf sollten sie besonders achten?
Pädagogische Fachkräfte in Krippe und Kindergarten haben einen enormen Einfluss auf die Zahngesundheit der Kinder. Viele Gewohnheiten, die später selbstverständlich erscheinen, werden im Kita-Alltag geprägt. Schon kleine Veränderungen und klare Regeln können helfen, Karies deutlich zu reduzieren. Besonders wichtig sind folgende Aspekte:

1. Getränkeauswahl: Wasser als Standard
Der größte Hebel liegt tatsächlich bei den Getränken. Wasser sollte immer das Standardgetränk sein – sowohl zu den Mahlzeiten als auch zwischendurch. Süße oder säurehaltige Getränke wie Saft(-schorlen), Eistee, Kakao, Kindertees oder aromatisierte »Wassergetränke« greifen den Zahnschmelz an und fördern Karies. Schon kleine Schluckmengen reichen, damit die Bakterien im Mund Säuren bilden.

2. Zuckerbewusste Snack- und Essensgestaltung
Zuckerfrei ist in der Praxis schwer, aber zuckerbewusst lässt sich gut umsetzen. Sinnvolle Maßnahmen sind zum Beispiel: Obst in Stücken statt Quetschies, ungesüßte Milchprodukte (Jogurt mit

Fruchtgeschmack enthält grundsätzlich einen hohen Zuckeranteil), Süßes nur zu besonderen Anlässen und möglichst direkt zu den Mahlzeiten. Nicht nur die Menge, sondern die Häufigkeit zählt. Ständiges »Snacken« – auch mit vermeintlich harmlosen Lebensmitteln – erhöht die Kariesgefahr deutlich.

3. Zähneputzen als Ritual – am besten täglich nach dem Mittagessen

Regelmäßiges Zähneputzen in der Kita ist ein entscheidender Beitrag zur Kariesprävention. Besonders nach dem Frühstück und Mittagessen lohnt sich das Putzen, weil damit Zucker- und Speisereste entfernt werden, die sonst lange im Mund bleiben würden. Das KAI-Schema (Kauflächen-Außenflächen-Innenflächen) eignet sich sehr gut als Anleitung. Kinder brauchen aber bis mindestens zur Einschulung Unterstützung – motorisch schaffen sie allein keine ausreichende Reinigung. Lieder, Sprüche oder feste Abläufe helfen dabei, das Ritual zu verankern und positiv zu besetzen. Viele Kinder gewöhnen sich dadurch früh an regelmäßiges Zähneputzen – eine Routine, von der sie ein Leben lang profitieren.

4. Süßigkeiten verantwortungsvoll handhaben

In vielen Kitas gibt es klare Regeln für Geburtstage oder Feste. Entscheidend ist, Süßes zu bündeln statt über den Tag zu verteilen. Ein Geburtstagskeks direkt nach dem Mittagessen ist für die Zähne deutlich weniger problematisch als ein Gummibärchen am Vormittag und ein Lutscher am Nachmittag. Einige Einrichtungen haben gute Erfahrungen damit gemacht, Geburtstagsrituale zu »entzuckern«, z.B. mit Obstspießen, einem besonderen Lied oder einer kleinen Überraschung für das Geburtstagskind.

5. Frühzeitige Auffälligkeiten erkennen und ansprechen

Pädagogische Fachkräfte verbringen viel Zeit mit den Kindern und sehen Dinge, die Eltern manchmal nicht gleich bemerken. Typische Warnzeichen sind: dunkle oder kreidig-weiße Stellen an den Zähnen, deutlicher Zahnbelag, Schmerzen beim Essen, häufiges Weinen oder Berühren des Mundes. Ein wertschätzender Hinweis an die Eltern kann helfen, rechtzeitig einen Zahnarzttermin zu vereinbaren – am besten natürlich, bevor es für das Kind schmerzhaft wird.

6. Zusammenarbeit mit Eltern und Zahnärzt*innen

Eine offene Kommunikation ist zentral. Kitas können Eltern an Vorsorgeuntersuchungen erinnern. Diese sollten bei Kindern, wie übrigens auch bei Erwachsenen, halbjährlich erfolgen. Außerdem kann Informationsmaterial zur Zahngesundheit ausgelegt oder gezielt an betroffene Eltern ausgegeben werden. Des Weiteren kann die Kita die regelmäßig stattfindende zahnärztliche Gruppenprophylaxe unterstützen, indem der Termin hierfür frühzeitig kommuniziert und für die Untersuchung bei den Eltern geworben wird. ■

Leitfaden für die Praxisanleitung

Mit der 3. Auflage 2025 auf dem neuesten Stand in Kitas:

»Kompetent ausbilden in der Kita« zeigt die Grundlagen der beruflichen Ausbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld auf und begleitet Sie durch den gesamten Ausbildungszyklus – von der Planung der Ausbildung über die Auswahl geeigneter Praktikant:innen bis hin zur didaktisch methodischen Durchführung einzelner Ausbildungssequenzen.

Zahlreiche Beispiele, Muster und Checklisten unterstützen Sie praxisorientiert bei dieser Aufgabe.

Auch im Handel erhältlich

Wolters Kluwer

ISBN 978-3-556-10030-1,
€ 49,–

Onlineausgabe ca. € 3,25 mtl.
(im Jahresabo zzgl. MwSt)

Mehr Infos:

shop.wolterskluwer-online.de →