

DER BESUCH VOM NIEDERGELASSENEN ZAHNARZT

Vielleicht findet in Ihrer Schule auch schon die zahnmedizinische Gruppenprophylaxe des örtlich zuständigen Jugendzahnpflegeteams statt? In allen niedersächsischen Kreisarbeitsgemeinschaften gibt es eine speziell ausgebildete Prophylaxedame, die mit den Kindern altersgerecht das Zähne putzen üben kann und auch rund um die Mundgesundheit Wissenswertes vermittelt. In vielen Regionen gibt es auch einen Zahnarzt/eine Zahnärztin des Öffentlichen Gesundheitssystems, der/die eine zahnärztliche Untersuchung, ganz ohne Behandlung und zur behutsamen Gewöhnung, bei den Kindern durchführen kann. Dies dient nicht nur der Gesundheitsberichterstattung in Ihrer Region, sondern trägt auch dazu bei, die Eltern der Kinder ggf. aufzufordern, einen akuten Behandlungsbedarf beim niedergelassenen Zahnarzt abklären zu lassen.

So ein Besuch des Zahnarztes in der Schule kann in Verbindung mit einem Aktionstag vielen Kindern die Angst vor dem Arztbesuch nehmen. Denn für viele Kinder kann der Besuch beim Zahnarzt für besorgte Mienen sorgen, da sie dort schon schmerzhaft Erfahrungen gemacht oder angsteinflößende Geschichten gehört haben. Dennoch sollten Kinder alle sechs Monate zur routinemäßigen Untersuchung zum Zahnarzt gehen.

Außerdem können beispielsweise für den **Deutsch**-Unterricht Kinderbücher zur Vorbereitung auf den Zahnarztbesuch angeschafft werden. In kleinen Rollenspielen können die Kinder hiermit auch den Zahnarztbesuch nachspielen und so die Hemmung vor dem Gang zum Zahnarzt abbauen.

Indem Kinder im **Musik**-Unterricht eins der zahlreichen Lieder zum Thema Zahnarztbesuch singen, kann ein entspannter und fröhlicher Umgang mit dem Thema aufgebaut werden.

Im **Kunst**-Unterricht kann auf unterschiedliche Weise mit dem Poster und dem Tischset gearbeitet werden. Beispielsweise können die Kinder bestimmte Suchaufträge bekommen, um sich intensiv mit den Details der Abbildung zu beschäftigen.



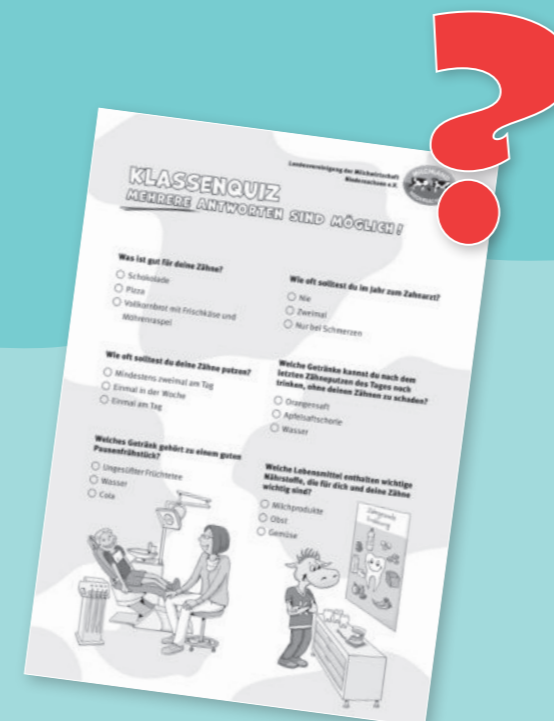
KLASSENQUIZ MIT TOLLEN PREISEN

Wer gemeinsam mit seiner Klasse Fragen zum Thema „Starke Zähne“ beantworten möchte, kann beim Klassenquiz attraktive Preise gewinnen.

Einfach die richtigen Antworten ankreuzen und den Quizzettel bis zum 31.03.2020 an die unten stehende Adresse senden.

Unter allen richtig eingesandten Fragebögen (ein Fragebogen pro Klasse) verlosen wir tolle Preise. Der Hauptpreis ist ein Bewegungsfest. Außerdem erwarten die Schulklassen tolle Sachpreise.

Die Gewinner werden im Frühjahr 2020 ermittelt.



VIDEOS ÜBER DAS LEBEN UND ARBEITEN AUF NIEDERSÄCHSISCHEN MILCHBAUERNHÖFEN ...

... FINDEN SIE AUF UNSEREM YOUTUBE-KANAL „MY KUHTUBE KIDS“



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V. (LVN)

Seelhorststraße 4 · 30175 Hannover
Telefon: 0511/85 65 3-0 · Telefax: 0511/85 65 3-98

Gertrudenstraße 24 · 26121 Oldenburg
Telefon: 0441/97 382-0 · Telefax: 0441/97 382-29

www.milchwirtschaft.de
landesvereinigung@milchwirtschaft.de



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Sektion Niedersachsen (DGE)

Hildesheimer Straße 24 · 30169 Hannover
Telefon: 0511/5441038-0 · Telefax: 0511/38890053

www.dge-niedersachsen.de
hennemann@dge-niedersachsen.de

Frühstücksaktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“



STARKE ZÄHNE



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.



Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

in diesem Jahr lautet das Motto von **Gemeinsam schmausen in den Pausen „STARKE ZÄHNE“**. Denn nur mit gesunden, starken Zähnen kann man das gemeinsame Frühstück auch wirklich genießen. Hierzu kann der Allrounder Milch einen wertvollen Beitrag mit dem enthaltenen Mineralstoff Kalzium leisten. Denn Kalziumlieferant Nummer 1 ist die Milch – egal, ob als Milchgetränk, Buttermilch, Joghurt oder Käse. Und somit liefern Milch und Milchprodukte schon beim Frühstück einen lebenswichtigen Baustein zur Stabilisierung der Knochen und Zähne. Darüber hinaus hat Kalzium viele wichtige Aufgaben im Körper: z.B. bei der Blutgerinnung, bei der Signalübertragung in der Körperzelle und auch bei der Weiterleitung von Impulsen im Nervensystem. Viele Gründe, um schon mit diesen leckeren Lebensmitteln genussvoll in den Tag zu starten – egal ob Jung oder Alt!

Probieren Sie es aus und freuen Sie sich auf interessante Entdeckungen mit dem Programmset „Gemeinsam schmausen in den Pausen“!

Herzlichst

Ihre



Dörthe Hennemann

Dipl. Oecotrophologin
DGE-Sektion Niedersachsen



GEMEINSAM SCHMAUSEN IN DEN PAUSEN

Damit die Kinder in der Schule gut lernen können, müssen viele Voraussetzungen erfüllt sein. Eine davon ist, dass sie gesund sind und sich insgesamt wohlfühlen. Dazu tragen Bewegung und eine gesunde Ernährung wesentlich bei. Wir freuen uns, dass die Landesvereinigung der Milchwirtschaft in Niedersachsen in diesem Jahr in ihrer Frühstücksaktion **„Gemeinsam schmausen in den Pausen“** die Zahngesundheit in den Fokus genommen hat. Denn auch heute ist die Mundgesundheit von noch zu vielen Kindern unter ihren Möglichkeiten geblieben und der Lebensraum Schule kann auch dafür einen wichtigen Beitrag leisten und somit die Chancen auf Gesundheit und Bildung für alle Kinder gleich zu erhöhen. Mit einem erfreuten „Gesund beginnt im Mund“ begrüßt Sie die **Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Jugendzahnpflege in Niedersachsen e.V.** www.lagj-nds.de

„STARKE ZÄHNE“

lautet der Titel unserer diesjährigen Frühstücksaktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“. Mit unseren Materialien möchten wir Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler bei einem gemeinsamen Pausenfrühstück unterstützen. Dazu zählen:

- 1 abwischbares Tischset pro Kind – für gemeinsames Schmausen in oder vor den Pausen (DIN A3) mit einem Wimmelbild
- 1 „Malen-nach-Zahlen“-Bild pro Kind
- 1 Poster (DIN A2) für den Klassenraum
- 1 Lehrerinfo (DIN A4), inklusive einem Klassenquiz mit tollen Gewinnen
- 1 Elterninfo, inklusive attraktivem Gewinnspiel pro Kind

Wenn Lehrer und Schüler täglich gemeinsam frühstücken und sich bewegen, ist das besonders nachhaltig für einen gesunden Lebensstil. Für das gemeinsame Schulfrühstück können 5 Minuten der ersten großen Pause sowie 5 Minuten der Unterrichtsstunde davor oder danach genutzt werden. Dann bleibt noch genügend Zeit für Bewegung und Entspannung an der frischen Luft.

Wir wünschen viel Spaß beim gemeinsamen Schmausen in den Pausen!

Ihre
Landesvereinigung der Milchwirtschaft
Niedersachsen e.V.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Sektion Niedersachsen

UNSERE THEMEN IN DIESER BROSCHÜRE:

- Milch in der Schule
 - a. EU-Schulprogramm – Schulen in Niedersachsen haben sich um kostenlose Abgabe von Schulmilch und Schulobst beworben
 - b. Angebot von Milch und Mixmilch für alle Schulen
- Verantwortung von Anfang an
- Starke Zähne – Was hat ein gemeinsames Frühstück mit zahngesundheit zu tun?

... und praktische Tipps, um folgende Bausteine in den Unterricht einzubauen:

- Zahnpflege – gewusst wie
- Der Besuch vom niedergelassenen Zahnarzt



VERANTWORTUNG VON ANFANG AN

Schon früh werden ganz wesentliche Grundbausteine für starke und gesunde Zähne im Erwachsenenalter gelegt. Wenn das Milchgebiss der Kinder kariesfrei geblieben ist, liegt die Wahrscheinlichkeit bei 90 Prozent, dass auch zwischen dem sechsten und zwölften Lebensjahr kein Karies auftritt. Grundvoraussetzung für gesunde Zähne sind eine altersgemäße, gewissenhafte Mundhygiene, gesunde Ernährung, regelmäßige Zahnarztbesuche ab dem ersten Zahn und die Zuführung von Fluoriden (vor allem in der altersgerechten Zahnpasta, aber auch im Speisesalz).

MILCH IN DER SCHULE

Mit dem **Europäischen Schulprogramm** und ihren Programmkomponenten Schulmilch und Schulobst stellt die Europäische Union Schulen und Kitas finanzielle Unterstützung bereit, damit den Kindern regelmäßig Milchprodukte sowie Obst und Gemüse angeboten werden können. Ein viertel Liter Milch in Kombination mit frischem Obst oder Gemüse bringt den Kindern die nötige Energie zum Lernen, fördert die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden. In Niedersachsen erhielten Schulen und Kitas für dieses Schuljahr die Möglichkeit, sich auf www.schulprogramm.niedersachsen.de für die kostenfreie Belieferung mit Schulobst und/oder Schulmilch (ausschließlich Milch pur) zu bewerben. Zu den Bewerbungsbedingungen gehörte u.a. die Durchführung sogenannter pädagogischer Begleitmaßnahmen, zu denen auch diese Unterrichtsmaterialien „Gemeinsam schmausen in den Pausen“ zählen. Weitere Maßnahmen sowie die ausgewählten Schulen und die zugelassenen Schulmilchlieferanten sind auf dem Internetportal zu finden.

Angebot von Milch und Mixmilch für alle Schulen

Selbstverständlich können sich alle Schulen das ganze Jahr über weiterhin mit Milch und Milchmischgetränken kostenpflichtig versorgen lassen.

Wichtige Informationen finden Sie:

Zum Schulmilchprogramm:
www.milchwirtschaft.de/schulen-und-kitas/schulmilch.php

Zum Schulobstprogramm:
www.dgevesch-ni.de



STARKE ZÄHNE – WAS HAT EIN GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK MIT ZAHNGESUNDHEIT ZU TUN?

Kinder lieben gemeinsame Mahlzeiten in gemütlicher Atmosphäre. Besonders die Kinder, die zu Hause allein oder gar nicht frühstücken, können von einem gemeinsamen Klassenfrühstück profitieren. Es eröffnet die Möglichkeit, verschiedene gesunde Frühstücksvarianten kennenzulernen und diese zu Hause einzuführen. Kinder lernen, dass gesundes Essen Spaß macht und zudem noch lecker schmeckt. Es fördert die Kommunikation und das Sozialverhalten sowie die Konzentration, Leistungsfähigkeit, Fröhlichkeit und Aktivität.

Rohes Gemüse, frisches Obst, kalziumreiche Milchprodukte und Vollkornbrot enthalten wichtige Nährstoffe, die Ihr Kind zur optimalen Entwicklung und für gesunde Zähne benötigt. Das Kalzium in den Milchprodukten ist vor allem für den Erhalt normaler Zähne von Bedeutung. Durch das kräftige Kauen von Lebensmitteln wird zusätzlich der Speichelfluss angeregt. Speichel ist unser wichtigstes natürliches Schutzsystem und Reparaturwerkstatt im Mund, da er die Zähne spült, schützt, repariert und härtet. Um all seine Qualitäten ausspielen zu können,

1. müssen die Zähne frei von Zahnbelag (=sauber) sein und
2. vor allem nachts ausreichend Zeit haben, um die „Reparaturen“ auszuführen (16 Stunden Reparatur können ca. 8 Stunden Angriff ausgleichen).

Daher ist es wichtig, dass das Kind am Abend alle Zähne von allen Seiten sauber geputzt hat. Dazu benötigt es in der Regel bis zum Ende des dritten Schuljahres die Unterstützung der Eltern (Nachputzen) und es ist wichtig, dass im Anschluss keine Nahrung und Getränke – nur noch Wasser – verzehrt werden. Sehr hilfreich ist auch der „zuckerfrei“ gestaltete Vormittag. Der zuckerfreie Vormittag ermöglicht eine süße Nachspeise nach dem Mittagessen und das Naschen am Nachmittag, wobei stets gilt: lieber mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen einen leckeren, selbstgemachten Milchshake oder ein Stück Kuchen, als in kleinen Portionen über den Nachmittag verteilt essen. Die Zähne benötigen eine „Ruhepause“ zwischen den Mahlzeiten.

Als Getränk sollten generell ausschließlich Wasser oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees angeboten werden.

ZAHNPFLEGE – GEWUSST WIE

Eine richtige Technik Zähne zu putzen ist gar nicht so einfach und will geübt sein. Deswegen sollte Kindern die Möglichkeit gegeben werden das vollständige Zähne putzen an einem Modell zu üben. Im **Biologie**-Unterricht kann dafür beispielsweise ein Zähne-Dummy angeschafft werden, mit dessen Hilfe die **KAI** Technik veranschaulicht und geübt werden kann. Dabei sollte folgendes beachtet werden:

- K** – zuerst die **K**auflächen putzen
- A** – anschließend die Zähne zusammenbeißen und die **Au**ßenflächen mit kreisenden Bewegungen reinigen
- I** – abschließend die **I**nnenseiten von „rot nach weiß“ säubern

Außerdem kann im **Sachkunde**-Unterricht der Aufbau des menschlichen Bisses vertieft und die Bedeutung von Speichel erklärt werden. Hierbei können auch zahnfreundliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte eingebaut und dessen Wirkung erklärt werden.

