

Karies

Information für Lehrpersonen



1/5

Arbeitsauftrag	Die SuS steigen mit einem Farbttest ins Thema Karies ein. Dann lesen Sie Informationen zu Karies und lösen zum Schluss ein Arbeitsblatt.
Ziel	Die SuS können Ursachen für Karies benennen. Die SuS wissen, wie Karies entstehen kann.
Material	Material für den Farbttest: siehe Informationsblatt Arbeitsblatt
Sozialform	Plenum, GA
Zeit	30`

Zusätzliche
Informationen:

- Weitere Informationen finden Sie hier: www.mundgesund.ch

Karies

Information für Lehrpersonen



2/5

Versuchsbeschreibung

Zähneputzen, dreimal am Tag, täglich die Zahnseide benützen und jedes Jahr den Zahnarzt zur Kontrolle aufsuchen. Richtig klappt dies aber nur, wenn die einzelnen Elemente richtig und vor allem sorgfältig durchgeführt werden. Vor allem beim Zähneputzen wird häufig „schnell-schnell“ mit der Bürste über die Zähne hinweggefegt, ohne dass man wirklich auf die verschiedenen Problemzonen eingeht. Um zu sehen, wo man die Zahnpflege vernachlässigt, hilft ein Zahn-Farbttest:

1. Die Schülerinnen essen eine Banane und reinigen sich anschliessend die Zähne mit einer normalen Zahnpasta.
2. Nach diesem Vorgang erhält jedes Klassenmitglied eine Färbetablette, welche den Zahnbelag sichtbar macht. Diese Tablette wird nun durchgekaut. Durch den Kaumechanismus werden Farbstoffe frei, welche sich am Zahnbelag niederlassen. Aus der Färbung kann man nun feststellen, wo ein vermehrtes, gründlicheres Putzen notwendig ist: „Hier habe ich nicht richtig geputzt, da muss ich nochmals ran!“

Die Farbtabelle kann auch die Zunge etc. verfärben.

3. Der Test kann jede Woche wiederholt und mit einem Fotoapparat dokumentiert werden – die Schülerinnen merken, dass sich das Zähneputzen wirklich lohnt.

Material:

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Färbetabletten (in Drogerien oder in Zahnarztpraxen erhältlich)
- Spiegel
- Fotoapparat
- Servietten

Karies

Arbeitsblatt



3/5

Gesunde Zähne verursachen keine Schmerzen

Gesunde Zähne tragen nicht nur zu einem guten Aussehen bei – sie beeinflussen auch unser seelisches und körperliches Wohlbefinden. Denn nur mit guten Zähnen lässt sich richtig kauen, und nur gesunde Zähne verursachen keine Schmerzen.

Doch die Wirklichkeit sieht leider anders aus, denn Karies ist weltweit eine der grössten Volkskrankheiten. Auch in der Schweiz stellt die Mundgesundheit eine grosse gesundheitspolitische Herausforderung dar:

Untersuchungen haben ergeben, dass durchschnittlich bereits ein Zahn bei 12-Jährigen, 1,5 Zähne bei 14-Jährigen und 3,1 Zähne bei 20-Jährigen Karieszerstörungen aufwiesen.

In der Schweiz ging in den letzten 50 – 60 Jahren Karies stark zurück. Leute werden aber immer älter, sodass die natürlichen Zähne auch immer länger halten müssen. Neun von zehn Erwachsenen haben zumindest gelegentlich Zahnfleischprobleme, die bis zum Zahnausfall führen können! Es bedarf auch zukünftig grosser Anstrengungen jedes Einzelnen wie auch der Gesellschaft, um das Ausmass dieser vermeidbaren Krankheit weiter zurückzudrängen.

Man darf nie vergessen: Einmal zerstörte Zähne lassen sich nicht wieder heilen, sondern können nur repariert bzw. allenfalls durch künstliche Zähne ersetzt werden. Die natürlichen Zähne sind ein einmaliges Geschenk der Natur.

Was sind die Ursachen für Zahnschäden?

Die Entstehung von Karies hat ganz konkrete Ursachen:

- übermässiger Verzehr zuckerhaltiger Speisen und Getränke
- mangelnde Zahnpflege

Eine wichtige Rolle spielen dabei auch die Bakterien in unserer Mundhöhle. Einige von ihnen besitzen die Fähigkeit, aus zuckerhaltigen Lebensmitteln „Klebstoffe“ zu produzieren und sich mithilfe dieser Klebstoffe an der Zahnoberfläche in Form von Belägen (Plaques) festzusetzen. Gleichzeitig wird ein Teil des Zuckers in Säuren umgewandelt, die ihrerseits den Zahnschmelz angreifen. Je länger und je häufiger diese Säuren Mineralien (z.B. Kalzium und Phosphat) aus dem Zahnschmelz herauslösen, umso schneller entsteht ein Defekt: das „Loch im Zahn“.



Karies

Arbeitsblatt



4/5

Nenne Ursachen für Karies.

Notiere Tipps für gesunde Zähne.

Was bedeutet dieses Symbol?



Bild: https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Happy_Tooth_logo

Karies

Lösung



5/5

Lösung:

Nenne Ursachen für Karies.

Menschen erkranken an Karies, wenn vier Hauptfaktoren zusammenwirken:

- Voraussetzungen des Menschen (Zähne, Speichel, Verhalten)
- Plaque (Ansammlung von Bakterien an den Zähnen in einem klebrigen Belag)
- Essen (Zucker und gezuckerte Speisen)
- genügend Einwirkungszeit der negativen Faktoren

Neben diesen Hauptfaktoren gibt es diverse Nebenfaktoren: Zahnstellung, Zahnfehlbildungen, Speichelfluss und -zusammensetzung, genetische Faktoren, Zusammensetzung der Nahrung und viele andere.

Notiere Tipps für gesunde Zähne.

Regelmässige Zahnreinigung mit Zahnbürste und Zahnseide ist die Grundlage, um Zahnfleisch und Zähne gesund zu erhalten.

- mindestens 2 x täglich Zähneputzen nach den Mahlzeiten
- die Zahnzwischenräume einmal täglich mit Zahnseide oder Interdentalbürsten reinigen
- jährliche Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt ermöglicht, Schäden frühzeitig zu erkennen und zu behandeln

Was bedeutet dieses Symbol?



Das „Zahnmännchen“ steht für zahnfreundliche Produkte wie zum Beispiel Kaugummi. Diese Produkte enthalten weder zu viele Säuren noch kariesfördernden Zucker.