

Wo kann ich mich informieren?

Kooperationspartner:



Arbeitskreis für zahnärztliche Vorsorgemedizin

Kremser Gasse 20, 3100 St. Pölten
Tel. 050511-3101, Fax: DW 3109
office@aks-zavomed.at



NÖ Gesundheits- und Sozialfonds Gesundes Niederösterreich

Stattersdorfer Hauptstraße 6/C
3100 St. Pölten
Tel. 02742 / 90 610-757, Fax: DW 702
office@gesundessnoe.at
www.gesundesnoe.at

Kostenträger:



NÖ Krankenversicherungsträger



Impressum:

Herausgeber, Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich: AKS-ZAVOMED, NÖ Gesundheits- und Sozialfonds – Gesundes Niederösterreich
Fotos: NÖ Gesundheits- und Sozialfonds – Gesundes Niederösterreich, iStock, Roland Voraberger, Franz Weingartner; Illustration: Christa Dietl
Gestaltung: Peter Chalupnik; Druck: Rabl-Druck

www.apollonia2020.at



APOLLONIA 2020

EINE AKTION MIT BISS



Vorwort

Dr. Michaela Höbarth-Haydn



Viele Menschen haben auch heute noch beim Gedanken an den Zahnarzt ein unangenehmes Gefühl. Karies gehört nach wie vor zu den am weitest verbreiteten Krankheiten. Dabei wäre sie durch entsprechende Maßnahmen (v.a. richtige Pflege, Ernährung, Zahnarztbesuche) so gut wie

vermeidbar. Damit sollte bereits im frühen Kindesalter begonnen werden.

Deshalb ist in allen Kindergärten und einem Großteil der Volks- und Sonderschulen in ganz Niederösterreich die – kostenlose – Kariesprophylaxeaktion unter dem Namen „Apollonia 2020“ etabliert. Im Rahmen einer Kooperation von Land NÖ, nö. Krankenversicherungsträgern, Landes Zahnärztekammer NÖ, Initiative „Gesundes Niederösterreich“ und dem Arbeitskreis für zahnärztliche Vorsorgemedizin (AKS-ZAVOMED) vermitteln ZahngesundheitserzieherInnen (ZGE) und ZahnärztInnen, in Zusammenarbeit mit KindergartenpädagogInnen und LehrerInnen, wie auch Zähneputzen Spaß machen kann. Eines der Hauptziele des Projekts ist das Ziel der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für das Jahr 2020: 80% der 6-Jährigen sollen kariesfrei sein.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern, dass dieses Ziel schon früher erreicht wird und so der Zahnarztbesuch zum angenehmen Erlebnis wird!

Dr. Michaela Höbarth-Haydn ist Fachärztin für Zahn-, Mund- u. Kieferheilkunde und Obfrau des Arbeitskreises für zahnärztliche Vorsorgemedizin

Apollonia 2020 – Kariesvorbeugung für Kinder

Bereits im Jahr 1989 wurde auf Initiative von Dr. Karl Bauer ein Vorsorgeprojekt zum Thema „Karies“ in niederösterreichischen Kindergärten ins Leben gerufen.

Seit 2001 werden flächendeckend alle Kindergärten in Niederösterreich und seit 2003 auch die Volks-, Sonder- und Privatschulen unter dem Namen „Apollonia 2020“, benannt nach der Schutzpatronin der ZahnärztInnen, betreut.

In Zusammenarbeit von ZahngesundheitserzieherInnen, KindergartenpädagogInnen, LehrerInnen, PatenzahnärztInnen und Eltern werden spielerisch Information und Motivation zum Thema Zahngesundheit und -pflege vermittelt.

Die ZahngesundheitserzieherInnen – ZGE

Die ZahngesundheitserzieherInnen besuchen seit dem Schuljahr 2000/2001 flächendeckend alle Kindergärten und seit dem Schuljahr 2003/2004 auch Volks-, Sonder- und Privatschulen in NÖ, und das mindestens zweimal pro Schuljahr.

Nach dem Motto „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ vermitteln sie den Kindern auf spielerische Weise alles rund um das Thema Zahngesundheit.

Ziel ist es, das tägliche Zähneputzen zu automatisieren und ein positives Zahnbewusstsein zu entwickeln.



Der Erfolg kann sich sehen lassen!

Die KindergartenpädagogInnen und LehrerInnen

Mit tatkräftiger Unterstützung seitens der KindergartenpädagogInnen und LehrerInnen wird das Thema „Zahngesundheit“ in den Kindergarten- und Schullalltag integriert.

Im Rahmen des Projekts haben die PädagogInnen sowohl mit den ZahngesundheitserzieherInnen als auch mit den PatenzahnärztInnen und den Eltern Kontakt. Somit kommt ihnen auch eine wichtige Vermittlerrolle im Projekt zu.

Die PatenzahnärztInnen

Im Kindergarten werden die Kinder alle 2 Jahre, in der Volksschule in der 1. und auch in der 4. Schulstufe, von einem Patenzahnarzt untersucht, aber nicht behandelt. Die Eltern werden über das Untersuchungsergebnis schriftlich informiert und, falls erforderlich, aufgefordert, einen niedergelassenen Zahnarzt ihrer Wahl aufzusuchen.

Die Eltern

Auch die Eltern werden in das Projekt miteingebunden. Im Rahmen eines Elternabends werden sie umfassend informiert, um die konsequente Umsetzung des Erlernten für die Kinder im Alltag zu gewährleisten.

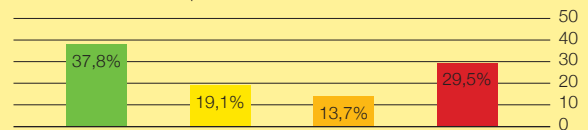
Die Teilnahme an dieser Aktion ist für alle Beteiligten völlig kostenlos!

Die von den PatenzahnärztInnen erhobenen Daten über den Zahnstatus der Kinder werden jedes Jahr statistisch ausgewertet. Der Vergleich zeigt, dass sich die Anzahl der „kariesfreien“ Kinder schon wesentlich erhöht hat. Der Erfolg kann sich wirklich sehen lassen! Um jedoch das Ziel der WHO (80% der sechsjährigen Kinder sollen kariesfrei sein) bis zum Jahr 2020 zu erreichen, bedarf es von allen am Projekt Beteiligten noch einer großen Anstrengung.

ZAHNSTATUS DER 6-JÄHRIGEN

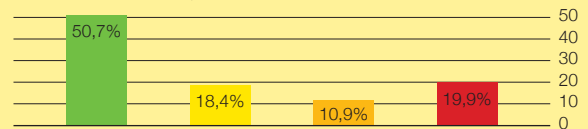
2003/2004

Anzahl Kinder: 9.497 | Durchschnittsalter: 6,81



2009/2010

Anzahl Kinder: 7.636 | Durchschnittsalter: 6,54



- kariesfrei, ungefüllt, nicht extrahiert
- kariös, gefüllt, extrahiert bis zwei Zähne
- kariös, gefüllt, extrahiert bis vier Zähne
- kariös, gefüllt, extrahiert über vier Zähne



Unsere sechs Schwerpunkte

1. Die richtige Putztechnik

Die Kinder erlernen die „Rot-Weiß-Technik“. Bis zum zehnten Lebensjahr sollten die Kinder unter Anleitung bzw. Mithilfe eines Erwachsenen putzen.

2. Kariesentstehung

Die Ursache von Zahnkaries sind Bakterien. Die Bakterien greifen den Zahn nicht direkt an, sondern wandeln Nahrungszucker in Säure um, die dann die Auflösung des Zahnschmelzes in Gang setzt.

3. Aufbau der Zähne

Zähne stellen lebende Gebilde dar und sind mehr als der kleine Teil, der im Mund sichtbar ist.

4. Der Zahnwechsel

Der „6-Molar“ ist der erste bleibende Zahn. Er bricht etwa im 6. Lebensjahr hinter dem letzten Zahn der Milchzahnreihe durch – oft noch bevor die ersten Milchzähne ausfallen.

5. Der Zahnarztbesuch – Kariesbehandlung

Die Kinder lernen die Zahnarztordination kennen – Ziel ist ein selbstverständlicher Umgang mit dem Zahnarztbesuch.

6. Ernährung

Häufiger Zuckerkonsum ist die Hauptursache für Zahnkaries. Bei Kindern geht die eigentliche Gefahr für die Zähne von zuckerreichen, zwischen den Mahlzeiten genossenen, Speisen und Getränken aus.

Kroko erklärt, wie es geht

Das Plüschtier „Kroko“ ist für die Kinder das Erkennungszeichen für das Projekt „Apollonia 2020“. Kroko begleitet die ZahngesundheitserzieherInnen und ist mit seinem markanten Gebiss das optimale „Vorführmodell“. Da die Kinder das Plüschtier schon im Kindergarten kennenlernen, ist es bis zur 4. Volksschulklasse ein vertrauter Freund. Mithilfe des Krokos können die Themen Zähneputzen und Zahngesundheit besser transportiert werden und sind so für die Kinder positiv besetzt. Krokos Hinweise werden von den Kindern auch sehr ernst genommen.

→ „Putze mindestens 2 x am Tag deine Zähne!“

Sorgfältige Mundhygiene mit den richtigen Hilfsmitteln und eine ausgewogene Ernährung sind der Schlüssel zum Erfolg.

→ „Gehe mindestens 2 x im Jahr zum Zahnarzt – auch mit gesunden Zähnen!“

Alles zum Thema Zahngesundheit erklärt dir dein Zahnarzt.

→ „Gelegentliches Naschen ist erlaubt – wichtig ist, dass du dir danach die Zähne putzt!“

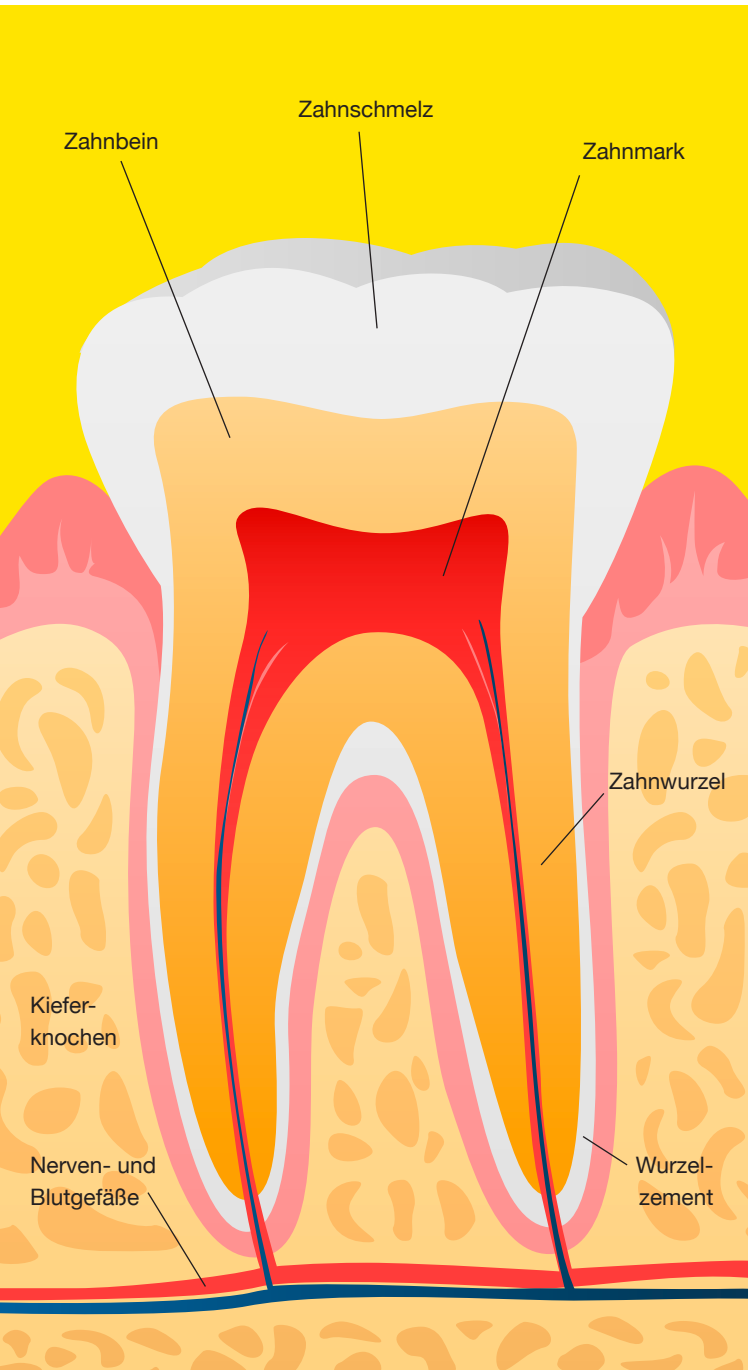
Fast jeder isst gern Süßes – achte auf versteckten Zucker in Lebensmitteln und Getränken!

→ „Iss täglich viel frisches Obst und Gemüse. Das hält dich und deine Zähne gesund!“

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung kommt nicht nur deiner Gesundheit, sondern auch deinen Zähnen zugute.



Zahnaufbau



Infos für die Eltern

Der Zahnschmelz, das Zahnbein und der Wurzelzement sind die drei Hartsubstanzen des Zahnes. Das Zahnmark – der „lebende“ Kern des Zahnes – enthält die Nerven und Blutgefäße. Die Zahnwurzel hält den Zahn fest im Kiefer verankert.

Ein vollständiges Milchzahngebiss besteht aus 20 Zähnen. Zahnkaries kann ab dem 1. Milchzahn entstehen, deshalb ist ab diesem Zeitpunkt die regelmäßige Zahnpflege wichtig.

Ab dem 2. Lebensjahr werden die Zähne zweimal pro Tag mit einer Kinder-Zahnpasta (fluoridierte Kinderzahnpasta, Altersangaben beachten) geputzt. Der regelmäßige Besuch des Zahnarztes wird ab diesem Lebensalter empfohlen.

Volksschulkinder können bereits eine Erwachsenen-Zahnpasta verwenden. Als Faustregel für die Eltern gilt, dass sie so lange nachputzen sollten, bis das Kind flüssig schreiben kann.

Abgenutzte und zerfranste Zahnbürsten unbedingt austauschen! Von Fachleuten wird ein Zahnbürstenwechsel mindestens alle drei Monate empfohlen!



Keine Chance für Karies!

- Drei Hauptmahlzeiten und zwei Jausen am Tag sind empfehlenswert – Abwechslung ist gefragt!
- Ständiges Zwischendurchessen und auch -trinken kann den Zähnen schaden!
- Vorsicht bei so genannten „gesunden“ Kinderlebensmitteln. Diese fett- und zuckerreichen Süßigkeiten ersetzen nicht die gesunde Jause!
- Bedingt durch die klebrige Konsistenz einzelner Nahrungsmittel (Chips, Butterkekse, Knabbergebäck, ...) erhöht sich die Kariesanfälligkeit!
- Meiden Sie Getränke mit hohem Zucker- bzw. Säuregehalt (Cola, Eistee, Limonaden, Sirupe, ...)!
- Nach dem abendlichen Zähneputzen sind keine „Betthupfer!“ mehr erlaubt – dazu zählen auch Getränke (außer Wasser)!
- Eine „größere“ Nascherei, am besten im Rahmen einer Hauptmahlzeit, ist weniger zahnschädlich als viele kleine.
- Karies ist eine Infektionskrankheit. Vermeiden Sie es, in den ersten Lebensjahren Ihres Kindes den Schnuller/Löffel abzuschlecken!
- Bei Saugflaschen Dauernuckeln vermeiden und keine zuckerhaltigen Getränke einfüllen!

Vielfalt für Frühstück und Jause

- Brot (Vollkornbrot) mit Aufstrichen auf Topfenbasis, Käse, fettarmer Wurst, mit Butter und belegt mit Schnittlauch, Radieschen, Gurken, Paradeiser, ...
- Gebäck: Grahamweckerl, Sonnenblumenweckerl, Kürbiskernweckerl, ...
- frisches Obst nach Saison, Obstsalat, Kompott, Mus
- rohes Gemüse nach Saison (Paprika, Paradeiser, Kohlrabi, Karotten, Gurken, ...) eventuell mit Kräutertopfen zum Eintauchen
- Milch und Milchprodukte (Kuhmilch nicht vor Ende des ersten Lebensjahres): Milchmixgetränke mit frischen Früchten (Erdbeeren, Bananen, Himbeeren, ...)
- Joghurt oder Topfen mit frischen Früchten, Trinkjoghurt, Butter-, Sauermilch
- Müsli, Cornflakes mit Milch, Joghurt, ... (Zuckergehalt beachten!)
- Trockenfrüchte, Nüsse, Studentenfutter
- Getränke: Wasser, stark verdünnte 100%ige Obst- oder Gemüsesäfte, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees

