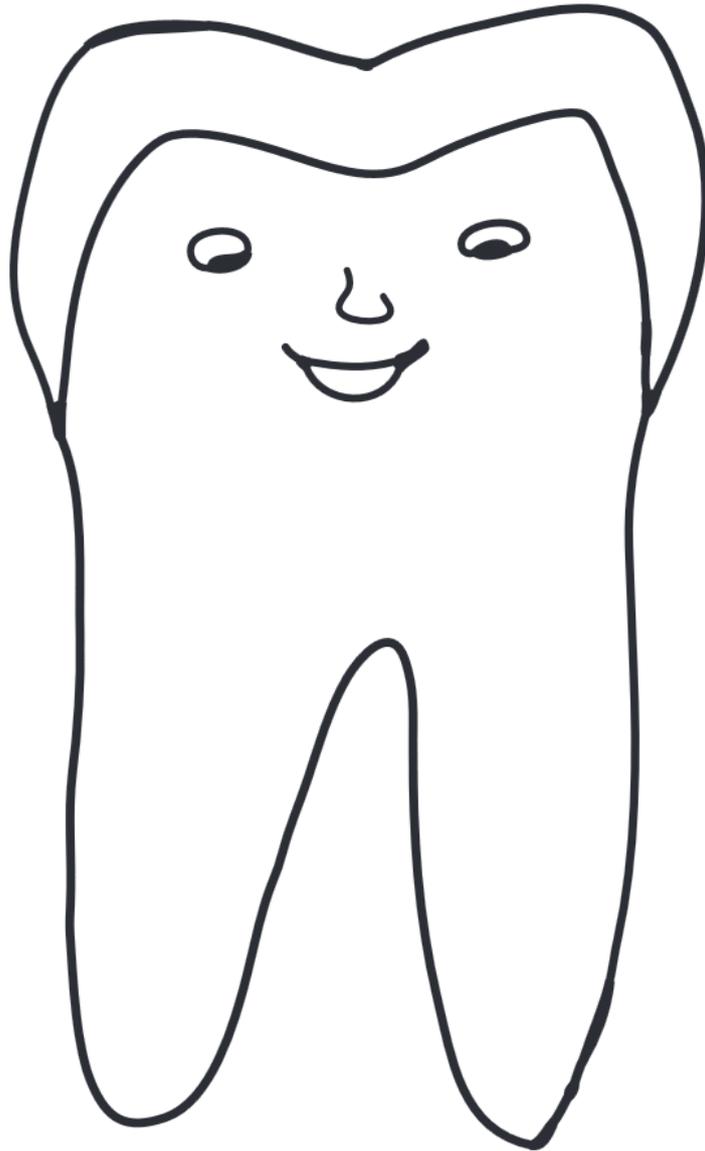


Gesunde Zähne und saubere Hände



Name: _____

Mein Zahnpass

Ich heiße _____

Ich bin _____ Jahre alt.

Ich gehe in die _____ Klasse.

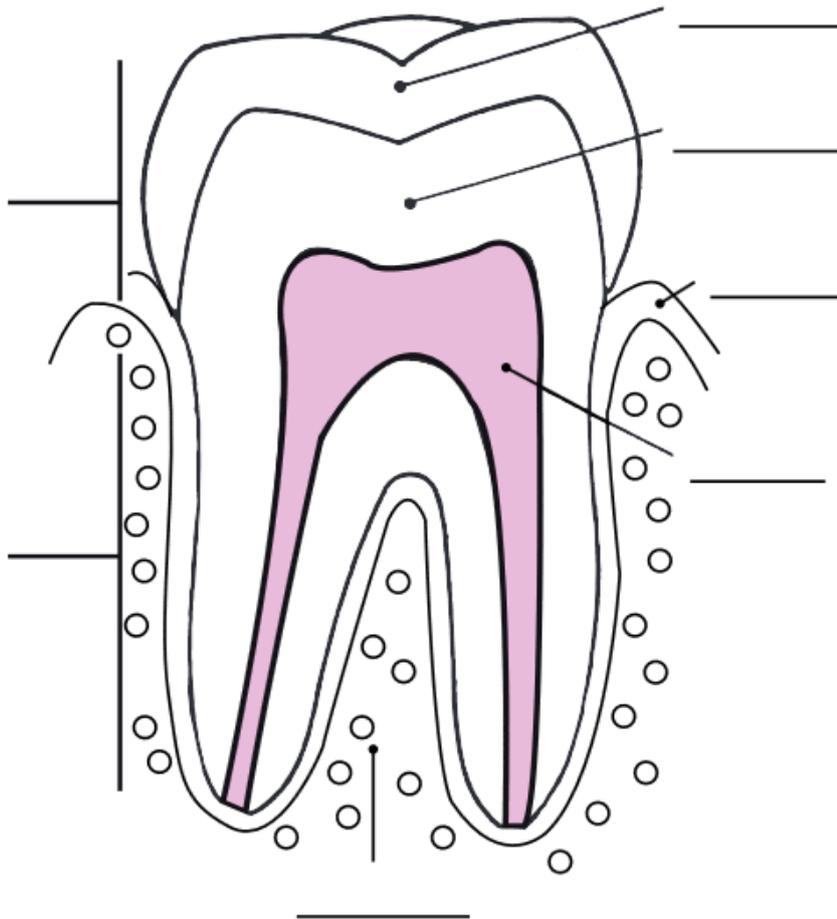
Das ist mein Gebiss:

Ich habe im Oberkiefer _____ Zähne.

Ich habe im Unterkiefer _____ Zähne.

Station 1: Wie ist ein Zahn aufgebaut?

Schreibe die im Kasten genannten Bezeichnungen an die richtige Stelle! Male Zahnfleisch rot, Zahnbein und Knochen gelb an.

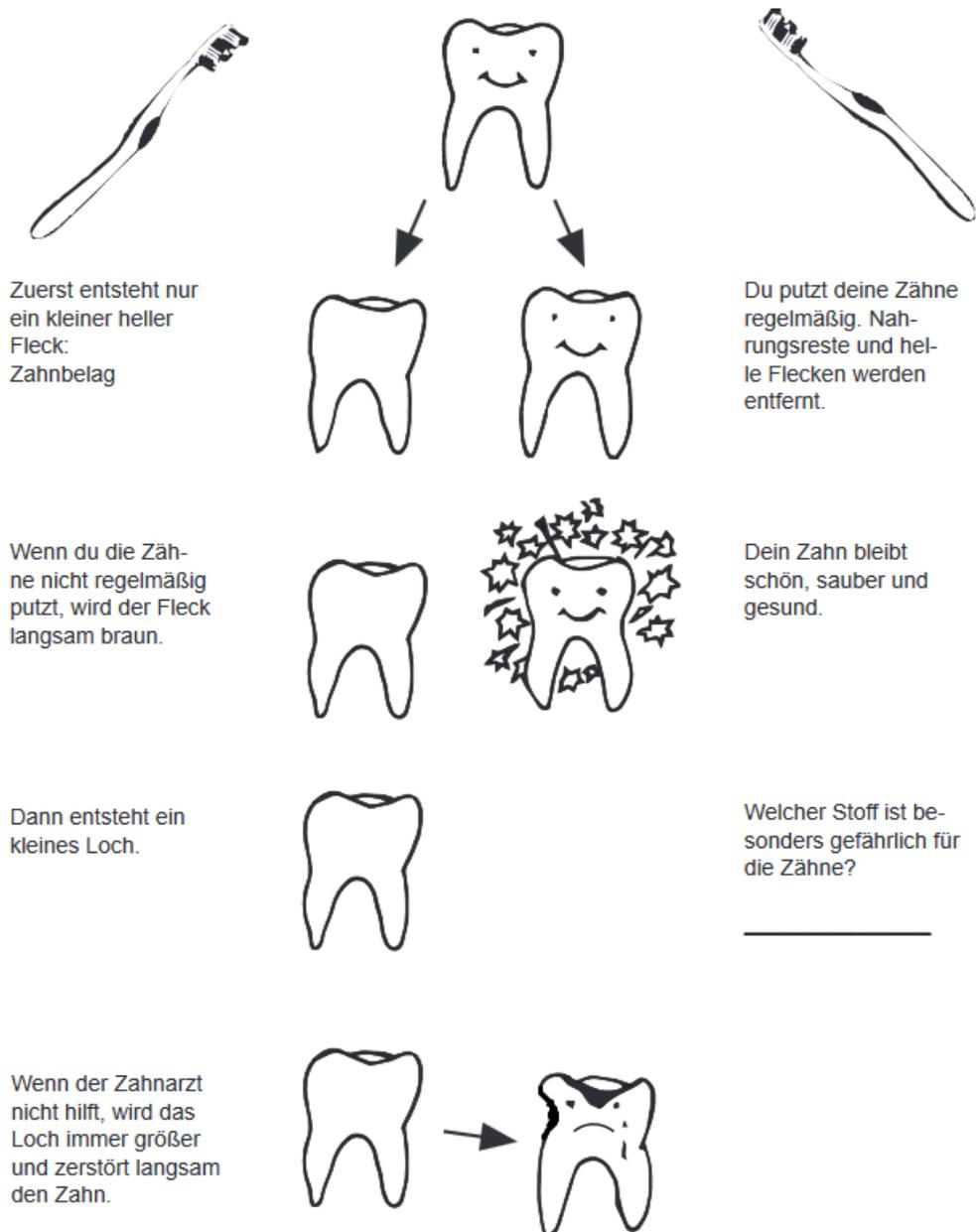


Wenn du die Zähne in deinem Mund betrachtest, dann siehst du nicht den ganzen Zahn, sondern nur die **Zahnkrone**. Unter dem **Zahnfleisch** befinden sich die **Zahnwurzeln**. Sie stecken fest im **Kieferknochen**. Dein Zahn besteht aus mehreren Schichten. Die äußere Schicht heißt **Zahnschmelz** - er ist besonders hart. Die Schicht darunter ist etwas weicher und heißt **Zahnbein**. Ganz im Inneren liegt das weiche **Zahnmark**. Es besteht aus Nerven und Blutgefäßen.

Station 2: Ein Zahn wird krank

Lese die Texte.

Male die verschiedenen Veränderungen in die leeren, weißen Zähne ein.



Zuerst entsteht nur ein kleiner heller Fleck: Zahnbelag

Du putzt deine Zähne regelmäßig. Nahrungsreste und helle Flecken werden entfernt.

Wenn du die Zähne nicht regelmäßig putzt, wird der Fleck langsam braun.

Dein Zahn bleibt schön, sauber und gesund.

Dann entsteht ein kleines Loch.

Welcher Stoff ist besonders gefährlich für die Zähne?

Wenn der Zahnarzt nicht hilft, wird das Loch immer größer und zerstört langsam den Zahn.

Karies ist die häufigste Erkrankung der Zähne!!

Station 3: Wer hat Recht?

Kreuze die richtigen Antworten an.



Lisa



Marc

Ich putze meine Zähne, wenn ich daran denke.		Ich putze meine Zähne morgens und abends nach dem Essen.	
Je kleiner der Bürstenkopf ist, umso besser kann ich alle Flächen des Zahnes putzen.		Je größer der Bürstenkopf ist, umso besser kann ich alle Flächen meiner Zähne putzen.	
Ich brauche keine neue Zahnbürste, wenn die Borsten verbogen sind.		Ich brauche eine neue Zahnbürste, wenn die Borsten verbogen sind.	
Für gründliches Zähneputzen brauche ich 2 – 3 Minuten.		Für gründliches Zähneputzen brauche ich 1 Minute.	
Es langt, wenn ich die Zähne nur an den Kauflächen putze.		Ich muss bei meinen Zähnen die Kaufläche, die Innenseite und die Außenseite putzen.	

Station 4: Ein kranker Zahn wird behandelt.

Trage die Worte im Kasten bei den dazugehörigen Bildern ein.

Untersuchung

Welche Instrumente werden bei der Zahnuntersuchung gebraucht?



Behandlung

Mit einem Bohrer wird die Karies vollständig entfernt.

Welches Instrument wird gebraucht?



Füllung

Der Zahn bekommt nun eine Füllung. Welche Instrumente werden gebraucht?



Bohrer, Spatel, Spiegel, Sonde, Kugelstopfer

Station 5: Experiment – Wäschst du dir deine Hände auch richtig?

1. Creme deine Hände mit der Waschlotion gründlich ein.



2. Halte nun deine Hände in die Schwarzlichtbox und schaue durch den Sehschlitz. **Deine Hände leuchten überall dort, wo die Waschlotion ist!**

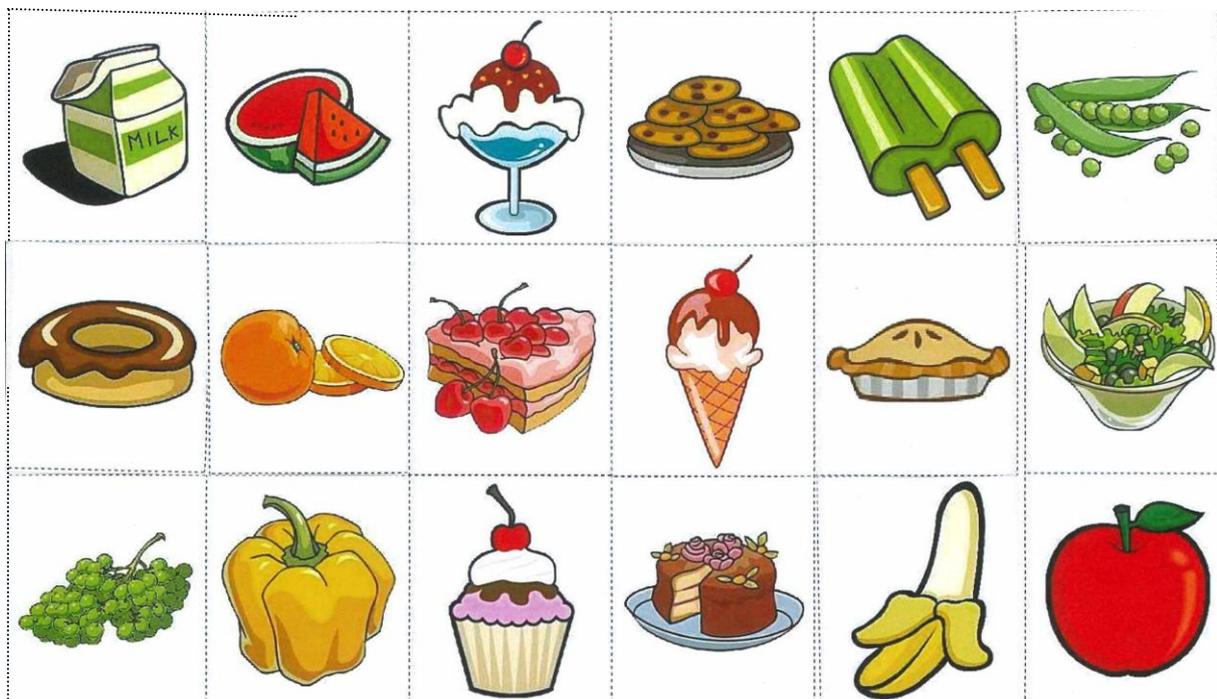
3. Wasche jetzt deine **Hände mit Seife am Waschbecken** und mach deine Hände mit den **Papierhandtüchern ganz trocken!**
4. Schaue deine Hände **wieder unter dem Schwarzlicht** an. An den **leuchtenden Stellen** hast du deine Hände **nicht gründlich gewaschen!** An diesen Stellen können sich Mikroben tummeln und vermehren!

Wasche deine Hände immer sehr sorgfältig mit Seife und Wasser. Auch das Abtrocknen mit Papierhandtüchern ist wichtig!

Zusatzaufgabe: Gesundes Essen

Kreise die Nahrungsmittel, die für **die Zähne gesund** sind, **grün** ein, und die Nahrungsmittel, die **schädlich** für gesunde Zähne sind, **rot** ein.

Spreche mit den Anderen darüber, warum manche Speisen und Getränke nicht gesund für Zähne sind.



Fallen Dir noch weitere gesunde Nahrungsmittel ein?

Welche Getränke sind zahnfreundlich?

Zusatzaufgabe: Kreuzworträtsel

1. Die ersten Zähne, die ein Kind bekommt, nennt man ...
2. Die Zähne sollen morgens nach dem Frühstück und ... vor dem Zubettgehen geputzt werden.
3. Die äußerste harte Schicht am Zahn nennt man .
4. Karies ist die häufigste der Zähne.
5. Fünf Portionen ...
6. und ... solltest Du am Tag essen.
7. Das Zahnmark besteht aus ... und Blutgefäßen .
8. Gar nicht gut für Deine Zähne ist ...
9. Zum Reparieren von Zähnen braucht der Zahnarzt verschiedene ...
10. Wer schöne Zähne hat, der ... auch gerne.

Ergänze hier die fehlenden Wörter von 1 – 10, danach erhältst du ein Lösungswort.

1.													
							2.						
			3.										
4.													
				5.									
		6.											
					7.								
8.													
		9.											
10.													

Lösungswort:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Merke: ä = ae, ü = ue und ö = oe

Zusatzaufgabe : Memory

Wie funktioniert Memory?

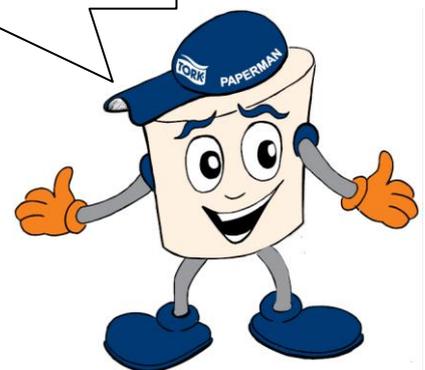
Zuerst musst du alle Karten **verdeckt** auf den Tisch legen und gut **durchmischen**. Niemand darf wissen, wo welches Bild ist.

Dann darf der erste Spieler zwei Karten aufdecken.

Sind die Karten **unterschiedlich**, so muss er die Karten wieder verdecken und der nächste Spieler ist an der Reihe!

Sind die Karten **gleich**, so darf er sie behalten. Er darf dann so lange weitermachen, bis er zwei unterschiedliche Karten gefunden hat.

Derjenige mit den
meisten Paaren hat
gewonnen!



Zusatzstation: Zuordnungsspiel



In diesem Spiel kannst du dein Wissen über Mikroben und richtiges Händewaschen noch vertiefen.

Ordne die Paare zu, indem du die Fragen richtig beantwortest.



Es gehört immer eine grüne Karte zu einer weißen Karte!

Beispiel:



Wie werden Hände eigentlich richtig gewaschen?

Einige Händehygiene-Experten, wie zum Beispiel Ärzte oder Köche, die besonders auf saubere Hände achten müssen, haben eine Händewaschanleitung entwickelt. Du kannst auch zu einem Händehygiene-Experten werden!

Hier siehst du die genaue Händewaschanleitung:



1. Die Hände werden mit lauwarmem Wasser abgespült. So kann grober Dreck direkt entfernt werden.



2. Aus einem Seifenspender wird etwas Flüssigseife entnommen.



3. Die Handflächen werden aneinander gerieben.



4. Mit der Handfläche einer Hand wird jeweils die Oberfläche der anderen Hand massiert.



5. Die Handflächen werden mit ineinander verschlungenen Fingern aneinander gerieben.



6. Die Oberseiten der Finger werden jeweils an der anderen Handfläche gerieben.



7. Die Daumen werden nacheinander von einer Faust umschlossen und massiert.



8. Die angewinkelten Finger einer Hand werden kreisförmig an der anderen Handfläche gerieben.

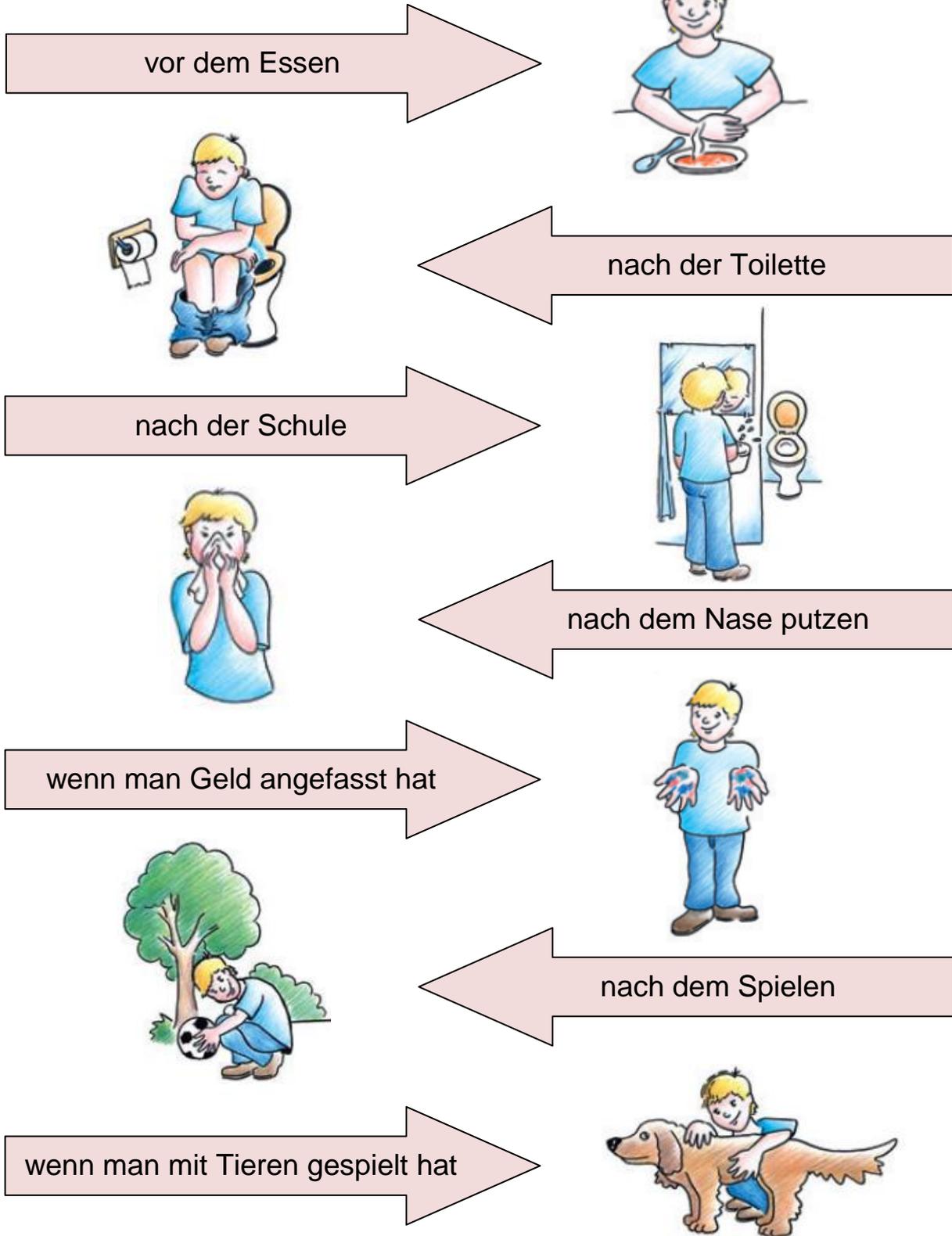


9. Beide Hände werden gründlich unter fließendem Wasser abgespült.



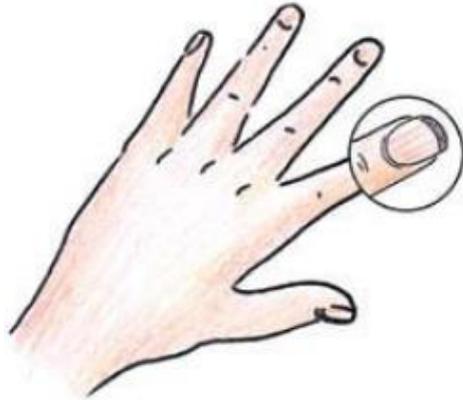
10. Die Hände gründlich mit Papiertüchern abtrocknen und dabei die Fingerzwischenräume nicht vergessen.

Wann müssen Hände unbedingt gewaschen werden?



Fingernägel

Mikroben verstecken sich gerne unter den Fingernägeln.



Deshalb ist es sehr wichtig, sich nicht nur gründlich die Hände zu waschen, sondern auch auf die Fingernägel zu achten.

Fingernägel sollten regelmäßig geschnitten werden, damit die Mikroben möglichst wenig Platz zum Verstecken haben. Unter zu langen Fingernägeln können sich viele Mikroben ansammeln.

Außerdem verursachen sie Kratzwunden, durch die dann wieder Mikroben in den Körper gelangen können.



Warum sind saubere Hände wichtig?

Mikroben gibt es überall in deiner Umgebung. Das können Bakterien, Pilze oder Viren sein. Gerade an den Händen können viele Mikroben sein, da man mit den Händen alles anfasst.



Durch den Kontakt mit Gegenständen und wenn du jemandem die Hand reichst, werden die Mikroben übertragen. Gelangen diese nun über Mund, Nase, kleine Kratzer oder Wunden in den Körper, so können sie dich krank machen.

Doch keine Angst! Nicht alle Mikroben sind gefährlich und verursachen Krankheiten.

Du kannst dich ganz leicht davor schützen, krank zu werden, indem du dir gründlich die Hände wäschst und abtrocknest!

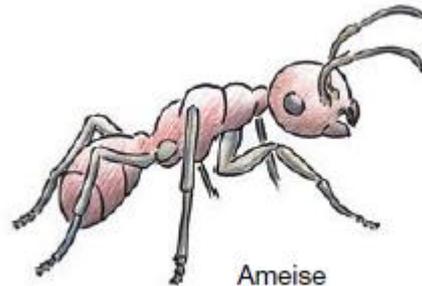


Was sind Mikroben?

- winzig kleine Lebewesen, die du nur mit dem Mikroskop sehen kannst
- sie sind zum Beispiel auf Tischen, auf dem Boden, auf der Straße, im Haus, auf allen möglichen Gegenständen und auf Menschen zu finden
- können Bakterien, Viren oder Pilze sein und sind unterschiedlich groß und verursachen verschiedene Krankheiten
- die meisten Mikroben sind nicht gefährlich
- einige sind sehr nützlich und helfen beispielsweise bei der Herstellung von Medikamenten oder bei der Zubereitung von Käse und Joghurt



Mikrobe



Um sich vor den gefährlichen Mikroben zu schützen und um Krankheiten zu vermeiden sollte man sich regelmäßig die Hände waschen.

Wo kommen Mikroben vor?

Mikroben befinden sich überall um dich herum:

- in der Luft,
- auf der Straße,
- im Haus,
- am Boden,
- an anderen Menschen, ...

Auf allen Gegenständen, die du anfasst sitzen Mikroben. Besonders viele Mikroben befinden sich an Orten oder Gegenständen, die von vielen Menschen berührt und benutzt werden, deshalb solltest du dir danach immer die Hände waschen.

Man kommt zum Beispiel mit Mikroben in Kontakt, ...



... wenn man sich im Bus oder in der Bahn festhält.



... wenn man die Tür zum Klassenzimmer öffnet.



... wenn man einen Schulfreund begrüßt.



... wenn man Geld anfasst, um damit zu bezahlen.



... wenn man draußen spielt.



... wenn man Spielsachen benutzt.

Deshalb: immer, wenn Du nach Hause kommst, wasche als Erstes gründlich Deine Hände!!

Mit freundlicher Kooperation mit folgenden Quellen:

"Zahngesundheit in der Schule - Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung und Medien" der LAGZ
Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Rheinland-Pfalz e.V.

Brunhildenstraße 1

67059 Ludwigshafen

Telefon: 0621-683 518 80

Telefax: 0621-683 518 81

E-Mail: info@lagz-rlp.de

www.lagz-rlp.de

Firma Essity Professional Hygiene Germany GmbH – Tork

<https://www.tork.de/ueber-tork/aktuelles/kinder>