

# Bulletin

Für die Schulzahnpflege

**SZPI MDS OPD** 

Stiftung für Schulzahnpflege-Instruktorinnen  
Fondation pour les monitrices dentaires scolaires  
Fondazione per le Operatrici di Prevenzione Dentaria



## 10. Jahrestagung: Von den Anfängen der SZPI zum digitalen Zeitalter [3]

## Stress reduzieren dank (Mikro-)Pausen [18]

ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNG [22] KURSE [23]

**SSO**

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

## EDITORIAL

&gt;

Yvonne Stalder,  
Redaktionsleitung Bulletin SZPI,  
Kommunikation SSO



Seit Juli arbeite ich für die Kommunikation der Schweizerischen Zahnärztesgesellschaft SSO und bin in Zusammenarbeit mit der Stiftung SZPI verantwortlich für die Redaktion des Bulletins. Ich finde, es ist ein grosser Vorteil, im Bereich der Zahnmedizin zu arbeiten. Denn ich habe wirklich Lust, mir richtig gut die Zähne zu putzen! Zudem kann ich mich mit vielfältigen Themen der Mundhygiene befassen – wie beispielsweise, ob Ingwer den Zähnen schadet, oder welche Auswirkungen eine Bulimie auf die Zahngesundheit hat. Das ist enorm spannend. Auch pädagogische Themen interessieren mich, als ehemalige Lehrerin, sehr. Ein Thema, das mir selbst am Herzen liegt, ist die psychische Gesundheit. Um beispielsweise Stress im Alltag zu reduzieren, sollte man regelmässig Pause machen, und mögen sie noch so klein sein. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 18. Über solche und ähnliche Themen werde ich hier künftig berichten.

An meine eigene Schulerfahrung und den Besuch der SZPI in Wetzikon, wo ich aufgewachsen bin, habe ich leider nur vage Erinnerungen. Ich kann mich aber noch an die violetten Kautabletten erinnern und an die verschiedenfarbigen Smilies, die anzeigten, wie gut man die Zähne geputzt hatte. Als Kind war mir damals nicht bewusst, wie wichtig die Arbeit der Schulzahnpflege ist und dass sie einen Grundpfeiler der Schweizerischen Zahnmedizin bildet. Welchen enormen Fortschritt die Zahnmedizin hinsichtlich der Kariesprophylaxe in der Schweizer Bevölkerung erreicht hat, wird aus dem Referat von Rolf Hess anlässlich der 10. Jahrestagung für SZPI deutlich. Eine Zusammenfassung davon sowie von drei weiteren Fachvorträgen finden Sie auf den Seiten 3 bis 17.

Ich wünsche Ihnen ein angenehmes Lesevergnügen.

## IMPRESSUM

Herausgeberin Stiftung für Schulzahnpflege-Instruktorinnen (SZPI), [www.schulzahnpflege.ch](http://www.schulzahnpflege.ch)  
Redaktion/Abonnements Allmendstrasse 75, 8700 Küsnacht, [szpi@schulzahnpflege.ch](mailto:szpi@schulzahnpflege.ch), CHF 40.– pro Jahr  
Erscheinungsweise 4x jährlich Redaktionsteam Bettina Riehle, Stiftung für SZPI, Yvonne Stalder, Kommunikation SSO.

Nicht durch Redaktionskürzel oder durch Verfasseramen und Firmennamen gekennzeichnete Beiträge geben die Auffassung der Verfasser wieder, die der Meinung der Redaktion nicht zu entsprechen braucht.  
Layout Claudia Bernet, Bern Druck Jordi Medienhaus, 3123 Belp Konzept forum/Ip  
Auflage Deutsch 4400 Ex., Französisch 1100 Ex., Italienisch 550 Ex. Bild Titelseite Marco Zanon

© Stiftung für Schulzahnpflege-Instruktorinnen SZPI. Alle Rechte liegen bei der Redaktion. Vervielfältigung ganzer Nummern zur Weiterverteilung ist nicht erlaubt. Nachdruck mit Quellenangabe ist gestattet.

## Ein glücklicher Mund...

Jedes Jahr am 20. März wird zum Welttag der Mundgesundheit «World Oral Health Day» aufgerufen. Das Ziel: Erwachsene und Kinder dafür zu sensibilisieren, dass sich eine sorgfältige Mundhygiene positiv auf den ganzen Körper und das allgemeine Wohlbefinden auswirkt. Die Menschen sollen dazu ermutigt werden, ihren Mund zu schätzen und zu pflegen. Und sie sollen verstehen, dass sie dadurch auch ihr allgemeines Wohlbefinden schützen. Deshalb steht 2024 dieser Tag unter dem Motto: «A Happy Mouth is a Happy Body», auf Deutsch: «Ein glücklicher Mund ist ein glücklicher Körper.» Die Kampagne wird drei Jahre dauern und ist die grösste globale Kampagne dieser Art. Als SZPI sind Sie eingeladen, Teil des World Oral Health Days zu werden.

Wie das geht? Auf [www.worldoralhealthday.com](http://www.worldoralhealthday.com) stehen verschiedene Unterlagen, wie Unterrichtsvorlagen und Poster zur Verfügung, die sich trotz der englischen Sprache gut im Unterricht einsetzen lassen.

Hinter dem WOHD steht der Weltverband der Zahnärzte (FDI World Dental Federation). Die FDI ist darauf angewiesen, dass jede Einzelne/jeder Einzelne weltweit aktiv wird, um eine globale Bewegung zu schaffen. Was auch immer Sie tun, wie gross oder kleine es auch sein mag, es trägt dazu bei, die Mundgesundheit der Bevölkerung zu verbessern.





## Die 10. Jahrestagung für SZPI

Ein Grund zum Feiern: Am 15. November 2023 fand zum 10. Mal die Jahrestagung für SZPI statt. Es gab äusserst spannende und kurzweilige Fachvorträge zu Themen der Zahnmedizin und Pädagogik. Daneben blieb Zeit für den gemeinsamen Austausch und das Fachsimpeln an den Ständen der Sponsoren.

Von Yvonne Stalder (Text), Marco Zanoni (Fotos)

Der Präsident der Stiftung SZPI, Dr. med. dent. Christoph Senn, und die Geschäftsführerin der Stiftung SZPI, Bettina Richle, begrüßten die zahlreich erschienenen Schulzahnpflege-Instruktorinnen zu diesem Jubiläumsanlass. Dieser fand in gewohnt angenehmem Ambiente des Hotels Arte statt und war bestens organisiert.

Der Vormittag stand im Zeichen der Zahnmedizin. Es gab einen geschichtlichen Rückblick auf die letzten 40 Jahre Zahnmedizin und im Anschluss wurde das aktuelle Thema Zahnmissbildungen und Kreidezähne thematisiert. Der Nachmittag widmete sich pädagogischen Themen. Es wurden verschiedene psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen erläutert und

in einem abschliessenden Vortrag gab es einen Einblick in die digitale Welt der Kinder und Jugendlichen.

In den Pausen und beim unkomplizierten Stehlunch blieb genügend Zeit, sich miteinander zu vernetzen und Erfahrungen untereinander zu teilen. Zudem zeigten Sponsoren der Stiftung an mehreren Ständen ihre neuesten Produkte und Innovationen, man konnte Fragen stellen und sich fachlich austauschen.

Es war ein sehr erfolgreicher und interessanter Tag, von dem die Teilnehmerinnen viele Eindrücke und wichtige Impulse für ihren Arbeitsalltag mit nach Hause nehmen konnten. Die nächste Jahrestagung wird am **Dienstag, 5. November 2024**, wieder in Olten stattfinden.



^  
Voller Saal an der 10. Jahrestagung für SZPI in Olten.

^  
Dr. med. dent. Christoph Senn, Präsident der Stiftung SZPI, begrüßt die zahlreichen Teilnehmerinnen.

# Zahnmedizin im Wandel der Zeit

Referent: Dr. med. dent. Rolf Hess

Den ersten Fachvortrag hält Dr. med. dent. Rolf Hess, ehemaliger Präsident des Stiftungsrats der Stiftung SZPI. Er blickt auf die letzten 40 Jahre Zahnmedizin zurück und nimmt dabei vor allem die Kariesprophylaxe und die Behandlungsmöglichkeiten von Zahnschäden in den Fokus. Dabei führt er uns vor Augen, wie wichtig die erzielten Fortschritte der letzten 40 Jahre für die Zahn- und Mundgesundheit sind. Sein lebendiger Vortrag ist gespickt mit bebilderten Raritäten aus früheren Tagen. Die anwesenden SZPI lauschen gebannt seinen Erzählungen, und immer wieder ist ungläubiges Staunen zu hören ob des damals teils furchtbaren Kariesbefalls bei Kindern und Erwachsenen in der Schweiz.

## Erste Prophylaxemassnahmen

Der Reihe nach: Vor mehr als 50 Jahren, in den 50er und 60er Jahren, da war Hess noch Student, grassierte in der Schweiz die Karies. Und grassieren ist nicht untertrieben. Während der sogenannten Kariesseuche der Nachkriegszeit zwischen 1950 und 1975 hatten 98 Prozent der Schweizer Bevölkerung kariöse Zähne. Im Schnitt entstanden pro Person vier neue Löcher pro Jahr. Die Bilder von Karies zerstörten Zähnen sind zugleich eindrücklich und schockierend. Es wird deutlich: Die damaligen Zahnärztinnen und Zahnärzte hatten keine Chance, all diese Schäden zu reparieren. Es musste etwas geschehen.

Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft (SSO) setzte sich mit grossen Kampagnen für eine Verbesserung der Mundhygiene ein. Die Plakate trugen Titel wie «Kampf dem Zahnzerfall» und «Die Zähne pflegen oder mit 15 ein Gebiss?». Die positive Wende be-

gann schliesslich um 1960 mit dem Präventivzahnmediziner Prof. Thomas Marthaler von der Universität Zürich. Er nahm sich mit seinem Forschungsprojekt der «Seuche» an und führte erste Prophylaxemassnahmen in den Schulen ein. Er organisierte Kurse und suchte Freiwillige, die in den Schulen unter Anwendung von Fluorid den Kindern das korrekte Zähneputzen beibrachten. Das war eine geniale Idee und die Geburtsstunde der umfassenden Prophylaxe. Denn nur über die Schule erreicht man flächendeckend alle Kinder.

## Zahnbürste, Fluoridierung und SZPI

Bei dieser Aktion zeigten sich schnell grundsätzliche Mängel. Es besaßen beispielsweise nicht alle Kinder eine eigene Zahnbürste, oft teilten sie eine einzige innerhalb der Familie. Entsprechend abgenutzt sahen diese aus. Dank Aufklärung in den Schulen kauften schliesslich viele Eltern ihren Kindern eine eigene Zahnbürste. Ein erster Erfolg.

Ein entscheidender Schritt für die Verbesserung der Zahngesundheit in der Schweiz war und ist schliesslich der Einsatz von Fluorid. Zwar machten schon damals Kritiker Fluor(ide) für die verschiedensten Leiden und Krankheiten verantwortlich. Doch aus wissenschaftlicher Sicht ist die Wirksamkeit von Fluoridverbindungen, wie sie in der Kariesprophylaxe verwendet werden, damals wie heute unbestritten und in der richtigen Dosierung unbedenklich.

Die entscheidende Frage lautete deshalb: Wie verteilt man Fluorid an die gesamte Bevölkerung. In einer ersten Massnahme wurde das Trinkwasser in Basel fluoridiert (TWF). Fluoridgegner



^

«In den letzten 40 Jahren gab es enorm viele Innovationen», sagt Dr. med. dent. Rolf Hess

prangerten die «Massenmedikamentation» an. Ab 1983 war das fluoridierte Salz erhältlich. Die TWF hatte ein Problem. So floss der grösste Anteil an Trinkwasser nicht zu den Zähnen, sondern in die WC-Spülung, die Dusche oder zu den Blumen. 2003 wurde deshalb die Trinkwasserfluoridierung in Basel durch die gezieltere und für den Konsumenten wählbare Massnahme ersetzt: die Salzfluoridierung.

Weitere Massnahmen folgten: Um die kariesprophylaktischen Massnahmen in der Schule auf sichere Füsse zu stellen, gründete Prof. Marthaler 1987 die Stiftung für Schulzahnpflegehelferinnen – wie sie damals hiess.

All diese Massnahmen fruchteten: Der Erfolg der Kariesprophylaxe in der Schweiz ist bis heute ungebrochen und einmalig. Innert 15 Jahren konnten ca. 90 Prozent der Zahnschäden bei Kindern vermieden werden. Und heute haben auch 40- oder 50-Jährige kaum mehr grössere Zahnschäden.

## Amalgam-Zeitalter

Es folgte die nächste grössere Herausforderung in der Zahnmedizin: das Fül-

lungsmaterial Amalgam. In den 1980er und 1990er Jahren kam es zu einer Überbelastung von Quecksilber in der Bevölkerung. Und es kam die Frage auf, ob das Quecksilber aus den Amalgamfüllungen daran Schuld sei. Denn dieses wird seit 100 Jahren in der Zahnmedizin als Füllungsmaterial eingesetzt.

Fakt ist: Amalgam ist zwar eine intermetallische Verbindung aus Silber, Kupfer, Zinn, Zink und enthält auch Quecksilber. Der metallische Abrieb kann jedoch vom Darm kaum aufgenommen werden. Eine Aufnahme über die Blutbahnen von Quecksilber aus Amalgamfüllungen ist demnach praktisch ausgeschlossen. Angeprangert wurden aber nur die Zahnärzte.

Doch bald stellte sich heraus, dass die hohe Quecksilberbelastung nicht von den Amalgamfüllungen im Mund des Patienten kam – jedenfalls nicht direkt. Das Problem lag bei den Kehrrichtverbrennungs- und den Abwasserreinigungsanlagen der 70er Jahre. Wie das? Amalgam aus Zahnfüllungen, aber auch aus quecksilberhaltigen Medikamenten oder Salben, gelangte als Abfall ins Abwasser und in Kehrrichtverbrennungsanlagen und wurde dann als Klärschlamm auf den Wiesen verteilt. Zusätzlich legten sich rund um Kehrrichtverbrennungsanlagen die damals noch ungefilterten Dämpfe von verbranntem quecksilberhaltigem Material auf Obstplantagen, Felder und Wiesen und vergifteten so die Gras fressenden Kühe und damit unsere Milch. Über 15 Jahre hinweg stieg die Belastung kontinuierlich an, was die Situation zusehends verschlechterte.

Auch hier brauchte es zwingend Lösungen, um die Quecksilberbelastung zu reduzieren. Der erste Aufruf lautete: Batterien gehören nicht in den Kehrricht, Quecksilber-Fiebermesser und Quecksilber enthaltende Medikamente sind verboten, und extrahierte Zähne mit Amalgam müssen speziell entsorgt werden. Damit erledigte sich die Quecksilber-Überbelastung innert weniger Jahre. Gleichzeitig wurde der Einsatz von Kunststofffüllungen gefördert.



### Implantat-Zeitalter

Es folgten weitere Erfindungen: In den 1980er Jahren waren Implantate die Innovation. Neu konnten festsitzende Prothesen bei zahnlosen Patienten an implantierten Konstruktionen befestigt werden. Das war ein enormer Fortschritt, vor allem für Menschen, die unter den hauptsächlich sozialen Folgen ihrer Zahnverluste zu leiden hatten. Erste Versuche mit Implantaten wurden bereits in den 1960er und 1970er Jahren gemacht. Es wurden verschiedene Techniken und Materialien untersucht. Titan setzte sich schliesslich durch, da sich an der Oberfläche Titanoxid bildet, was eine Art Keramik darstellt und deshalb vom Knochen akzeptiert wird. Hess setzte

^  
Um 1960 haben Freiwillige den Schulkindern das korrekte Zähneputzen beigebracht.



^  
Angeregter Austausch  
über die neusten Produkte  
und Innovationen.



1984 bei einer Patientin zum ersten Mal ein Implantat ein, das bis heute fest im Knochen verankert ist. Diese Methode mit den TPS-Schraubenimplantaten von Dr. Philippe Ledermann bot den Praktikern neue Planungsmöglichkeiten. Richtig durchgesetzt haben sich die Implantate ab den 2000er Jahren. Einzelne Zähne konnten nun ersetzt werden ohne intakte Nachbarzähne für eine Kronen-Brücken-Konstruktion opfern zu müssen.

### Knochenland

Nicht immer kann ein Implantat eingesetzt werden. Ein zu dünner Kiefer beispielsweise ist für Implantate ungeeignet. Die sogenannte Knochenaugmentation ist deshalb ein weiterer enormer Fortschritt in der Zahnmedizin. Mit dem neu entwickelten Material Bio Oss, der früheren Leimfabrik Geistlich in Luzern, kann man heute Knochen aufbauen, Knochendefekte auffüllen und sogar Knochen an Stellen bilden lassen, an denen es vorher keinen Knochen gegeben hat. Dabei wird das eingebrachte Knochenersatzmaterial innerhalb eines Jahres in körpereigenen Knochen umgewandelt. Dieser kann dann als Implantat-Bett genutzt werden.

### Digitale Zahnmedizin

Weitere Fortschritte folgten. Mit dem Aufbruch ins digitale Zeitalter wurde die mechanische Schreibmaschine vom Computer abgelöst. Anfang der 1980er Jahre kamen die ersten Programme für Zahnärztinnen und Zahnärzte auf den Markt, mit denen man Patientendaten und Adressen eingeben und diese mit dem Suva-Tarif für Rechnungen verbinden konnte. Auch Recall-Briefe konnten nun automatisiert werden.

Ab Mitte der 1990er Jahre folgten die ersten digitalen Röntgenbilder. Ab 2010 setzte sich das digitale Röntgen durch, neu gibt es die dreidimensionale Zahndarstellung (DVT). Die abgebildeten Strukturen können gedreht und von verschiedenen Seiten beur-



teilt werden. Das ergibt neue diagnostische Möglichkeiten.

Praxisreif ist seit einigen Jahren die digitale Abformung präparierter Zähne für Füllungen oder Kronen. Die Kronen werden aus einem Block mit erstaunlicher Genauigkeit herausgeschliffen und können direkt eingesetzt werden. Der Patient braucht somit kein Provisorium mehr.

Und nun: Was bringt die Zukunft? Mit der neuen Keramik «Zirkonoxyd» werden Kronen und Brücken nur noch digital hergestellt. Zudem werden zurzeit 3-D-Drucker erprobt, die eine Krone oder Prothese nicht mehr aus dem Block schleifen, sondern Schicht um Schicht aufbauen. Und schliesslich werden Nanomaterialien und Stammzellen der Zahnmedizin völlig neue Möglichkeiten und Dimensionen eröffnen. Es bleibt also weiterhin spannend in der Zahnmedizin.

Zum Abschluss betont Hess noch einmal die Wichtigkeit der Prophylaxe in der Schule und spricht allen anwesenden SZPI ein grosses Dankeschön für ihre Leistung aus. Die Besucherinnen sind vom Vortrag begeistert. In der anschliessenden Kaffeepause wird rege diskutiert, in Erinnerungen geschwelgt und eigene Erfahrungen werden ausgetauscht.

^

Beliebt bei den SZPI: Verschiedene Sponsoren präsentieren eine grosse Vielfalt an neuesten Produkten.

# Optimaler Kariesschutz\*\*

## Ideal für Zahnspangen

ZAHNÄRZT:INNEN  
#1  
EMPFEHLUNG\*

NEU



**NEU: elmex® KARIESSCHUTZ PROFESSIONAL  
EXPERT 8-18 JAHRE + Zahnsponge**

- Einzigartige **Plaque pH Kontroll-Technologie**
- **4x bessere Remineralisation\*\*1**
- Verteilt sich leicht zwischen **Zähnen und Zahnspange**
- **Mit 1.450 ppm Fluorid + Arginin**

# Kreidezähne in aller Munde?

Referent: Dr. med. dent. Hubertus Van Waes

Der zweite Referent, Dr. med. dent. Hubertus Van Waes, widmet sich dem Thema Kreidezähne. Er ist Leiter der Kinderzahnmedizin im Zentrum für Zahnmedizin der Universität Zürich sowie der Schulzahnklinik Zürich. In seinem Vortrag geht er der Frage nach, was an den Alarmmeldungen in den Medien zu den Kreidezähnen (MIH) dran ist und was das für die Fluoridprophylaxe bedeutet.

## MIH

Was genau sind Kreidezähne? Die Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH) – wie Kreidezähne zahnmedizinisch benannt werden – ist eine spezielle Form der Schmelzbildungsstörung (Hypomineralisation) der Sechsjahrmolaren sowie der oberen bleibenden Inzisivi (Schneidezähne). Die Entwicklung der bleibenden Zähne beginnt bereits vor der Geburt und ist im Alter von dreieinhalb bis vier Jahren abgeschlossen. Bei hypomineralisierten Zähnen ist der Aushärtungsprozess des Zahnschmelzes gestört und er bleibt weiterhin weich. Das macht sie anfällig für Karies und Zahneinbrüche.

Hinweise auf eine MIH sind einzelne weiss-cremige bis gelb-braune Verfärbungen im Bereich der Kauflächen und/oder der Höcker der 1. Molaren oder der Schneidezähne. Betroffene Kinder reagieren häufig sehr sensibel auf Hitze und Kälte, auch bereitet ihnen das Kauen und Zähneputzen grosse Mühe. Weil stark betroffene Zähne häufig regelrecht zerbröseln, werden sie auch «Cheese molars» genannt.

Bei kleineren Kindern können bereits die Milchzähne betroffen sein. Dann spricht man von Milchmolaren-Hypomineralisation (MMH). Eltern von MMH-betroffenen Kindern stellen häufig die

Frage, ob auch die nachfolgenden Zähne betroffen sein werden. Ein solcher Zusammenhang besteht jedoch nicht zwingend, da der Entstehungszeitpunkt der Zähne und somit der Störung nicht derselbe ist.

Das Thema Kreidezähne (MIH) hat in den letzten 15 bis 20 Jahren enorm an Popularität gewonnen. So finden sich bei Google über 40'000 Ergebnisse, allein in deutscher Sprache. Und folgt man der Medienberichterstattung, so könnte man meinen, Kreidezähne seien ein neues Phänomen. Stimmt das? Nein, meint Van Waes. Kreidezähne seien seit dem Mittelalter bekannt. Es handelt sich also nicht um eine Zivilisationskrankheit und der Hype in den Medien ist nicht gerechtfertigt.

Laut Zahlen aus Untersuchungen in Zürich kommt es bei 6 bis 17 Prozent der Kinder zu einem Befall von Kreidezähnen. Die Interpretation dieser Zahlen ist jedoch schwierig. Denn eine MIH ist nicht immer eindeutig zu diagnostizieren und kann häufig in Kombination mit Karies auftreten. So stellt sich die Frage, wie verlässlich ältere Statistiken sind. Möglich ist, dass man früher vieles unter Karies «verbucht» hatte, was man heute einer MIH zuordnet.

## Kariesgefahr

Grundsätzlich hat die Mineralisationsstörung MIH nichts mit Karies zu tun. Entsprechend lässt sich die Zerstörung der Zähne auch nicht durch eine perfekte Mundhygiene in den Griff bekommen. Es besteht jedoch eine stark erhöhte Kariesgefahr. Denn betroffene Kinder leiden häufig unter starken Schmerzen, und das Zähneputzen wird zur Tortur. Zusätzlich bietet die unregelmässige Oberfläche infolge der MIH Schlupflöcher für Bakterien. So haben



^  
«Die Liste möglicher Ursachen von MIH ist sehr lang,» erläutert Dr. med. dent. Hubertus van Waes

von MIH betroffene Kinder häufig eine Kombination von beidem, Kreidezähne und Karies. Um das Kariesrisiko zu senken und die Zähne wenn möglich zu erhalten, braucht es individuell angepasste konservative Massnahmen und eine gute Fluoridprophylaxe.

## Schwierige Diagnose

Weltweit wird unglaublich viel zu MIH geforscht. Entsprechend lang ist die Liste möglicher Ursachen für eine MIH und Zahnärztinnen und Zahnärzte sehen sich mit einer schwierigen Differentialdiagnose konfrontiert. Als Ursachen werden unter anderem Vitamin-D-Mangel, Medikamentenverabreichungen und Erkrankungen während der ersten drei Lebensjahre, Dioxineinflüsse, Infektionskrankheiten und die Einnahme von Antibiotika, Sauerstoffmangel bei der Geburt, andere respiratorische Erkrankungen oder Störungen im Mineralhaushalt diskutiert. Doch bis dato gibt es keine aussagekräftigen wissenschaftlichen Erkenntnisse. Denn egal, welchen Erklärungsansatz man unter die Lupe nimmt, fast jede Hypothese lässt sich widerlegen.

Fortsetzung Seite 10 >

Van Waes führt in hohem Tempo, mit viel Witz und Charme und vor allem vielen eindrücklichen Bildern durch seinen Vortrag. Im ersten Teil zeigt er dem interessierten Publikum verschiedenste Beispiele von Schmelzbildungsstörungen aus dem Praxisalltag eines Zahnarztes. Dabei wird vor allem eines klar: Kreidezähne sind nur eine von vielen möglichen Diagnosen einer Zahnmissbildung, die sich in Aussehen und Symptomatik teilweise sehr ähnlich sind. So ist man als Zahnarzt immer wieder von Neuem herausgefordert, die Ursachen von Verfärbungen und anderen Schmelzbildungsanomalien richtig zu diagnostizieren. Dabei sind häufig nicht nur dunklere Farbveränderungen problematisch, sondern auch die weissen Unregelmässigkeiten der Zahnoberflächen. Die Ursachen einer Schmelzbildungsstörung sind jedoch vielfältig und nicht immer eindeutig zuzuordnen. Ist die Fehlbildung genetisch bedingt oder wurde Sie durch eine Intoxikation, einen Unfall oder eine unvollständige Schmelzreifung während der Zahnentwicklung verursacht?

### Wer bezahlt?

Die Unterscheidung zwischen genetisch bedingten und erworbenen systemischen Störungen ist wichtig für die Frage nach der Übernahme der Kosten. Bei genetisch bedingten Störungen übernimmt die Invalidenversicherung die Zahnarztkosten, bei erworbenen Störungen hingegen – wie die MIH eingeordnet wird – müssen die Kosten von den Patienten resp. ihren Eltern selbst getragen werden. Auch die Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht, da MIH nicht als Erkrankung angesehen wird.

Grundsätzlich ist es schwierig, zu definieren, ab wann eine Krankenkasse die Zahnbehandlungskosten übernehmen muss. Da jeder Fall sehr individuell ist, müsste eine Kommission jeweils darüber befinden. Problematisch ist auch die Abgrenzung zu normalen Karieserkrankungen, welche von den Krankenkassen auch nicht übernommen werden. So bleiben die Behandlungskosten leider meist an den Eltern hängen.



**«Wir finden die Jahrestagung immer spannend! Denn so sind wir stets auf dem neuesten Stand und wir mögen den Austausch mit anderen SZPI. Da wir teilweise noch in einer Zahnarztpraxis tätig sind, können alle von diesen Erfahrungen profitieren.»**

**Tamara Bohler-Scheurer, Petra Mader und Vanessa Altherr, Region St. Gallen bis Toggenburg, sowie Degersheim und Goldach-Tübach**

### Umgang mit Schmerzen

Glücklicherweise gibt es nur sehr wenige Fälle von MIH. Doch jene Kinder, die betroffen sind, leiden oft sehr unter den ästhetischen Folgen oder auch wegen der Schmerzen. Ist der Zahn-Nerv durch den Zahnhartsubstanzverlust dermassen entzündet, und eine Schmerzvermeidung durch Lokalanästhesie unmöglich, muss das Kind in Narkose behandelt werden. Als behandelnder Zahnarzt oder behandelnde Zahnärztin sei es vor allem wichtig, so Van Waes, dass man den kleinen Patienten glaube, wenn sie sagten, dass sie Schmerzen hätten und dass man die Behandlung entsprechend anpasse.

### Behandlungsmöglichkeiten

Bis heute gibt es keine wirksame Behandlungsmöglichkeit für MIH. Als Zahnarzt oder Zahnärztin kann man lediglich die Folgen von Kreidezähnen abschwächen. Zudem kann man alles, was zur Desensibilisierung beiträgt, anwenden. So können zur Intensivprophylaxe die Zähne dieser kleinen Patienten gut fluoridiert werden. Das

fördert die Nachreifung des Schmelzes und verhindert so die Entstehung von Karies. Dies bekämpft die Symptome, jedoch nicht die Ursache.

Eine Behandlung mit Peptiden und Kunstharz, die so ohne Bohrer auskommt, ist für MIH-Patientinnen und -Patienten leider nicht geeignet. Denn bei ihren Zähnen sind nicht genug Poren vorhanden, damit das Material haften bleibt. Um die Patienten vom Schmerz zu befreien, bleibt manchmal nichts anderes übrig, als den Zahn zu extrahieren.

Auch die Möglichkeit einer Zahnrestauration muss kritisch betrachtet werden. Denn restaurierte Zähne haben eine begrenzte Lebensdauer und müssen früher oder später ebenfalls extrahiert werden. Hier ist eine enge Zusammenarbeit mit Kieferorthopäden sinnvoll.

Das Thema stiess bei den anwesenden SZPI auf reges Interesse und es blieb im Anschluss an das Referat Zeit, einige Fragen der Teilnehmerinnen zu erörtern.

# Psychische Gesundheit bei Kindern heute

Referent: Matthias Obrist

Kinder wachsen heutzutage mit neuen Anforderungen, Chancen und Risiken auf. Dabei wird die psychische Gesundheit immer wichtiger. Welche psychischen Probleme können im Kindes- und Jugendalter auftreten und wie können Eltern und Schulen damit umgehen? Diesen Fragen geht Matthias Obrist in seinem Vortrag nach. Er ist Kinder- und Jugendpsychologe FSP, Leiter des Schulpsychologischen Dienstes der Stadt Zürich und Projektleiter des Projektes «Heb Sorg!».

Beim Blick in die Tageszeitungen fällt auf, wie stark psychische Gesundheitsprobleme thematisiert werden. Wie gross die psychischen Probleme bei Kindern und Jugendlichen tatsächlich sind, ist jedoch nicht so einfach fassbar. Zahlen dazu gibt es erst für Jugendliche ab 15 Jahren. Jüngere Kinder werden in Umfragen weniger erfasst. Ein Vergleich mit der Zeit vor der Covid-19-Pandemie zeigt, dass die psychische Belastung bei 15- bis 24-Jährigen deutlich gestiegen ist.

Doch nicht aus jeder psychischen Belastung entsteht eine psychische Störung. Studien zeigen, dass weltweit ca. 10% bis 20% der Kinder und Jugendlichen an psychischen Störungen leiden. Diese Zahlen sind seit Jahren konstant.

## Stress

Stress ist häufig eine Vorstufe einer psychischen Erkrankung. Was stresst junge Menschen denn heutzutage? Gemäss einer Umfrage\* der Plattform feel-ok.ch empfinden Jugendliche den Schul- und Lernort als Stress. So sind schwierige Prüfungen (43%), Zeitmangel (40%), schlechte Noten (31%), Angst davor, das Schuljahr nicht zu bestehen (27%) sowie viele oder schwierige Hausaufgaben (25%) Gründe für Stress. Auch persönliche Sorgen (22%), das eigene Aussehen oder Gewicht (20%) sowie Probleme mit dem sozialen Umfeld (15-17%), sei es mit Arbeits- oder Schulkolleginnen oder Familienangehörigen, lösen Stress aus.



^

«Wann wird aus Stress eine psychische Erkrankung?»  
Matthias Obrist, Fachpsychologe für Kinder- und Jugendpsychologie FSP

Stress zeigt sich auch bei den Zähnen. So können Zahnschmerzen bei Kindern und Jugendlichen psychosomatisch sein. Kieferspannung und Knirschen sind Anzeichen für Stress. Auch geschädigte Zähne infolge einer Essstörung kommen vor, mehrheitlich bei Mädchen.

## Schutz- und Risikofaktoren

Ab wann wird aus Stress eine psychische Erkrankung? Die Übergänge zwischen gesund und krank sind fließend. Gesund bleibt man, wenn die eigenen Ressourcen, sogenannte Schutzfaktoren, den krankmachenden Faktoren gegenüberstehen und diese ausgleichen können. Solche Schutzfaktoren sind deshalb immens wichtig, um Kinder vor psychischen Erkrankungen zu schützen!

Der mitunter wichtigste Schutzfaktor ist, eine vertrauensvolle und stabile Bindung zu mindestens einer Bezugsperson zu haben. Das haben Studien zur Resilienz gezeigt. Auch ein positives Familienumfeld und Freundschaften, ein geregelter Tag-Nacht-Rhythmus,

## Beratungsstellen für Eltern

- **Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPD)**  
Ambulatorium, Sprechstunden und 24 Std.-Notfalldienst
- **Schulpsychologischer Dienst (SPD) der Schule**
- **Schulsozialarbeit (SSA) der Schule**
- **Elternnotruf, [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)**  
Hilfe bei belasteter Erziehungssituation, Überforderung, Krisensituation, 24 Std.-Betrieb
- **Elternberatung Pro Juventute, [www.projuventute.ch/elternberatung](http://www.projuventute.ch/elternberatung)**  
Unterstützung bei Fragen zu Erziehung, Entwicklung, Betreuung und Familienorganisation, 24 Std.-Betrieb
- **Informationen für Eltern, Jugendliche und Lehrpersonen: [www.zhaw.ch/takecare](http://www.zhaw.ch/takecare)**  
z. B. die Broschüre «Heb der Sorg!», ein Werkzeugkasten für Jugendliche, die aktiv mit Herausforderungen umgehen wollen.

regelmässige Bewegung und Sport, wie auch eine vielfältige Freizeitgestaltung sind wichtig für die psychische Gesundheit. Diese kann durch belastende Lebensumstände oder Erfahrungen – sogenannte Risikofaktoren – herausgefordert werden.

Der Medienkonsum beispielsweise ist aktuell eine grosse Herausforderung – nicht nur für Kinder und Jugendliche, sondern für die gesamte Gesellschaft. Hinzu kommen Erwartungen der Eltern oder Lehrpersonen, auch die unausgesprochenen. Kinder spüren die Haltung der Erwachsenen und erfassen, wenn beispielsweise der Übertritt ans Gymnasium oder eine bestimmte Berufswahl für die Eltern enorm wichtig ist. Auch eine Trennung der Eltern, selbst wenn sie einvernehmlich ist, kann für ein Kind belastend sein. Belastend sind zudem ein geringes Selbstvertrauen, Ausgrenzung durch Gleichaltrige, Lernschwierigkeiten oder Gewalterfahrung.

Sieht sich ein Kind mit solch belastenden Umständen konfrontiert und bringt es bereits eine negative Lerngeschichte oder eine genetische Disposition für psychische Störungen mit, so kann dies wie ein Katalysator wirken. Die negativen Risikofaktoren multiplizieren sich gegenseitig und können von den Schutzfaktoren kaum mehr abgedeckt werden. Eine psychische Erkrankung kann entstehen.

### Psychische Störungen

Rund die Hälfte aller Erwachsenen, die an psychischen Störungen leiden, sind bereits mit 18 Jahren oder früher daran erkrankt. Deshalb wäre es wichtig, psychische Erkrankungen schon frühzeitig zu erkennen und die Folgen zu mildern. Die Schwierigkeit liegt jedoch darin, dass Kinder ihre psychischen Probleme meist noch nicht benennen können und sie oft mit physischen Schmerzen ausdrücken. Denn im Gegensatz zu ihren Gefühlen haben sie für ihren Körper bereits eine Sprache.

Doch Vorsicht: Nicht jede Verhaltensauffälligkeit ist zugleich eine Störung.



**«Das Beste an der Jahrestagung ist, dass man sich mit Berufsleuten aus der gleichen Branche vernetzen und austauschen kann. Denn als SZPI ist man oft allein unterwegs. Auch die Fachvorträge mit den praxisbezogenen Themen sind enorm spannend.»**

**Ursula Walser, Marijana Konosic, Manuela Wolf, Martina Schmuck, Stadt Zürich, ZH**

Manche «Störungen» sind in einem gewissen Alter normal, wie zum Beispiel das Einnässen oder das Ausleben eines Tics. Auch werden bei Schulkindern häufig Ängste, Hyperaktivität und Konzentrationsschwierigkeiten festgestellt. Doch sind Ängste nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen häufig verbreitet. Auch eine gewisse Hyperaktivität sowie Konzentrationsschwierigkeiten sind der aktuellen Zeit geschuldet. Die Zerstreuung und äusseren Einflüsse sowie der Lebensstakt sind im Vergleich zu früher enorm gestiegen. Entsprechend haben auch jene Kinder, die kein diagnostiziertes ADHS haben, oftmals eine Lernschwierigkeit oder Probleme, sich zu fokussieren.

Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen zählen Depressionen, Essstörungen, Selbstverletzungen sowie Suchterkrankungen. Zudem ist ein Geschlechterunterschied zwischen Jungen und Mädchen feststellbar. Bei Jungen äussern sich psychische Probleme vermehrt in nach aussen gerichtetem Verhalten. Sie sind eher aggressiv, schwänzen häufiger die Schule, laufen von zuhause weg und

sind häufiger suchtkrank. Mädchen hingegen richten das schädigende Verhalten häufiger gegen sich selbst und entwickeln beispielsweise eine Essstörung oder leiden doppelt so häufiger unter Depressionen, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit als Jungen.

### Beispiel Depression

Die Entwicklung einer psychischen Erkrankung am Beispiel der Depression: Am Anfang einer Depression steht häufig ein Stressfaktor als Auslöser. Das können Probleme in der Schule, zuhause oder mit Freunden sein. Auch besondere Ereignisse wie ein Todesfall oder eine körperliche Krankheit können Stress auslösen. Dies löst bei Jugendlichen Gefühle und Gedanken aus, die sich gegenseitig negativ beeinflussen. Sie fühlen sich traurig, reizbar oder leer und sie haben vermehrt pessimistische Gedanken. Dies führt schliesslich zu einer Beeinträchtigung auf der körperlichen und kognitiven Ebene sowie zu Veränderungen im Verhalten. So ist bei Jugendlichen oft der Wach-Schlaf-Rhythmus gestört, sie sind häufiger müde und/oder unru-

hig, und ihre kognitive Leistungsfähigkeit ist beeinträchtigt. Sie ziehen sich vermehrt zurück, sind leichter reizbar und ihre schulische Leistungsfähigkeit sinkt.

Viele dieser Verhaltensweisen sind bei Jugendlichen zeitweise normal. Wenn sie jedoch über mehrere Wochen – im Minimum zwei oder mehr – anhalten, ist das ein Grund zur Sorge. Auch wenn mehrere negative Verhaltensweisen gleichzeitig oder einzelne besonders stark auftreten, verschiedene Lebensbereiche tangiert sind und der Alltag nur noch mit Mühe bewältigt werden kann, dann ist ein aktives Handeln durch die Eltern gefordert.

### Erkennen und Helfen

Was kann man tun? Präventiv ist es wichtig, als erwachsene Person dem Kind hinsichtlich der psychischen Gesundheit ein Vorbild zu sein. Das bedeutet, sich häufig zu bewegen, regelmässig Mahlzeiten einzunehmen, sich mitzuteilen sowie über Gefühle zu reden und Bedürfnisse anzusprechen. Man soll authentisch bleiben und dem Kind durchaus zeigen, dass man sich Sorgen macht. Auch ein Austausch mit der Lehrperson des Kindes kann hilfreich sein.

In jedem Fall ist es wichtig, den Kontakt zum Kind aufrecht zu erhalten und Interesse an den Gedanken und Gefühlen des Kindes oder Jugendlichen zu zeigen. Dazu gehören aufmerksames Zuhören und das Ernstnehmen der Gefühle – selbst dann, wenn man sie als Erwachsener nicht immer nachvollziehen kann. Hat man den Eindruck, das Kind sei mit etwas belastet, dann soll man in einem passenden Moment das Gespräch suchen. Und nicht aufgeben, wenn es beim ersten Versuch nicht direkt klappt. Denn darüber reden zu können ist ein erster Schritt zur Verbesserung einer belastenden Situation. Beziehungen auch ausserhalb der Familie sind enorm wichtig. Als Erwachsener kann man das Kind dabei unterstützen, Freundschaften zu pflegen.



**«Wir gingen vor 30 Jahren zusammen in die Berufsschule und arbeiten seit 15 Jahren als SZPI. Wir geniessen es, all diese Frauen zu sehen und schätzen den gegenseitigen Austausch. Die Vorträge sind immer sehr spannend und geben neue Inputs für unsere Arbeit.»**

**Tamara Widrig-Donauer, Lenzburg, AG; Claudine Flachsmann-Iseli, Thalwil und Gattikon, ZH; Marlen Keller, Bezirk Baden, AG**

Bei aller Prävention und dem Willen zu helfen: Es gibt Grenzen. Und denen sollte man sich bewusst sein. So kann man als Elternteil nicht alle Probleme selbst lösen, schliesslich ist man kein Therapeut und kann keine Diagnosen stellen. Wenn man nicht mehr weiter weiss, dann soll man nicht zögern, und sich an eine Fachstelle wenden. Anlaufstellen für Eltern finden Sie in der Box auf Seite 11.

### Als SZPI

Im Schulalltag sind vor allem drei Aspekte wichtig: die Beziehung, die Struktur und das Vertrauen. Auch wenn man als SZPI eine Klasse nur selten sieht, so kann man dennoch versuchen, eine gewisse Beziehung zu den Kindern aufzubauen und jedes Kind in den Unterricht einzubeziehen. Zudem braucht ein guter Unterricht eine gewisse Ordnung. Man kann nicht nur freundlich und harmonisch sein, sondern es braucht einen gewissen Ablauf und eine Struktur. Das fördert das Vertrauen zwischen der Klasse und der unterrichtenden

Person. Nimmt man als SZPI im Unterricht eine gewisse Verhaltensauffälligkeit bei einem Schüler oder einer Schülerin wahr, so kann man sich mit der Lehrperson über die Eindrücke austauschen. Diese kann bei Verdacht auf eine psychische Belastung weitere Schritte in die Wege leiten.

[Fortsetzung Seite 14 >](#)

\* Die Umfrage wurde von Jugendlichen ausgefüllt, die auf feel-ok.ch nach Informationen zum Thema Stress gesucht haben. Es wurde die Frage gestellt: «Was hat dich in den letzten 30 Tagen richtig gestresst?». An der Umfrage haben 1'619 Jugendliche teilgenommen.

# Digitale Welt der Kinder – ein Update

Referent: Joachim Zahn

Die digitale Welt der Kinder wird immer bunter. Welche Veränderungen es in Bezug auf die Mediennutzung gibt und was das für die didaktische Arbeit mit Kindern bedeutet, zeigt Joachim Zahn in seinem Referat. Zahn ist Sozialarbeiter, Medienpädagoge und Praxisausbildner. Als Co-Geschäftsleiter und Projektleiter des Vereins zischtig.ch setzt er sich für Medienbildung und Prävention (Medienprävention) bei Kindern und Jugendlichen ein.

Wir kennen ihn alle, den Smartphone-Effekt. Wenn wir beispielsweise am Bahnhof auf den Zug warten und aus Langeweile zum Handy greifen. Es ist uns häufig unangenehm, einfach nur dazustehen und zu warten. Zahn vergleicht die Internetnutzung mit Süssigkeiten:

«Ab und zu ist das schon ok. Aber Achtung: Wenn man es zu viel braucht, dann gibt es Ablagerungen im Gehirn.» Das Referat von Zahn ist gespickt mit lustigen und auflockernden Comics, die er selbst gezeichnet hat. Sie bringen viele Themen im schwierigen Umgang mit Medien auf pointierte und witzige Weise zum Ausdruck.

## Einblick in die Nutzung

Fakt ist, es gibt eine Verschiebung in der Nutzung von Smartphones. Gemäss einer Studie der ZHAW von 2022 sind bereits ein Fünftel der 6- bis 7-Jährigen im Besitz eines Handys oder Smartphones, bei den 12- bis 13-Jährigen sind es rund 80%. Auch sind Kinder und Jugendliche immer länger online,



^  
«Wie geht man mit einem 'Digital Nativ' um?»  
Sozialarbeiter, Medienpädagoge und Praxisausbildner  
Joachim Zahn

teilweise haben sie zwischen 10 und 12 Stunden Bildschirmzeit pro Tag. Genutzt werden keine Lern-Apps, sondern in erster Linie Unterhaltungs- und Kommunikations-Apps wie Youtube, Tiktok, Instagram oder WhatsApp. Es erstaunt deshalb nicht, dass sich immer mehr junge Menschen durch das Smartphone oft abgelenkt fühlen und bereits versucht haben, ihre Smartphone-Zeit zu reduzieren.

Das Handy wird so häufig genutzt, dass es mittlerweile eine gewisse Selbstverständlichkeit erlangt hat. Man kommt nach Hause, setzt sich aufs Sofa und scrollt durch die Tiktok-Reels. Wir nutzen solche Apps zur Gefühlsregulation und Beruhigung. Zur Demonstration lässt Zahn ein paar Tiktok-Reels auf dem Bildschirm durchlaufen – und es wird ganz still im Raum. Es ist fast beängstigend, wie gut der Beruhigungseffekt selbst bei Erwachsenen funktioniert.

Neben einem beruhigenden Effekt können Social-Media-Plattformen auch eine aufputschende Wirkung haben. So gibt es beispielsweise verschiedene Challenges, die es zu meistern gibt. Aktuell ist beispielsweise eine Chips-Challenge im Umlauf, bei der es darum

## Didaktische Tipps:

- **Handys und Tablets ausser Sichtweite platzieren: Herumliegende Geräte sind immer eine Aufforderung, danach zu greifen.**
  - **Bildsprache anpassen: z.B. Elemente aus Videospiele für den eigenen Unterricht übernehmen, zeitgerechte Figuren (z.B. im Mangastil) verwenden.**
  - **Wandtafel statt Beamer oder Fernseher verwenden: Den Unterricht interaktiv gestalten und Bilder oder Texte an die Wandtafel kleben, um eine thematische Übersicht herzustellen.**
  - **Tempo hochhalten, den Unterricht rhythmisieren und klar strukturieren.**
  - **Inhalte visualisieren: Wenn man nur erzählt, dann bleibt nichts hängen.**
  - **Kurz und präzise: Kurze Inhaltspakete machen und die Ergebnisse genau und sichtbar für alle durchgehen.**
  - **auf Störungen vorbereitet sein:**
    - Störungen und damit die herrschende Energie in einer Klasse positiv bewerten, beispielweise so: «Heute seid Ihr aber sehr aktiv unterwegs.»
    - Bei Unruhen oder Müdigkeit nachfragen, was sie in der vorherigen Stunde gemacht haben.
    - Sind die Störungen zu gross, kann man Widerstand geben, zuerst sanft, danach deutlicher mit klarer Ansage.
    - zur Not Hilfe holen
- Tipp: Methoden der Klassenführung (z.B. gemäss PAUER) findet man im Internet.**

Didaktische Tipps und viele spannende Angebote für Eltern: [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)

geht, den schärfsten Chips der Welt zu essen – ohne dazu etwas anderes zu essen oder etwas zu trinken. Jugendliche fühlen sich durch solche Herausforderungen angespornt, und beteiligen sich daran.

Auch in Sachen Aufklärung informieren sich Jugendliche heutzutage hauptsächlich über Social-Media. Ein Magazin wie Bravo wird heute kaum mehr gelesen. Nur werden die Inhalte auf Tiktok nicht kontrolliert und die dort verbreiteten Tipps und Empfehlungen entbehren oft jeglicher wissenschaftlichen Grundlage. Dafür sind die Informationen frei verfügbar und einfach zugänglich. Eine Alterskontrolle gibt es keine.

### Unzählige Möglichkeiten

Neben Tiktok und Youtube gibt es unzählige weitere Plattformen. Auf Twitch.tv beispielsweise werden in Echtzeit Videospiele gespielt und Jugendliche schauen einander beim Gamen zu. Nicht nur die Möglichkeiten haben sich vervielfacht, auch das Tempo hat sich enorm erhöht. So waren Videos auf Tiktok in den Anfangsphasen 60 Sekunden lang, heute wird nach 10 Sekunden weggeklickt. Jugendliche sind sich dieses enorm hohe Tempo gewohnt.

### Auswirkungen

Die Folgen sind bekannt. Immer häufiger werden bei Schulkindern Aufmerksamkeitsstörungen konstatiert, die im Internet konsumierte Gewalt entlädt sich nicht selten auf dem Schulhof und die Frustrationstoleranz ist gesunken. Letzteres betrifft nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene. Es kommt vor, dass Eltern ihre Kinder vor ein Tablett setzen, damit sie in Ruhe etwas erledigen können. Dabei können sich Kinder durchaus mit sich selbst beschäftigen. Von Langeweile erholen sie sich nämlich innerhalb von 10 bis 20 Minuten. Nur muss man dieses unangenehme Gefühl aushalten können.

Das ist nicht einfach. Das Gemeine ist, dass unser Gehirn alles dafür tut, da-



mit wir uns ausgeglichen fühlen. Langweilen wir uns, braucht man einen neuen Impuls und greift zum Handy. Es gibt auch andere Ersatzhandlungen wie das Essen von Schokolade. Durch die rasche Verfügbarkeit solcher Ersatzhandlungen brauchen vor allem Kinder sehr viel schneller diesen Ausgleich. Die Aussicht, zu einem späteren Zeitpunkt des Tages in den Zoo zu gehen, reicht nicht mehr, sondern man braucht den Ersatz jetzt sofort. Und da bietet sich das Handy natürlich an.

Ein grosses Problem dabei ist, dass viele andere wichtige Aktivitäten abnehmen, wenn die Bildschirmzeit zunimmt. Dazu zählen Schlaf, Spielen, Beziehungen zu anderen Menschen

^  
Beim Referat zur  
Handynutzung wird  
viel geschmunzelt.

**PHILIPS**

**sonicare**

**Individuelles  
Design**

dank der 8 enthaltenen,  
witzigen Aufkleber



# Der Start in eine gesunde Putzroutine: Philips Sonicare For Kids Elektrische Schallzahnbürste

- Mehr Spass am Zähneputzen mit einer elektrischen Kinderzahnbürste
- Gründliche und sanfte Reinigung aufgrund der innovativen Schalltechnologie
- Fördert richtiges Putzen mit kindgerechter Ausstattung und innovativen Funktionen

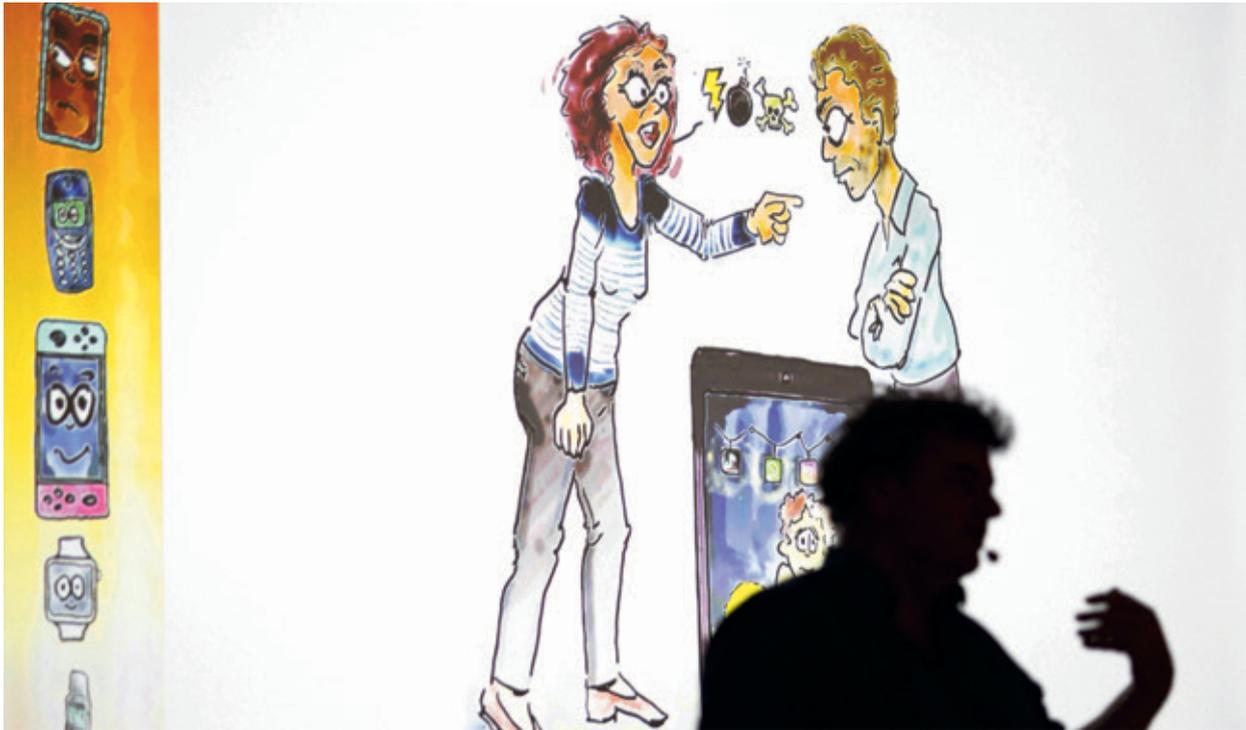
**Interaktiver  
Putz-Trainer**

begeistert Kinder für  
das Zähneputzen



innovation  you





und draussen in der Natur sein. Und diese Mankos führen wiederum zu einer verminderten Frustrationstoleranz.

### Verbieten?

Was also tun? Konfrontiert mit all diesen Herausforderungen sehen sich manche Eltern gezwungen, ihren Kindern «das böse Tiktok» zu verbieten. Doch auf anderen Plattformen wie Youtube oder Facebook gibt es ganz ähnliche Filme. Wie also geht man als Eltern mit einem sogenannten «Digital Nativ» um?

Wichtig zu wissen ist, dass nicht alle Kinder im Umgang mit Social-Media Schwierigkeiten haben. Manche Eltern sind diesbezüglich zu restriktiv, was ebenfalls problematisch sein kann. Zum Beispiel dann, wenn ein Jugendlicher erst als Belohnung für die bestandene Gymnasiums-Prüfung sein erstes Handy erhält und es für ihn dann während der Probezeit kaum etwas Wichtigeres gibt.

Dennoch findet zumindest an den Schulen ein gewisses Umdenken statt. So gab es sogenannte digitale Vorreiterschulen, die wieder etwas zurückhaltender geworden sind. Mittlerweile hat man festgestellt, dass Kinder am Bildschirm nicht zwingend besser ler-

nen. Es braucht einen guten Mix von analogen und digitalen Arbeitsformen. Digital ist nicht zwingend besser, sagt Zahn.

Zahn plädiert in seinem Referat vor allem für ein besseres Verständnis für die Jugendlichen von heute. Statt die Moralkeule zu schwingen und Jugendliche abzuwerten, sollte man besser einmal Interesse zeigen und versuchen, die Faszination für die Geräte und Apps zu verstehen. So gibt es auch Erwachsene, die stundenlang Formel-1-Rennen oder Tennis schauen können. Das ist beim Gamen nicht anders. Denn da geschieht etwas Spannendes, etwas, das den Jugendlichen interessiert.

Wenn Kinder ein problematisches Verhalten an den Tag legen, dann soll man das nicht einfach auf Tiktok schieben. Häufig sind es verschiedene Einflussfaktoren, die bei einem Kind zu einem problematischen Verhalten führen. Als SZPI soll man versuchen, mit einer positiven Einstellung in eine Klasse zu gehen und den Kindern in den ein oder zwei Lektionen die volle Aufmerksamkeit zu widmen.

^  
Erlauben oder verbieten?  
Eltern stehen vor schwierigen  
Entscheidungen.



**«Ich finde die Jahrestagungen immer sehr interessant. Die Themen der Vorträge sind sehr informativ. Den Vortrag über die Geschichte war super. Ich habe während der DA-Lehre Amalgam auch noch selbst von Hand angemischt. Das war ein schöner Rückblick.»**

Denise Setz, Möriken-Wildeg, AG

# Mach mal (Mikro-)Pause!

Während Pausen in der Schule an der Tagesordnung sind, werden sie im Arbeits- oder Studienalltag Erwachsener nur selten wahrgenommen. Im Gegenteil: Sie werden oft als Zeitverschwendung angesehen. Dabei zeigt die Forschung, dass bereits kurze Auszeiten im Alltag Stress reduzieren und neue Energie liefern können.

Von Nina von Allmen

Nicht alles braucht viel Zeit: Sogenannte Mikropausen dauern nur wenige Minuten und reichen bereits aus, um das Müdigkeitslevel zu senken und Stress zu reduzieren.

## Von der Forschung gestützt

Zu diesem Schluss kommt eine rumänische Metaanalyse aus dem Jahr 2022, bei der 22 Studien zum Thema ausgewertet wurden. Studienübergreifend zeigte sich, dass sich Menschen nach Mikropausen energetischer und weniger müde fühlten.

Auch sind wir leistungsfähiger, wenn wir Pausen machen. Das konnten zwei koreanische Studien von 2022 feststellen. Ein Team aus Arbeitspsychologen untersuchte, wie sich Mikropausen auf die Müdigkeit und den Berufsalltag von Angestellten auswirken. Dafür wurden 222 Büroangestellte aus Südkorea und den USA gebeten, mehrmals täglich Angaben zu ihrer Müdigkeit und der Art und Dauer ihrer Pausen aufzuschreiben. Das Ergebnis der Umfrage: Wer schlecht geschlafen hatte, legte mehr Mikropausen ein. Und je mehr Mikropausen eingelegt wurden, desto engagierter waren die Testpersonen und fühlten sich am Ende des Arbeitstages weniger schlapp.

## Präventive Pausen

Wer glaubt, Pausen seien nur zur Erholung da, irrt. Gerade dann, wenn wir glauben, keine Zeit für Pausen zu haben, sind sie am nötigsten. Und auch

vorsorgliche Pausen sind sinnvoll, um Übermüdung und Durchhängern vorzubeugen.

Auch Stress kann durch kleine Pausen im Alltag vorgebeugt werden. Dauerstress und emotionale Erschöpfung am Arbeitsplatz sind in der Schweiz ein ernstzunehmendes Problem. Gemäss Job-Stress-Index Schweiz nimmt der

Anteil der Erwerbstätigen, die sich emotional erschöpft fühlen, tendenziell zu. 2022 überstieg der Wert erstmals die 30%-Marke. Der Anteil der Erwerbstätigen, deren Job-Stress-Index im kritischen Bereich liegt, betrug im Jahr 2022 28,2%.

Studien belegen, dass die Arbeitsleistung am Nachmittag im Vergleich zum



## Richtig Pause machen

### Tipps aus der Hirnforschung

- Pausen sollen unproduktiv sein. Sie sind dazu da, Dinge zu tun, die keinen messbaren Effekt für die Arbeit haben: beispielsweise ein kurzer Spaziergang, ein Gespräch mit einer Kollegin oder einem Kollegen oder ein Kreuzworträtsel.
- Pausen sollen geplant sein. Indem sie einen definierten Anfang und ein definiertes Ende haben, fällt die Rückkehr zur Arbeit danach leichter.
- Pausen sollen räumlich getrennt vom Arbeitsplatz stattfinden. Räume prägen unser Denken. Dort Pause zu machen, wo wir normalerweise produktiv sind, hemmt die Wirkung der Pause.



Vormittag um fast die Hälfte abnimmt. Wir sind dann unkonzentrierter oder treffen falsche Entscheidungen. Auch können mehr Fehler passieren. Es gibt also gute Gründe, öfters Mikropausen einzulegen.

### **Pausen individuell gestalten**

Die Dauer der idealen Pause ist von Mensch zu Mensch verschieden. Ebenso individuell ist, wie wir uns erholen. Während die einen auf ein kurzes Mittagsschläfchen nach dem Essen oder einen Spaziergang setzen, entspannen sich andere mit Meditation oder Tagebuchschreiben.

Auch Online-Spiele können entspannen, wie eine Untersuchung der Hamburg Media School gezeigt hat. Wer also während der Arbeitszeit am Computer ein Sudoku oder Kreuzworträtsel löst oder Solitaire spielt, kann dabei Stress reduzieren. Ausserdem heben Erfolgserlebnisse zusätzlich die Stimmung.

Es zeigt sich also, dass Technologie und Bildschirmzeit durchaus auch beim

Pause machen helfen können. Es gibt sogar Apps für Smartphones und Computer, die der Nutzerin oder dem Nutzer automatisch Mikropausen auferlegen (siehe Box auf Seite 20).

### **Die Sache mit der Konzentration**

So individuell die Kurzpausen auch gestaltet werden können; am wichtigsten ist es, sie überhaupt zu machen. So wie wir unseren Körper beim Sport nicht dauernd maximal belasten, braucht auch unser Gehirn immer wieder Ruhephasen. Wenn während der Regenerationszeit des Gehirns weitergearbeitet wird, führt das zu Erschöpfung.

In der Schule fällt das Pause machen leicht, denn die Struktur des Schulalltags gibt automatisch mehrere Pausen vor: nach 45 Minuten aufstehen, Zimmer lüften, von einem Zimmer zum nächsten laufen. Ohne es zu wissen, machen Schülerinnen und Schüler damit alles richtig. Als gängige Faustregel gilt in der Hirnforschung nämlich das 5-zu-1-Prinzip: Alle 50 Minuten zehn Minuten Pause einlegen.

^

Pausen sind nicht nur zur Erholung da – auch präventiv sind sie sinnvoll, um Durchhängern im Arbeitsalltag vorzubeugen.

Foto: iStock



In einem normalen Arbeitsalltag ist dies nur schwer umsetzbar. Die Pausenzeit wird bei einem 8-Stunden-Tag von Seiten des Arbeitgebers häufig auf 30 Minuten beschränkt. Doch was sich in der Schule bewährt, könnte durchaus ein Vorbild für den Berufsalltag sein.

Denn sind die Mitarbeitenden weniger gestresst oder erschöpft, arbeiten sie produktiver und es geschehen weniger Fehler. Das wäre ein Gewinn für beide Seiten.

^

Ein Schwatz mit der Arbeitskollegin kann Stress reduzieren.

Foto: iStock

### Ideen für Mikropausen im Alltag

- **Bewegen und strecken Sie sich.** Das kann ein Ganzkörper-Stretch im Bürostuhl sein, Treppensteigen oder eine kurze Runde um den Block. Körperliche Aktivität fördert die Durchblutung des Gehirns und regt zum kreativen Denken an.
- **Auf zu einem kurzen Schwatz mit Arbeitskollegen oder Freundinnen.** Soziale Interaktion kann Stress reduzieren und die Produktivität steigern.
- **Holen Sie sich ein Glas Wasser, einen Tee oder einen kleinen Snack.** Das gibt dem Gehirn neue Energie. Achten Sie aber darauf, nicht zu viel Zucker zu sich zu nehmen, da sonst das kurzzeitige Energiehoch bald wieder in einem umso stärker empfundenen Tief endet.
- **Setzen Sie sich gemütlich hin, schliessen Sie für einige Sekunden die Augen und lassen Sie die Gedanken wandern.** Tagträumen kann helfen, lösungsorientierter zu denken.
- **Progressive Muskelentspannung:** Atmen Sie dreimal tief ein und aus. Spannen Sie immer mit der Einatmung alle Muskeln in Ihrem Körper an, so fest Sie können, und halten Sie die Spannung während fünf Sekunden. Mit der Ausatmung lösen Sie die Spannung wieder.

### Apps für Mikropausen im Alltag

- **Eyes Relax:** Diese App leitet Sie zu kurzen Augenübungs-Einheiten an, um der Augenmüdigkeit im Alltag vorzubeugen.
- **Stretchly:** Diese App erinnert Sie regelmässig daran, Mikropausen einzulegen, und gibt kleine Entspannungsübungen vor.
- **Workrave:** Diese App erinnert nicht nur an bildschirmfreie Pausen, sondern sperrt diesen auch für einen kurzen Zeitraum, damit die Pause auch wirklich eingehalten wird.
- **Time Out:** Diese App folgt dem 5-zu-1-Prinzip und gibt jeweils eine Übung vor.

# Für mein schönstes Lachen



**NEW**

## SONIC Ultimate

Gründliche und überlegene  
Tiefenreinigung

Innovative  
Schalltechnologie

3 Reinigungsmodi  
clean, sensitive, white

4-Quadranten-Timer

Visuelle Andruckkontrolle



Finest Swiss Oral Care 

**Trisa**<sup>®</sup>  
OF SWITZERLAND

# Zahngesunde Ernährung und Pflege

Wer gesunde Produkte wählt, tut Körper und Zähnen viel Gutes. Süssigkeiten und Getränke mit dem Qualitätslabel Zahnmännchen schaden den Zähnen nicht. Die Garantiemarke gibt es neu auch für Zahnpasten, Zahnbürsten und andere Oral-Care-Produkte.

Eine zahngesunde Ernährung verhilft neben dem gründlichen Zähneputzen mit Fluoridzahnpasta zu gesunden Zähnen. Wer sich zahngesund ernähren will, sollte zucker- und säurehaltige Speisen und Getränke meiden. Generell gilt: Was gesund für den Körper ist, ist auch gesund für die Zähne. Frisches Gemüse, Früchte sowie Vollkorn- und Milchprodukte gehören zu einer gesunden Ernährung. Bei Joghurt und Müsli lohnt sich ein zweiter Blick: Oft enthalten sie viel Zucker, insbesondere Frühstücksflocken, die sich an Kinder richten. Zuckerarme Müsli-Mischungen sind für Zähne und Körper die bessere Wahl. Einige Früchte enthalten Säuren und viel Zucker, was den Zähnen zusetzt. Diese Früchte gehören trotzdem auf den Speiseplan, denn sie liefern wichtige Nährstoffe. Nach dem Verzehr einer Orange oder einer Banane ist es ratsam, den Mund mit Wasser zu spülen oder einen zahngesunden Kaugummi zu kauen, um die Zähne zu schonen. Keinen Mehrwert für den Körper haben hingegen Süssgetränke. Sie sind stark zucker- und säurehaltig und dadurch Gift für die Zähne.

Auf Süßes muss nicht komplett verzichtet werden: Das Zahnmännchen auf der Verpackung von Kaugummis oder Bonbons garantiert dafür, dass die Produkte für die Mundgesundheit unbedenklich sind.

## Geeignete Produkte für die Zahnreinigung

Auch mit der richtigen Wahl von Zahnpasten, Zahnbürsten und anderen Zahnreinigungsprodukten kann die Mundgesundheit positiv beeinflusst werden. Mit dem Zahnmännchen ausgezeichnete Kinderzahnpasta ist getestet, etwa

in Bezug auf die ideale Fluoridkonzentration, während Zahnbürsten mit dem Zahnmännchen keine Schäden an der Zahnhartsubstanz oder am Weichgewebe verursachen.

## Informationen für Schulzahnpflege-Instruktorinnen

Auf [zahnfreundlich.ch](http://zahnfreundlich.ch) finden Schulzahnpflegeinstructorinnen in der Rubrik «Fachpersonen» diverse Arbeitsblätter zum Thema Zahnmännchen und weitere hilfreiche Informationen und Links für den Schulunterricht.

## Werden Sie Mitglied!

Zahnmedizinische Fachpersonen können bei der Aktion Zahnfreundlich Schweiz Einzelmitglied werden. Sie profitieren damit von vielen Vorteilen, so erhalten zum Beispiel Schulzahnpflege-Instruktorinnen zweimal jährlich ein Paket mit zahngesunden Produktmustern, die sie für ihre Arbeit mit den Schüler\*innen nutzen können.

[zahnfreundlich.ch/zahnfreundlich/ueberuns/mitgliedschaft/](http://zahnfreundlich.ch/zahnfreundlich/ueberuns/mitgliedschaft/)

## Webshop

In unserem Webshop finden Sie unsere Produkte rund um die Mundgesundheit, etwa unser Mal- und Rätselheft «Hallo Freunde». Kinder lernen damit auf spielerische Art, wie ihre Zähne gesund bleiben.

[zahnfreundlich.ch/zahnfreundlich/shop/](http://zahnfreundlich.ch/zahnfreundlich/shop/)



## Aktion Zahnfreundlich Schweiz

Der gemeinnützige Verein Aktion Zahnfreundlich Schweiz setzt sich für die Mundgesundheit der Schweizer Bevölkerung ein. Mit seiner Garantiemarke, dem Zahnmännchen, kennzeichnet er Produkte, die weder Karies noch Erosionen verursachen. Weitere Informationen: [www.zahnfreundlich.ch](http://www.zahnfreundlich.ch)

^  
Das Zahnmännchen kennzeichnet Produkte, die für die Gesundheit der Zähne unbedenklich sind.

## Kurse der Stiftung für SZPI

23. Mai 2024, Zürich	Eintägiger Vorkurs für SZPI
4./5. Juni 2024, Zürich	Zweitägiger Einführungskurs für SZPI

Anmeldung und Informationen zu den Kursen unter [www.schulzahnpflege.ch](http://www.schulzahnpflege.ch)  
Anmeldung ab Mitte Januar 2024 möglich.



## 11. Schweizerische Jahrestagung für SZPI

5. November 2024, Olten
-------------------------

Programm und Anmeldung ab Ende April 2024: [www.schulzahnpflege.ch](http://www.schulzahnpflege.ch)

## Kurse in Luzern

17. Januar 2024 19.00 – 22.00 Uhr	<b>«Modul 1»</b> 3. Zyklus (1. – 3. Sekundarstufe I) Unterrichtseinheit «Zahnschäden durch Erosionen und äussere Einflüsse» Unterrichtseinheit «Mundhygieneprodukte und ihre Anwendung»
9. März 2024 08.30 – 11.45 Uhr	2. Zyklus (3. – 6. Schuljahr) Unterrichtseinheit «In der zahnärztlichen Praxis»
23. März 2024 08.30 – 11.45 Uhr	1. Zyklus (KG bis 2. Schuljahr) Unterrichtseinheit «Mundhygiene»
16. März 2024 08.30 – 11.45 Uhr	2. Zyklus (3. – 6. Schuljahr) Unterrichtseinheit «Mundhygiene»
Kursort: Kontaktperson für alle Kurse:	Meyerstrasse 20, 6002 Luzern Monica Rölli / <a href="mailto:vlz@vlg.ch">vlz@vlg.ch</a>

Weitere Informationen und Kurse auf [www.schulzahnpflege.ch](http://www.schulzahnpflege.ch) unter Regionen

## Schul-Zahn-Bus

### Terminkalender Schul-Zahn-Bus 2024

#### Januar 2024

15. – 19.	6020 Emmenbrücke / LU
22. – 26.	8600 Dübendorf / ZH, Lycée Français
29. – 31.	4242 Laufen / BL

#### Februar 2024

01. – 02.	4242 Laufen / BL
12. – 15.	4563 Gerlafingen / SO
19. – 20.	6462 Seedorf / UR
21. – 22.	6468 Attinghausen / UR
26. – 27.	5300 Baden / AG

#### März 2024

04. – 07.	5734 Reinach / AG
14. – 15.	4853 Murgenthal / AG
18. – 22.	1400 Yverdon / VD
25.	6454 Flüelen / UR
26. – 28.	Wallis

#### April 2024

02. – 05.	Wallis
23. – 25.	4108 Witterswil / SO

#### Mai 2024

14. – 15.	3556 Trub / BE
21. – 22.	4114 Hofstetten / SO
23.	4112 Flüh / SO
27. – 31.	1202 Genf

**Einsätze mit dem Schul-Zahn-Bus (Schulzahnpflege) sind nicht öffentlich. Änderungen vorbehalten. Rufen Sie uns zur Sicherheit an: 061 415 66 45**

## SPONSOREN DER STIFTUNG FÜR SZPI



# Grosser Schutz für kleine Zähne.

**CANDIDA**

**LILIBIGGS**



**FÜR JUNIORS  
AB 6 JAHREN.**

**MIGROS**

Ein **M** besser.