

# Spielanleitung

# Zahnputzspiel

Nr. 4569



**HABA**<sup>®</sup>

Copyright Habermaaß-Spiele Bad Rodach 1999

Habermaas Spiel Nr. 4569

# Zahnputzspiel

Wer hilft Familie Hasenzahn beim Zähne putzen?

Ein **LernSpiel** rund um das Zähneputzen für **2 - 4 Kinder ab 4 Jahren**. Mit Zahnputzlexikon zum Nachschlagen der wichtigsten Begriffe.

Möhren, Pommes, Marmelade,  
Eistee, Cola, Schokolade ...

darauf hat Familie Hasenzahn mächtig Appetit. Vieles, was gut schmeckt, enthält allerdings Zucker – Zucker ist zwar süß und lecker, leider jedoch schädlich für die Zähne. Da kann nur der große Zahnputzhase helfen: Er begleitet unsere Hasenfamilie beim Essen und beim Zähneputzen. Denn wenn die Zähne täglich gründlich geputzt werden, kann der Zucker ihnen nichts anhaben.

**Spieldauer:** ca.15 Minuten

**Konzept und Idee:** Atelier Rohner & Wolf

**Illustration:** Anja Rieger

## Spielinhalt:

- 1 Zahnputzhase
- 2 Spiel-Zahnbürsten
- 1 Tube „Zahnpasta“
- 1 Farbwürfel
- 12 Karten „Hauptmahlzeit“ (rot)
- 12 Karten „Getränke“ (blau)
- 12 Karten „Zwischenmahlzeit“ (gelb)
- 1 Mond (Naschplättchen)
- 20 Bakterien
- 12 Strahlesternchen
- 1 Spielplan
- 1 Zahnputzlexikon

## Kurzanleitung:

**Strahlesternchen sammeln**

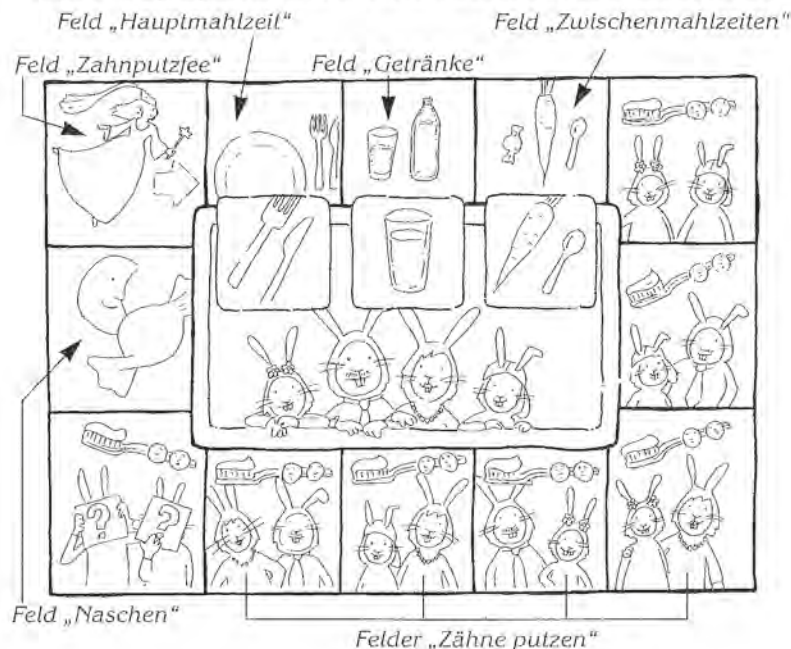
## Spielziel:

Wer seine Zähne nach dem Essen gut geputzt hat, bekommt von der Zahnfee ein **Strahlesternchen** zur Belohnung. Doch Vorsicht: Mancher Hase nascht nach dem Zähne putzen ...

Wer sammelt als Erste/r **drei Strahlesternchen?**

## Spielvorbereitung:

Legt den **Spielplan** in die Mitte des Tisches und seht ihn euch an:



### Zahnputzhase mit Zahnbürsten

Stellt den **Zahnputzhasen** auf das Feld mit der Zahnfee. Steck ihm die zwei **Zahnbürsten** in die Arme.

*Vor dem ersten Spiel müssen die Karten aus den Tableaus herausgebrochen werden. Die unbedruckten Karten werden nicht benötigt (Am Ende der Anleitung steht, was ihr mit ihnen machen könnt).*

Seht euch gemeinsam die Karten an: Sie zeigen verschiedene Speisen und Getränke. (Am Ende der Anleitung sind alle Karten mit Erklärung abgebildet.)

### Kartenstapel verteilen

Mischt die **Karten „Hauptmahlzeit“** (rot) und stapelt sie mit der Bildseite nach unten auf das passende Feld des Spielplans. Mischt und stapelt auch die Karten **„Getränke“** (blau) und **„Zwischenmahlzeiten“** (gelb) auf die jeweils passenden Felder des Spielplans.

### Mond

Auf dem Feld „Naschen“ sind ein Bonbon und ein Mond abgebildet. Legt den **Mond (Naschplättchen)** so auf den abgebildeten Mond, dass die beiden Bakterien verdeckt sind.

### Hasenkarte aussuchen

Jedes Kind sucht sich eine **Hasenkarte** aus (**Mama, Papa, Tochter oder Sohn**) und nimmt sie zu sich.

### Bakterien, Sternchen, Würfel, Tube bereitlegen

Spielen zwei Kinder, so sucht sich jedes zwei Hasenkarten aus. Spielen drei Kinder, so ist die übrige Hasenkarte neutral und spielt ebenfalls mit.

**Bakterien, Strahlesternchen, Farbwürfel und Zahnpasta-Tube** liegen bereit.

### 1 x würfeln, Zahnputzhasen ziehen

### Nahrungs-/Getränkfeld: reihum 1 Karte ziehen

### Bakterie(n) nehmen, auf Hasenkarte legen

### nächstes Kind würfelt

### höchstens 5 Bakterien auf Hasenkarte

## Spielablauf:

Wer den Mund am weitesten aufmachen kann, darf beginnen und würfelt einmal mit dem **Farbwürfel**.

Der Zahnputzhase ist die gemeinsame Spielfigur. Er läuft in Pfeilrichtung bis zum entsprechenden nächsten Farbfeld.

### Der Zahnputzhase landet ...

- ... auf dem roten Feld **„Hauptmahlzeit“**, dem blauen Feld **„Getränke“** oder dem gelben Feld **„Zwischenmahlzeiten“**.

Nun isst bzw. trinkt die ganze Hasenfamilie miteinander:

**Jedes Kind** zieht eine Karte vom entsprechenden Stapel und legt sie offen vor sich ab.

### • Seht euch die vor euch liegende Karte an:

Sie zeigt, was dein Hase isst und wie viele Bakterien durch den enthaltenen Zucker zwischen deinen Zähnen zu arbeiten beginnen (s. *Erklärung der Karten*; s. auch *Zahnputzlexikon, Stichworte „Bakterien“; „Zucker“*).

*In der Schokolade ist viel mehr Zucker als zum Beispiel in der Birne. Deshalb gibt es für die Schokolade vier Bakterien, für die Birne nur eine Bakterie.*

- Berichtet euch gegenseitig, was der eigene Hase isst, nimmt anschließend die abgebildete Anzahl Bakterien zu euch und legt sie auf die runden Bakterienplätze der eigenen Hasenkarte.

Das im Uhrzeigersinn folgende Kind ist an der Reihe, würfelt und zieht den Zahnputzhasen auf das nächste Feld der gewürfelten Farbe.

### Wo landet der Zahnputzhase nun?

- Landet der Zahnputzhase auf dem blauen Feld **„Getränke“** oder dem gelben Feld **„Zwischenmahlzeit“**?

Erneut zieht jedes Kind eine entsprechende Karte und nimmt die Anzahl der abgebildeten Bakterien zu sich.

### Achtung:

**Auf jeder Hasenkarte haben höchstens fünf Bakterien Platz!**

Haben die neuen Bakterien noch Platz auf der eigenen Hasenkarte?

**Ja:** Die Bakterien werden auf die Hasenkarte gelegt.

**Nein:** Alle Bakterien, die auf der eigenen Hasenkarte keinen Platz mehr haben, kommen wieder zurück in den Vorrat.

Felder „Zähneputzen“:  
abgebildete Hasen putzen 2 Bakterien weg

- **Landet der Zahnputzhase auf einem der Felder „Zähne putzen“?**  
Welche beiden Hasen sind **abgebildet**: Mama, Papa, Tochter oder Sohn? Zu zweit geht das Zähneputzen ganz leicht. Die beiden Kinder, denen die zwei abgebildeten Hasen gehören, putzen ihren Hasen nun gemeinsam die Zähne: Sie nehmen sich je eine Zahnbürste vom Zahnputzhasen, streichen mit der Zahnpasta-Tube darüber und putzen dem eigenen Hasen genau **zwei Bakterien weg**. (*Genau zwei Bakterien, denn Kinder sollen sich mindestens zwei bis drei Minuten lang die Zähne putzen.*)  
Die weggeputzten Bakterien werden mit der Zahnbürste zum Vorrat geschoben. Die Zahnbürsten werden wieder in den Zahnputzhasen gesteckt, die Zahnpasta wird abgelegt.

- **Landet der Zahnputzhase auf dem „Fragezeichen-Zahnputzfeld“?**  
Die Spielgruppe **entscheidet gemeinsam**, welche beiden Hasen sich je zwei Bakterien wegputzen dürfen.  
Haben noch mehr als zwei Kinder Bakterien auf der eigenen Hasenkarte liegen? Dann entscheidet das Kind, das gerade gewürfelt hat, welche zwei Hasen sich Bakterien wegputzen dürfen.

Feld „Naschen“:  
reihum Mond werfen

- **Landet der Zahnputzhase auf dem blauen Feld „Naschen“?**  
*Das Naschfeld steht in diesem Spiel für das Naschen nach dem Zähneputzen am Abend. Am Abend ist es besonders wichtig, dass nach dem Zähneputzen nichts mehr gegessen und getrunken wird (s. Zahnputzlexikon, Stichwort „Abend“). Ausnahme: Mineralwasser, ungesüsster Tee.*

Das Kind, das gerade an der Reihe ist, nimmt den Mond in eine Hand und lässt ihn aus ca. 10 cm Höhe auf den Tisch fallen.

**Was ist auf dem Mond zu sehen, nachdem er auf dem Tisch gelandet ist?**

- Die leere Seite: nichts geschieht.
- Die Seite, auf der die beiden Bakterien zu sehen sind? Du hast **genascht**: Zwei neue Bakterien werden auf deine Hasenkarte gelegt – wenn noch Platz ist.

**Reihum folgen die anderen Kinder**, werfen den Mond je einmal und nehmen sich gegebenenfalls Bakterien. Anschließend setzt das Kind, das gewürfelt hat, den Zahnputzhasen auf das Feld der Zahnfee.

Zahnputzhase auf Zahnfeefeld

- **Auf dem rot-blau-gelben Feld der Zahnfee muss der Zahnputzhase immer anhalten.**  
Eine Runde ist beendet und nun wird gemeinsam geprüft, welche Hasen sich gründlich die Zähne geputzt haben:

Keine Bakterien mehr? Sternchen nehmen

- Alle Hasen, die ihre **Bakterien vollständig weggeputzt** haben, erhalten von der Zahnfee ein **Strahlesternchen** zur Belohnung. Das Sternchen wird in die Ausstattung der eigenen Hasenkarte gelegt.

- Wer noch Bakterien auf der eigenen Hasenkarte hat, bekommt leider kein Strahlesternchen. Die Bakterien bleiben für die nächste Runde auf der Hasenkarte liegen.

neue Runde

Das im Uhrzeigersinn folgende Kind würfelt und beginnt so eine neue Runde.

3 Sternchen = Sieg

**Spielende:**

Wer nach einigen Runden **als Erste/r drei Strahlesternchen** sammeln kann, gewinnt das Spiel.

Schön, wenn mehrere Hasen oder gar die ganze Familie gemeinsam gewinnt!

Spielvariante

**Spielvariante:**

Zum Kennenlernen des Spiels oder für Kinder, die nach dem Zähneputzen **nie** naschen:

Es wird **ohne den Mond** gespielt. Das Naschfeld wird ausgelassen und der Zahnputzhase rückt nach dem letzten Mal Zähneputzen direkt auf das Feld der Zahnfee vor.

Seht nun nach, welche Hasen sich die Zähne gut geputzt haben (keine Bakterien auf der eigenen Hasenkarte).

Die Kinder, auf deren Hasenkarte keine Bakterien liegen, bekommen jetzt je ein Strahlesternchen von der Zahnfee.

**Ohne „Naschen“ ist die Chance, belohnt zu werden natürlich viel größer!**

Basteltipp:

**Basteltipp:**

Wenn ihr alle Lebensmittel-Karten aus den Tableaus herausgehoben habt, bleiben **neun leere Karten** übrig:

Drei Karten „Hauptmahlzeit“ (Rückseite rot), drei Karten „Getränk“ (Rückseite blau) und drei Karten „Zwischenmahlzeit“ (Rückseite gelb).

Lieblingsessen malen, aufkleben

Überlegt euch, welche Lebensmittel ihr noch gerne esst und malt sie, schneidet sie aus und klebt sie auf die Karten. Achtet dabei auf die **farbigen Rückseiten**. Lasst eure Eltern schätzen, **wieviele Zucker** enthalten ist und malt eine, zwei, drei, vier oder keine **Bakterien** dazu.

**Wichtig:**

Damit das Spiel weiterhin spannend und lustig bleibt, müsst ihr genauso viele **Karten derselben Art** („Hauptmahlzeit“, „Getränk“, „Zwischenmahlzeit“) mit **derselben Anzahl Bakterien** aus dem Spiel nehmen.

## Die Erläuterung der Karten

In unserem Mund leben viele kleine Wesen – z. B. auch im Zahnbelag die Plaque-Bakterien. Sie beginnen zu arbeiten, wenn wir Zucker und andere Kohlenhydrate essen. Direkt am Zahn bilden sie aus Zucker den klebrigen Zahnbelag, die „Plaque“ und darin die gefährlichen Säuren. Die Zähne müssen gründlich geputzt werden, denn sonst weichen die Säuren den Zahnschmelz auf, und die Zähne bekommen Löcher (s. Zahnputzlexikon „Karies“, „Zähneputzen“, „Zucker“).

Um diesen Ablauf kindgemäß zu verdeutlichen und ins Spiel umzusetzen, sind alle wichtigen Punkte berücksichtigt, aus didaktischen Gründen jedoch altersgerechte Reduzierungen und Vereinfachungen vorgenommen worden:

- Den Nahrungsmitteln und Getränken sind je nach Zuckergehalt jeweils 0 - 4 Bakterien zugeordnet.
- Enthält ein Nahrungsmittel/Getränk keinen oder nur wenig Zucker, so sind keine Bakterien auf der Karte zu sehen (z. B. Rohkost). Cola dagegen enthält sehr viel Zucker: Auf der entsprechenden Karte sind deshalb vier Bakterien abgebildet.

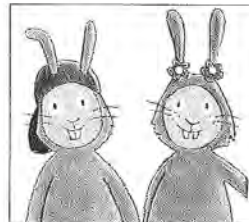
### Generell gilt:

- Die Karten der Lebensmittel, die sehr gut für die Zähne sind, zeigen keine oder eine Bakterie.
- Die Karten der Lebensmittel, die noch ganz gut für die Zähne sind, zeigen 2 Bakterien.
- Die Karten der Lebensmittel, die schlecht für die Zähne sind, zeigen 3 oder 4 Bakterien.
- Auf den Karten sind Lebensmittel und Getränke abgebildet, die Kinder gerne essen.
- Auch manchen gesunden, zuckerarmen Lebensmitteln sind hier Bakterien zugeordnet. Zwar sind sie gesund und wichtig für eine ausgewogene Ernährung, dennoch gilt: zwei bis dreimal täglich Zähne putzen, um auch die im Mund verbleibenden Nahrungsreste gründlich zu entfernen!

### Ganz wichtig:

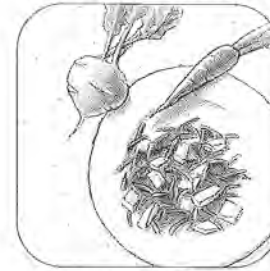
- Eine zuckerarme Ernährung ist gut für die Zahngesundheit und für den ganzen Körper.
- Besonders schädlich ist der ständige „Nebenbei-Genuss“ von zuckerhaltigen Süßigkeiten, Speisen oder Getränken.

Weitergehende Informationen sind im Zahnputzlexikon zu finden.

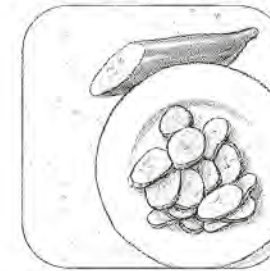


Folgende Lebensmittel sind auf den insgesamt 12 Karten „Hauptmahlzeit“ (rot) abgebildet:

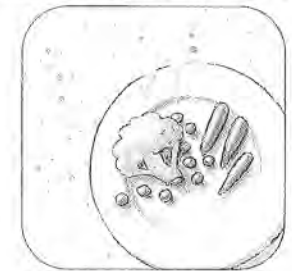
Auf drei Karten ist neben dem Lebensmittel keine Bakterie zu sehen:



**Rohkost aus Möhren und Kohlrabi**  
(bei Zubereitung mit Dressing: Dressing ohne Zucker)



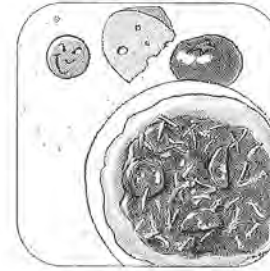
**Gurkensalat**  
(ohne Zucker im Dressing)



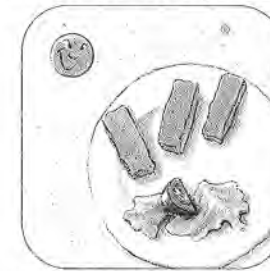
**gedünstetes Gemüse**

- Diese Lebensmittel enthalten keinen oder nur wenig Zucker und sind unschädlich für die Zähne.
- Rohes Gemüse und auch bestimmte Früchte sind „kauaktiv“: Durch ihren Verzehr wird im Mund mehr Speichel produziert – was wiederum gut für die Zähne ist (s. Zahnputzlexikon „kauaktiv“, „Speichel“).

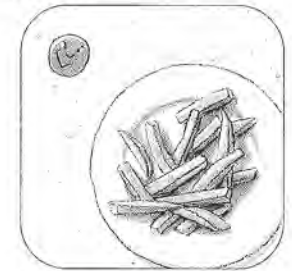
Drei Karten zeigen Lebensmittel und je eine Bakterie:



**Pizza mit Tomaten und Käse**



**Fischstäbchen mit Salat**  
(ohne Ketchup oder Mayonnaise, ohne Zucker im Dressing)

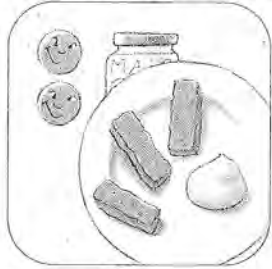


**Pommes Frites**  
(ohne Ketchup oder Mayonnaise)

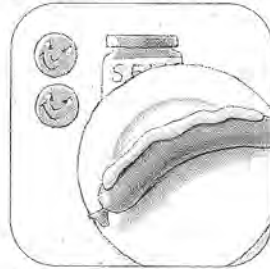
- Gegen diese Lebensmittel ist vom Zuckergehalt her nichts einzuwenden.
- Sie müssen jedoch nicht so gut gekaut werden.

Haben Sie gewusst, dass Senf und Ketchup mit Zucker gesüßt sind? Achten Sie schon beim Einkaufen auf „versteckten“ Zucker, der auf der Zutatenliste der Lebensmittel in Erscheinung tritt. Die folgenden Mahlzeiten haben zuckerhaltige Beilagen:

**Zwei Karten zeigen Lebensmittel und je zwei Bakterien:**



**Fischstäbchen mit Mayonnaise**



**Würstchen mit Senf**

**Zwei Karten zeigen Lebensmittel mit je drei Bakterien:**



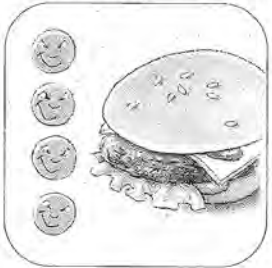
**Pommes Frites mit Ketchup**



**Spaghetti Bolognese (Fertigsoße)**

- Achten Sie auf die Zutatenliste: Fertigsoße enthält i. d. R. Zucker oder Glucosesirup.
- Diese Lebensmittel sind weich und müssen nicht intensiv gekaut werden – sie sind also nicht kauaktiv (s. Zahnputzlexikon „kauaktiv“).

**Zwei Karten zeigen Lebensmittel mit je vier Bakterien:**



**Hamburger**  
(weiches Brötchen mit Fleischklops, Ketchup und Remoulade)

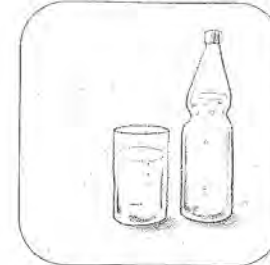
- Diese Lebensmittel sind nicht kauaktiv (s. Zahnputzlexikon „kauaktiv“).



**Apfelpfannkuchen mit Obstkompott**  
(süßer Eierkuchen mit Zucker und Zimt)

**Folgende Getränke sind auf den insgesamt 12 Karten „Getränke“ (blau) abgebildet:**

**Auf drei Karten sind neben dem Getränk keine Bakterien zu sehen:**



**Mineralwasser pur, mit/ohne Kohlensäure**

- Bei guter Wasserqualität kann das Wasser direkt aus der Leitung getrunken werden.

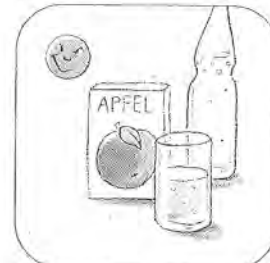


**Früchtetee, ungesüßt**



**Pfefferminztee, ungesüßt**

**Drei Karten zeigen Getränke und je eine Bakterie:**



**Apfelsaftschorle**  
(„Gespritzter“:  
1/2 Apfelsaft, 1/2 Wasser)

- Eine Schorle aus 2/3 Wasser und 1/3 Saft ist noch besser für die Zähne



**Milch**



**Orangensaftschorle**  
(1/2 Orangensaft, 1/2 Wasser)

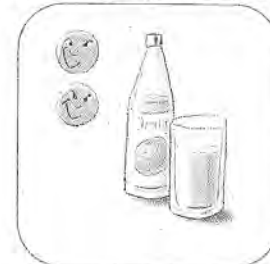
**Zwei Karten zeigen Getränke mit je zwei Bakterien:**



**Apfelsaft**

**Vorsicht:**

- Achten Sie bei „Fruchtsaft“ auf die genaue Bezeichnung, denn: nur ein als „Orangensaft“ betiteltes Getränk enthält lt. Lebensmittelrecht 100 % Fruchtsaft, „Orangennektar“ enthält nur noch 50 %, „Orangensaftgetränk“ nur 6 % und „Orangenlimonade“ 0 % natürlicher Orangenessenz. Wir meinen hier „Fruchtsaft“ ohne Zuckerzusatz (s. Zahnputzlexikon „Fruchtzucker“).
- Fruchtsaft (in konzentrierter Form) enthält Säuren, die den Zahnschmelz auflösen (s. Zahnputzlexikon „Lebensmittelsäuren“).



**Orangensaft**

**Zwei Karten zeigen Getränke mit je drei Bakterien:**



**Becher Tee mit Honig oder Zucker**



**Glas Fruchtmilch, Becher Kakao**

**Vorsicht:**

- Honig ist zwar gesünder als Zucker, aber genauso schädlich für die Zähne.
- Vor allem im handelsüblichen Pulver (Kakao- oder Fruchtgeschmack), das in kalte Milch gerührt wird, ist viel Zucker enthalten: ca. 27 g in 250 ml Getränk.

**Zwei Karten zeigen Getränke mit vier Bakterien:**



**Limonade, Cola**



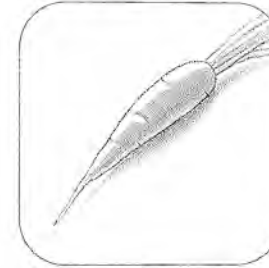
**Eistee**

**Vorsicht:**

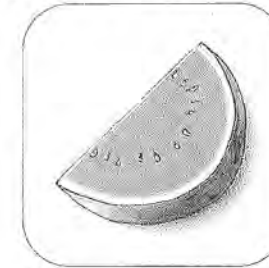
- Diese Getränke sind sehr zuckerhaltig! Cola z. B. enthält ca. 160 g Zucker pro Liter!
- Eistee und Cola enthalten außerdem Säure, die den Zahnschmelz auflöst.
- Auch „Light“-Produkte sind für die Zähne schädlich, da auch sie viel Säure enthalten.

**Folgende Lebensmittel sind auf den insgesamt 12 Karten „Zwischenmahlzeit“ (gelb) abgebildet:**

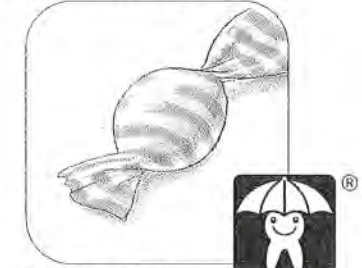
**Auf drei Karten ist neben dem Lebensmittel keine Bakterie zu sehen:**



**Möhre**



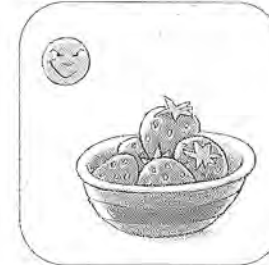
**Melone**



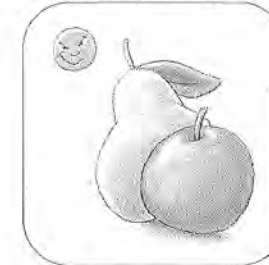
**Süßigkeit mit Zahnmannchen**

- Dies sind gesunde Zwischenmahlzeiten ohne/mit sehr wenig Zucker. Die natürlichen Abwehrmechanismen des Speichels neutralisieren die Säuren (s. Zahnputzlexikon "Speichel").
- Die Möhre ist sehr gut für die Zähne, weil sie knackig und hart ist: Beim Kauen wird dadurch der Speichelfluss angeregt (s. Zahnputzlexikon „kauaktiv“).
- Eine Sonderstellung nimmt die Karte mit der Zahnmannchen-Süßigkeit ein: Kaugummis und Süßigkeiten, die das Zahnmannchen tragen, sind wissenschaftlich getestete, zahnfreundliche Produkte. Sie enthalten Zuckeraustauschstoffe, die aus natürlichen Ausgangsstoffen, wie etwa Rüben, Mais, Milch oder Birkenholz hergestellt werden (s. Zahnputzlexikon "Zahnmannchen").

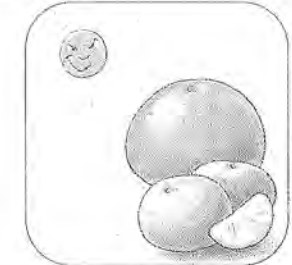
**Drei Karten zeigen Lebensmittel und je eine Bakterie:**



**Erdbeeren**  
(ohne Sahne und Zucker)



**Apfel, Birne**



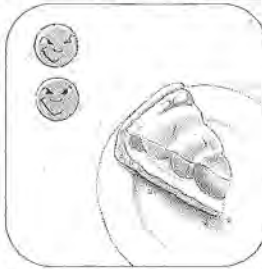
**Orange, Mandarine**

- Alle Früchte enthalten mehr oder weniger Fruchtzucker: die Melone z. B. ganz wenig (5 g in 100 g Frucht), dafür sehr viel Wasser; die Banane sehr viel (23 g in 100 g Frucht).
- Die meisten Früchte sind gesund und gut für die Zähne, weil sie Vitamine enthalten und kauaktiv sind.

## Zwei Karten zeigen Lebensmittel mit je zwei Bakterien:



Fertigmüsli mit Milch

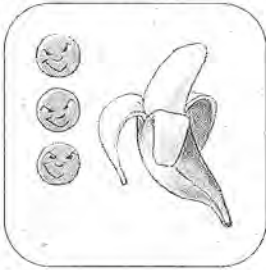


Obstkuchen

(mit wenig Zucker im Teig, ohne Sahne)

- Fertige Müslimischungen enthalten in den meisten Fällen Zucker oder Honig und Dörrfrüchte.
- Auch Dörrfrüchte sind nicht gut für die Zähne (s. Zahnputzlexikon)
- Selbst zusammengestelltes Müsli (Getreideflocken, Milch und frisches Obst – keine Banane – kein Zucker oder Honig) ist noch gesünder und besser für die Zähne.

## Zwei Karten zeigen Lebensmittel mit je drei Bakterien:



Banane



handelsüblicher Fruchtjoghurt oder Fruchtquark  
(gezuckert)

### Vorsicht:

- Die Banane ist zwar wegen des Kalziumgehaltes gesund. Sie ist jedoch nicht als Zwischenmahlzeit geeignet, denn sie ist sehr klebrig, haftet an den Zähnen und enthält viel Fruchtzucker (s. Zahnputzlexikon "Banane").
- Handelsüblicher Fruchtjoghurt enthält Zucker und Säure, die den Zahnschmelz auflöst (s. Zahnputzlexikon „Lebensmittelsäuren“).

## Zwei Karten zeigen Lebensmittel mit je vier Bakterien:



Eis, Pudding,  
Wackelpudding

### Vorsicht:

- Müsliriegel kleben sehr an den Zähnen und enthalten i.d.R. Zucker oder Honig.
- Auch „Milchriegel“ oder „Milchcremeschnitten“ sind deshalb schädlich für die Zähne, außerdem haben sie nur ganz wenig (meist künstlich zugesetztes) Kalzium und viel Fett.



Schokolade, Müsliriegel,  
Lutscher, Gummibärchen