



## **Gesund beginnt im Mund – Mahlzeit!**

**Berlin, 25. August 2020 – Am 25. September ist der [Tag der Zahngesundheit](#). In diesem Jahr lautet das Motto „Gesund beginnt im Mund – Mahlzeit!“. In diesem Sinne möchte der Aktionskreis zum Tag der Zahngesundheit Wissen über eine Ernährung vermitteln, die die Mund- und Zahngesundheit stärkt.**

Was wir essen und trinken, nimmt unmittelbaren Einfluss auf unsere Mundgesundheit. Die Zusammensetzung der Nahrung kann das Entstehen von Krankheiten innerhalb der Mundhöhle beschleunigen. Karies, die durch eine übermäßige Zufuhr von Kohlenhydraten in Form von Zucker befördert wird, ist dafür ein Beispiel. Auch eine vitamin- und mineralstoffarme Ernährung kann Zahnfleisch und Zähne schaden und so wiederum die Nahrungsaufnahme erschweren – ein Teufelskreis beginnt.

### **Konsequente präventive Strategie**

Die [Bundeszahnärztekammer](#) (BZÄK) unterstreicht anlässlich des Tags der Zahngesundheit 2020 die Wechselwirkungen zwischen oralen und Allgemeinerkrankungen. „Verwiesen sei hier auf den Zusammenhang zwischen Übergewicht und Zahnkaries, oder auf die Entwicklung eines Diabetes, der wiederum Zahnbetterkrankungen begünstigen kann. Mangelernährung in Folge einer schlechten Mundgesundheit hat darüber hinaus Folgen für die physische und psychische Gesundheit. Und schließlich kommt einem übermäßigem Alkoholkonsum bei der Entstehung von Mundhöhlentumoren eine erhebliche Bedeutung zu“, sagt Prof. Dr. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der BZÄK. Die Politik sei gefordert, im Bereich Ernährung eine konsequente Präventionsstrategie zu entwickeln. Wichtige Pfeiler sind aus Sicht der BZÄK unter anderem eine leicht verständliche Lebensmittelkennzeichnung im Hinblick auf Zuckergehalt und ungünstige Fettsäuren sowie die Stärkung der Gesundheits- und Ernährungserziehung in Kitas und Schulen.

### **So wenig Zucker wie möglich**

Der [Verein für Zahnhygiene](#) (VfZ) legt ein besonderes Augenmerk auf Kinder und Jugendliche. Eine wichtige Grundregel für die mund- und zahngesunde Ernährung im Kindes- und Jugendalter lautet: Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke sollte es nur in geringen Mengen und idealerweise nach bzw. zu den Hauptmahlzeiten geben. Danach heißt es, Zähne putzen mit einer fluoridierten Zahnpasta. „Es bringt übrigens nichts, Säfte zu verdünnen“, erklärt VfZ-Geschäftsführer Dr. Christian Rath. „Bakterien brauchen sehr wenig Zucker, das gilt auch für Fruchtzucker, um ihre kariogene Wirkung zu entfalten. Auch ein kleiner Schuss Apfelsaft im Mineralwasser ist also schädigend für die Zähne.“

## **Gesunde Ernährungsrituale**

Der [Bundesverband der Zahnärztinnen und Zahnärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes](#) (BZÖG) betont im Zusammenhang mit einer mund- und zahngesunden Ernährung die Verantwortung der Eltern. „Der Aphorismus „Gesundes Essen hält Leib und Seele zusammen“ ist keine Binsenweisheit. Er zeigt vielmehr, wie groß die elterliche Verantwortung für die körperliche und geistige Entwicklung ihrer Kinder ist und wie grundlegend die Ernährung als Bestandteil der Erziehung den weiteren Lebensweg der Kinder beeinflusst“, schreibt der BZÖG in seinem Statement zum Tag der Zahngesundheit 2020. Nicht allen Kindern würde im Elternhaus eine gesunde Esskultur vermittelt. „Aus diesem Grund setzt sich der BZÖG vor allem in den Settings Kita und Schule für sozialkompensatorische Maßnahmen und Chancengleichheit für Kinder ohne familiäre Ernährungsrituale und gesunde Mahlzeiten ein.“

### **#mahlzeit – Machen Sie mit!**

Helfen Sie dabei, den Tag der Zahngesundheit noch bekannter zu machen: Ab sofort enthalten all unsere Posts auf Twitter, Instagram und Facebook das Hashtag #mahlzeit. Wenn auch Sie rund um den 25. September etwas über mund- und zahngesunde Ernährung oder ein anderes Thema der Mundgesundheit in den sozialen Medien veröffentlichen, fügen Sie einfach #mahlzeit hinzu. Jeder darf mitmachen!

Viele weitere Tipps und Informationen darüber, was eine mund- und zahngesunde Ernährung ausmacht, finden Sie auf [Twitter](#) und [Instagram](#). Events zum Tag der Zahngesundheit 2020 – auch in Ihrer Region – [hier](#).

## **Über uns**

Seit 1991 ist am 25. September der Tag der Zahngesundheit. Jedes Jahr stehen andere Bevölkerungsgruppen oder Themen im Fokus. Ziel des Aktionstages ist es, die Öffentlichkeit über Themen der Mundgesundheit aufzuklären und Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen zu vermeiden. Dabei spielt die Förderung der Eigenverantwortung für uns eine zentrale Rolle. Rund um den 25. September finden in Ländern, Städten und Gemeinden eine Vielzahl von Veranstaltungen statt, die über das Schwerpunktthema informieren. Getragen wird der Tag der Zahngesundheit vom „Aktionskreis Tag der Zahngesundheit“, dem rund 30 Mitglieder aus Gesundheitswesen und Politik angehören.

### **Pressekontakt:**

Susanne Theisen  
+49 177/652 73 74  
[presse@tagderzahngesundheit.de](mailto:presse@tagderzahngesundheit.de)