BUNDESZAHNÄRZTEKAMMER

Bundeszahnärztekammer
Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Zahnärztekammern e.V. (BZÄK)
Chausseestraße 13
10115 Berlin
Telefon: +49 30 40005-0
Fax: +49 30 40005-200
E-Mail: info@bzaek.de
www.bzaek.de

Position

Tag der Zahngesundheit 2025
"Gesund beginnt im Mund – Superkraft Spucke"

25. September 2025

Prof. Dr. Christoph Benz,
Präsident der Bundeszahnärztekammer

Der 25. September ist fest im gesundheitspolitischen Gesundheitskalender verankert: Seit 1991 steht dieser Tag ganz im Zeichen der Zahn- und Mundgesundheit – und rückt deren Bedeutung regelmäßig in den Fokus der Öffentlichkeit. In diesem Jahr feiern wir das 35. Jubiläum des Tages der Zahngesundheit und freuen uns zugleich über die guten Mundgesundheitsdaten der aktuellen, sechsten Deutschen Mundgesundheitsstudie (DMS • 6), die im März dieses Jahres der Öffentlichkeit vorgestellt wurde.

Diese Koinzidenz verleiht dem Jubiläumsjahr eine besondere Bedeutung: Wir blicken nicht nur auf dreieinhalb Jahrzehnte gemeinsames Engagement für zahnmedizinische Prävention, Mundgesundheitsförderung und Aufklärung zurück, sondern können mit der DMS • 6 auch wissenschaftlich belegen, welchen nachhaltigen Erfolg diese Anstrengungen erzielt haben.
Was vor 35 Jahren als Vision begann – Prävention und Gesundheitsförderung als Leitbild zahnmedizinischer Versorgung etablieren – ist heute gelebte Realität. Die DMS • 6 dokumentiert eindrucksvoll, dass sich die Mundgesundheit in Deutschland über alle Altersgruppen und sozialen Schichten hinweg deutlich verbessert hat.

Einige zentrale Ergebnisse der DMS • 6 verdeutlichen diesen Fortschritt:
Bei älteren Kindern, den 12-Jährigen, ist die Karies seit der ersten DMS (1989/1992) bis heute um rund 90 -Prozent zurückgegangen. Derzeit weist nur noch etwa jedes fünfte Kind dieser Altersgruppe Karies auf – 78 Prozent sind kariesfrei und die mittlere Karieserfahrung liegt bei 0,5 Zähnen! Man kann sagen: Ältere Kinder im Alter von zwölf Jahren sind seit Einführung der Gruppen- und Individualprophylaxe Ende der 1980er-Jahre das Aushängeschild für erfolgreiche Kariesprävention in Deutschland.

Auch bei den jüngeren Erwachsenen (35-44 Jahre) zeigt sich ein klarer Trend: Fast 7 Prozent sind mittlerweile vollständig kariesfrei und die Zahl fehlender Zähne ist signifikant auf durchschnittlich nur noch einen fehlenden Zahn gesenkt worden. Bis zum mittleren Lebensalter sind die meisten Menschen nahezu vollständig mit eigenen Zähnen ausgestattet.

Erfreuliches zeigt sich auch bei den 65- bis 74-Jährigen: Während über viele Jahrzehnte jeder Fünfte dieser Altersgruppe zahnlos war ist der Anteil der vollständig zahnlosen Seniorinnen und Senioren aktuell auf nur noch 5 Prozent gesunken – ein international herausragender Wert.

Wir sehen: Prävention wirkt! Die Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde in Deutschland hat mit ihrer Neuausrichtung Maßstäbe für andere Gesundheitsbereiche gesetzt.
Dieser Erfolg war und ist aber kein Selbstläufer, sondern dem beharrlichen Einsatz vieler engagierter Akteurinnen und Akteure zu verdanken.
Mein besonderer Dank für die geleistete Arbeit gilt, im Namen der Bundezahnärztekammer, den Zahnärztinnen und Zahnärzten, dem engagierten Praxispersonal, Lehrerinnen und Lehrern sowie allen Erzieherinnen und Erziehern, die seit Jahren an der Umsetzung einer präventionsorientierten Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde arbeiten. Ohne die großartige Unterstützung „vor Ort“ wären die bisher erreichten Erfolge im Bereich Mundgesundheit nicht möglich gewesen.
Ein Dankeschön gilt auch den Landes- und regionalen Arbeitsgemeinschaften für Jugendzahnpflege, den Krankenkassen, den Zahnärzten und Zahnärztinnen des Öffentlichen Gesundheitsdienstes sowie den Landeszahnärztekammern, die diesen präventionsorientierten Wandel von Beginn an engagiert mitgestaltet haben. Ihr präventiver Einsatz – sei es in Form der Gruppenprophylaxe in Kitas und Schulen oder durch individuelle Maßnahmen in den Praxen – ist von unschätzbarem Wert. Auch pflegebedürftige Menschen profitieren durch aufsuchende Betreuung in stationären Einrichtungen von einer verlässlichen zahnmedizinischen Versorgung.
Ebenso danke ich allen Partnerinnen und Partnern aus Gesundheitspolitik und Selbstverwaltung,

die diesen Weg mitgetragen und kontinuierlich weiterentwickelt haben.

In diesem Jahr richtet der Tag der Zahngesundheit den Fokus auf einen bislang wenig beachteten Helfer für die Zahn- und Mundgesundheit: den **Speichel**. Unter dem Motto **„Gesund beginnt im Mund – Superkraft Spucke"** steht eine Körperflüssigkeit im Zentrum, die in unserem Alltag oft unterschätzt oder gar negativ behaftet ist. Dabei ist Speichel oder „Spucke" weit mehr als nur eine feuchte Begleiterscheinung unseres Alltags – er ist ein echtes Multitalent in unserem Mund. Er macht elementare Funktionen wie Sprechen, Schlucken oder Essen überhaupt erst möglich. Doch seine Bedeutung geht weit über diese grundlegenden Funktionen hinaus.

Speichel übernimmt eine zentrale Schutzfunktion für Zähne und Mundschleimhaut. Dank seines hohen Gehalts an Kalzium und Phosphaten trägt er maßgeblich zur Remineralisierung des Zahnschmelzes bei. Besonders nach dem Essen, wenn säurebildende Kariesbakterien den pH-Wert im Mund absenken und Mineralien aus dem Zahnschmelz herauslösen, kommt Speichel zum Einsatz: Er neutralisiert die schädlichen Säuren und sorgt dafür, dass die wertvollen Mineralstoffe rasch wieder eingebaut werden können. So wird ein möglicher „Säureangriff" effektiv abgewehrt.
Darüber hinaus ist Speichel ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems. Er enthält verschiedene Abwehrstoffe wie Antikörper, Enzyme oder Lactoferrin, die Mikroorganismen bekämpfen und zu einer schnellen Wundheilung in der Mundhöhle beitragen können.

Wie zentral seine Funktion ist, zeigt sich oft erst, wenn uns die Spucke auf Dauer wegbleibt. Ein reduzierter Speichelfluss – sei es infolge von Erkrankungen, bestimmten Verhaltensweisen oder als Nebenwirkung von Medikamenten – kann zur echten Belastung werden. Essen und Sprechen fallen schwer, Lippen und Mundschleimhaut neigen zu schmerzhaften Rissen und das Risiko für Erkrankungen im Mundraum steigt deutlich.
Kurz gesagt: Speichel ist eine echte Superkraft in unserem Mund! Er wirkt wie eine natürliche, biologische Zahnbürste und trägt wesentlich zum Schutz von Zähnen und Schleimhäuten bei. Oder, wie es der renommierte und einer der weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der Speichelforschung Dr. Stefan Ruhl formulierte: „*Speichel ist vermutlich der wichtigste Zahnerhalter*".

Es ist daher folgerichtig, dass der diesjährige Tag der Zahngesundheit dazu beiträgt, dieser oft verkannten Körperflüssigkeit mehr Aufmerksamkeit zu schenken und ihren Nutzen stärker ins Bewusstsein zu rücken. Speichel wird in der öffentlichen Wahrnehmung oft mit negativen Assoziationen belegt. Viele Menschen empfinden Ekel bei der Vorstellung von Spucke – sei es beim Ausspucken oder gar beim Anspucken. Diese kulturell geprägte Wahrnehmung steht jedoch in Kontrast zu seiner tatsächlichen biologischen Bedeutung.
Es ist an der Zeit, dieses Missverhältnis zu hinterfragen – und Speichel als das zu erkennen, was er ist: ein faszinierendes, multifunktionales Körpersekret mit zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit. Dabei verdient er nicht nur zahnmedizinisch Beachtung: Auch in der Allgemeinmedizin und der Kriminalistik spielt Speichel eine wichtige Rolle – sei es als diagnostisches Medium oder als Träger genetischer Spuren.

Der diesjährige Tag der Zahngesundheit lädt dazu ein, Speichel einmal mit anderen Augen zu betrachten – und seine Bedeutung neu zu entdecken.
Bereits zum 35. Mal seit der Gründung des Aktionskreises „Tag der Zahngesundheit" engagieren sich Institutionen aus dem Gesundheitswesen und der Gesundheitspolitik gemeinsam dafür, das Thema Zahn- und Mundgesundheit sprichwörtlich in aller Munde zu bringen. Die enge, interprofessionelle Zusammenarbeit leistet auch einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung – und ist damit ein wesentlicher Bestandteil der Erfolgsgeschichte der Zahn- und Mundgesundheit in Deutschland.

Für Rückfragen: Dr. Sebastian Ziller, Telefon: +49 30 40005-160, E-Mail: s.ziller@bzaek.de