Verein für Zahnhygiene e.V. - Liebigstraße 25 - D-64293 Darmstadt

VEREIN für ZAHN HYGIENE e.V.

Gemeinnützige Arbeitsgemeinschaft zur Förderung der Mund- und Zahnpflege

Statement Verein für Zahnhygiene e.V., Darmstadt – Dr. Christian Rath – Tag der Zahngesundheit 2025

Gesund beginnt im Mund – Superkraft Spucke:

Warum Speichel so wichtig für Ihre Zahngesundheit ist

Spucke? Igitt? Ganz im Gegenteil! Unser Speichel ist ein echter Held im Alltag. Ohne ihn könnten wir kaum essen, sprechen oder lachen. Zum Tag der Zahngesundheit 2025 möchten wir Ihnen zeigen, wie wichtig Speichel für Ihre Gesundheit ist – und was Sie tun können, wenn der Mund zu trocken wird.

Was Speichel alles kann

Speichel besteht größtenteils aus Wasser, aber er kann viel mehr als nur feucht halten:

Er hilft beim Kauen, Schlucken und Küssen (Lovemaker)!

Er macht das Schmecken überhaupt erst möglich (Taste-Enabler)!

Er schützt Zähne vor Karies (Teethprotector)!

Er hält die Mundschleimhaut gesund (Gumprotector)!

Er kann Hinweise auf Krankheiten geben (Healthdetector)!

Er wehrt unzählige Keime ab (Firewall)!

Täglich produzieren unsere Speicheldrüsen rund 700 ml dieser wichtigen Protection-Flüssigkeit. Doch was passiert, wenn davon zu wenig da ist?

Mundtrockenheit: Wenn die Spucke fehlt

Viele Menschen kennen das Gefühl: ein trockener Mund, vor allem nachts. Doch bei manchen bleibt es nicht bei einer kurzen Phase. Dann spricht man von Mundtrockenheit oder medizinisch Xerostomie. Die Ursachen sind vielfältig: Zu wenig Flüssigkeitsaufnahme, die Nebenwirkungen von Medikamenten, fortgeschrittenes Alter und chronische Erkrankungen (z. B. Rheuma) oder Bestrahlungen im Kopf-Hals-Bereich sind beispielsweise häufige Ursachen für reduzierten Speichelfluss.

Trockene Münder können richtig weh tun. Die Schleimhaut wird empfindlich, es kommt zu Schwierigkeiten beim Sprechen, Essen und sogar beim Schlafen. Oft wird auch die Zahnpflege vernachlässigt, weil das Putzen unangenehm ist. Die Folge: Karies und Zahnverlust.

Verein
für Zahnhygiene e.V.
Liebigstraße 25
D-64293 Darmstadt

Telefon: 0 61 51/13 73 7-10
Telefax: 0 61 51/13 73 7-30
info@zahnhygiene.de
www.zahnhygiene.de

Geschäftsführer:
Dr. med. dent. Christian Rath
USt-IdNr. DE111671860
Eingetragen beim Amtsgericht
Darmstadt, Nr VR 1664

Bankverbindung:
Sparkasse Darmstadt
IBAN: DE95 5085 0150 0000 5899 42
BIC-Code: HELADEF1DAS

Für jede Bestellung gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die auf unserer Website unter "downloads" eingesehen und ausgedruckt werden können.

VEREIN für ZAHN HYGIENE e.V.

Gemeinnützige Arbeitsgemeinschaft zur Förderung der Mund- und Zahnpflege

Was Sie tun können

Wenn Sie merken, dass Ihr Mund oft trocken ist, sprechen Sie mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt. Eine einfache Speichelmessung zeigt, ob Handlungsbedarf besteht. Und das können Sie selbst tun:

Trinken Sie genug Wasser (mindestens 2 Liter täglich),

vermeiden Sie süße, zuckerhaltige und saure Getränke,

putzen Sie mit einer fluoridhaltigen, milden Zahnpasta,

kauen Sie zuckerfreien Kaugummi, um den Speichelfluss anzuregen und außerdem:

lassen Sie regelmäßig, 2x jährlich professionelle Zahnreinigungen durchführen.

In schweren Fällen helfen auch Speichelersatzmittel oder spezielle Medikamente.

Fazit: Unsere Spucke ist ein echter Gesundheitsheld!

Sie denken bei „Spucke“ vielleicht an etwas Ekliges? Wir sagen: Es ist ein Wundermittel, das unsere Zähne und unseren Mund und unsere Gesundheit rund um die Uhr schützt. Schenken Sie Ihrer Spucke mehr Aufmerksamkeit. Ihr Mund wird es Ihnen danken!

Ihr Dr. Christian Rath – für den Verein für Zahnhygiene, Darmstadt

Weiterführende Literatur:

(Free article)

Rath C, Imfeld T. Mundtrockenheit--Ursachen, Diagnose und Betreuung von Patienten mit Oligosialie oder Xerostomie [Dry mouth--oral care for patients with oligoliasia and xerostomia]. Ther Umsch. 2008 Feb;65(2):91-6.