

Presseinformation

Tag der Zahngesundheit am 25. September

Die Spucke – so viel besser als ihr Image!

Frankfurt, 23. September 2025. Demonstratives Ausspucken oder (schlimmer noch) jemanden anzuspucken – das sind eindeutige Zeichen tiefster Missachtung. Wer anderen „in die Suppe spuckt“, vereitelt deren Vorhaben. Kurz: Die Flüssigkeit in unserem Mund ist eher mit einem Negativimage behaftet. Höchste Zeit, etwas zur Ehrenrettung der Spucke zu tun. Mit dem Thema „Superkraft Spucke“ hat sich der diesjährige Tag der Zahngesundheit am 25. September genau das zur Aufgabe gemacht.

Wenn einem die Spucke wegbleibt

Die vielen positiven Eigenschaften des Speichels zeigen sich vor allem dann, wenn die Speichelproduktion zurückgeht oder gar zum Erliegen kommt. Bei gesunden Menschen produzieren die Speicheldrüsen täglich zwischen einem ½ und etwas mehr als 1 Liter Speichel (medizinisch: Saliva). Die Gründe für eine verminderte Speichelproduktion (Salivation) können vielfältig sein: Atmung über den Mund, zu geringe Flüssigkeitszufuhr, Erkrankungen wie z. B. Diabetes mellitus, Strahlen- oder Chemotherapie bei Krebs und verschiedene Medikamente, etwa gegen Bluthochdruck und Schmerzen sowie Psychopharmaka.

Die dadurch hervorgerufene Mundtrockenheit (med: Xerostomie) hat negative Folgen für die Gesundheit: Neben Einschränkungen beim Sprechen, Schmecken und Schlucken kann es u. a. zu Rissen in der Mundschleimhaut mit Folgeinfektionen kommen. Das Kariesrisiko ist bei trockenem Mund um das bis zu 15-Fache erhöht.

Damit die Spucke bleibt

Um die gesunde Speichelflussrate aufrecht zu erhalten, ist über den Tag verteilte Flüssigkeitszufuhr wichtig. Neben der allgemein empfohlenen Trinkmenge von mindestens 1½ Litern Wasser oder ungesüßtem Tee können wasserreiches Obst und Gemüse wie Gurken oder (Wasser-)Melonen verzehrt werden. Zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis regen den Speichelfluss ebenso an wie Lebensmittel, die lange und gut gekaut werden müssen (z. B. Vollkornbrot oder Karotten).

Reparaturflüssigkeit für die Zähne

Neben der Befeuchtung der Mundhöhle erfüllt der Speichel auch für die Gesunderhaltung der Zähne wichtige Funktionen. Im Speichel enthaltene Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium sowie Phosphat und Fluoride bauen den Zahnschmelz wieder auf. Zudem hat der Speichel eine Pufferfunktion gegen Säuren, die den Zähnen Mineralien entziehen und auf diese Weise zur Entstehung von Karies führen können.

Höchste Zeit also, dass wir am Tag der Zahngesundheit 2025 lernen, unsere Spucke einmal mit anderen Augen zu sehen!



Kassenzahnärztliche
Vereinigung Hessen

- Mehr Informationen zum Tag der Zahngesundheit 2025:
[„Gesund beginnt im Mund – Superkraft Spucke“](#)

Dort ist auch das Aktionslogo zum alljährlichen Tag der Zahngesundheit
als Download verfügbar:

