

Presseinformation

Tag der Zahngesundheit 2026

Wer kauen kann, bleibt (länger) fit – auch beim Sport

Frankfurt, 17. September 2026. Unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Kau dich fit!“ nimmt der diesjährige Tag der Zahngesundheit am 25. September den Zusammenhang der Fähigkeit zu Kauen und der Gesunderhaltung des gesamten Organismus in den Blick.

Frisches Gemüse, Nüsse, Müsli oder Vollkornbrot sind gesunde Lebensmittel, deren Verzehr genau diese Fähigkeit und damit gesunde Zähne und Zahnfleisch, gesunde Kiefer und Muskulatur zu deren Bewegung voraussetzt. Kauen steht in Zusammenhang mit der Sprachentwicklung und zeigte in Studien einen positiven Einfluss auf die Hirnfunktion; es verstärkt zudem die Speichelproduktion und trägt auf diese Weise zum Erhalt der Zahnsubstanz bei, da Speichel Säuren reguliert und dem Zahnschmelz Mineralstoffe zur Stärkung oder Reparatur zuführt. Wer kauen kann, bleibt lebenslang fit und dies nicht nur im Mund.

Der wissenschaftlich belegte Zusammenhang von Kauen und Fitness oder auch Mund- und Allgemeingesundheit reicht bis in den Bereich des Spitzen- und Leistungssports hinein und so werden viele ambitionierte Sportlerinnen und Sportler und erfolgreiche Teams durch Zahnmedizinerinnen und Zahnmediziner betreut, die sich auf die gesundheits- und leistungsfördernden Aspekte der Mundgesundheit spezialisieren. Die Sportzahnmedizin, die hierbei auch mit Physiotherapie, Orthopädie und Zahntechnik zusammenarbeitet, befasst sich darüber hinaus mit der Verletzungsprävention, indem bei Risikosportarten wie Hockey oder Boxen, durch individuell angepasste Schienen der Schutz von Zähnen und Zahnfleisch optimiert wird.

„Kauen hält uns fit, da gerade die besonders gesunden Nahrungsmittel gut gekaut werden müssen. Nur wenn Mund und Zähne gesund sind, ist dies gewährleistet. Die Verbesserung und der Erhalt der Fähigkeit zu Kauen und damit der Gesundheit des gesamten Mundraums, der Zähne, der Kiefer und der Muskeln, die beim Kauen zum Einsatz kommen, sind somit ein Schlüssel zu körperlicher Fitness in jedem Lebensabschnitt und bis ins hohe Alter hinein. Hier sind es, neben dem immer längeren Erhalt der eigenen Zähne, auch die stetig verbesserten Möglichkeiten der zahnmedizinischen Prothetik, die es uns auch in späteren Lebensabschnitten noch erlauben, unsere Nahrung zu kauen und auf diese Weise fit zu bleiben. Der Tag der Zahngesundheit mit seinen vielfältigen Aktionen gibt immer wieder eine sehr gute Gelegenheit, auf diese einerseits so einfachen, aber andererseits so wichtigen Zusammenhänge hinzuweisen und ein Bewusstsein hierfür in allen Altersgruppen zu schaffen“, sagt Dr. Doris Seiz, Präsidentin der Landeszahnärztekammer Hessen und Vizepräsidentin der Bundeszahnärztekammer.

„Der Grundstein für ein zahngesundes Leben wird bereits im Kindesalter gelegt. Gesunde Milchzähne erhöhen die Wahrscheinlichkeit für gesunde bleibende Zähne und damit für den lebenslangen Erhalt der Kaufähigkeit“, sagt Stephan Allroggen, Vorstandsvorsitzender der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Hessen. Konkrete Empfehlungen und Hinweise, wie Familien von Beginn

Kontakt:
**Landeszahnärztekammer
Hessen**
Dr. Veit Justus Rollmann
Rhonstr. 4,
60528 Frankfurt
069 427275-116
E-Mail: presse@lzkh.de
Internet: www.lzkh.de

**Kassenzahnärztliche
Vereinigung Hessen**
Regina Lindhoff
Lyoner Str. 21
60528 Frankfurt
Tel.: 069 6607-278
E-Mail: presse@kzvvh.de
Internet: www.kzvvh.de



Kassenzahnärztliche
Vereinigung Hessen

an Alltagsroutinen für gesunde Zähne schaffen, vermittelt der neue Elternratgeber der hessischen Zahnärzteschaft. Die Broschüre ist kostenfrei verfügbar als Online-Publikation zum Download über die [Patientenseite](#) der KZVH-Website und als gedruckte Broschüre in hessischen zahnärztlichen Praxen.

Hintergrundinformation

Seit 1991 findet der Tag der Zahngesundheit jährlich am 25. September statt. Dahinter steht der Aktionskreis zum Tag der Zahngesundheit. Dieser Kreis setzt sich aus dem Verein für Zahnhygiene, der Bundeszahnärztekammer, dem GKV-Spitzenverband, dem BZÖG sowie rund 30 weiteren Organisationen aus unterschiedlichen Bereichen des Gesundheitswesens sowie der Politik zusammen. Beim Tag der Zahngesundheit geht es darum, in der Öffentlichkeit auf die Bedeutung der Zahn- und Mundgesundheit sowie gesunder Ernährung und Prophylaxe hinzuweisen und das Wissen darüber zu erweitern. Das jährliche Motto wirft dabei ein Schlaglicht auf unterschiedliche Aspekte des Themas.

Kontakt:

Landeszahnärztekammer
Hessen

Dr. Veit Justus Rollmann
Rhonstr. 4,
60528 Frankfurt
069 427275-116
E-Mail: presse@lzkh.de
Internet: www.lzkh.de

Kassenzahnärztliche
Vereinigung Hessen

Regina Lindhoff
Lyoner Str. 21
60528 Frankfurt
Tel.: 069 6607-278
E-Mail: presse@kzvvh.de
Internet: www.kzvvh.de