Tag der Zahngesundheit 2026: Kauen macht Kinder fit

geschrieben von Redakteur | September 22, 2026

Gesund beginnt im Mund – Kau dich fit!

Kauen gehört zum Alltag und wird trotzdem häufig unterschätzt. Der Tag der Zahngesundheit 2026 stellt deshalb einen Vorgang in den Mittelpunkt, der weit mehr mit unserer Gesundheit zu tun hat als nur mit dem Zerkleinern von Nahrung. Gerade für Kinder sind Kauen, gesunde Ernährung und regelmäßige Mundhygiene wichtige Themen.

„Gesund beginnt im Mund – Kau dich fit!“ lautet das Motto des diesjährigen Tags der Zahngesundheit am 25. September 2026. Der Aktionstag nimmt damit die Kaufähigkeit und ihre Bedeutung für die Mund- und Allgemeingesundheit in den Blick.

Für Kinder ist das Thema besonders interessant. Denn was Kinder essen und trinken, wie sie mit ihren Zähnen umgehen und welche Gewohnheiten sie entwickeln, wird schon früh geprägt. Die Kita kann dabei ein wichtiger Ort für Gesundheitsbildung sein.

Warum Kauen für Kinder wichtig ist

Kauen bereitet die Nahrung auf die Verdauung vor. Im Mund wird sie zerkleinert und mit Speichel vermischt, bevor sie weiter in den Verdauungstrakt gelangt. Gleichzeitig werden beim Kauen die Kiefermuskeln beansprucht.

Auch für die Entwicklung von Kindern ist eine gute Kaufunktion von Bedeutung. Nach Angaben des Aktionskreises zum Tag der Zahngesundheit kann sie bei Kleinkindern die Sprachbildung unterstützen. Darüber hinaus gibt es wissenschaftliche Hinweise darauf, dass Kauen mit der Durchblutung des Gehirns zusammenhängt. Eine Studie von Momose und Kollegen aus dem Jahr 1997 untersuchte diesen Zusammenhang.

Weitere Untersuchungen weisen auf mögliche Zusammenhänge zwischen eingeschränkter Kaufunktion und kognitiven Fähigkeiten im Alter hin. Daraus lässt sich jedoch nicht ableiten, dass Kauen allein vor Erkrankungen schützt. Der diesjährige Aktionstag möchte vielmehr darauf aufmerksam machen, dass eine gute Kaufähigkeit über die verschiedenen Lebensphasen hinweg eine Rolle spielt.

Kauen beginnt mit dem, was auf dem Teller liegt

Entscheidend ist nicht allein, dass Kinder kauen, sondern auch, welche Lebensmittel sie angeboten bekommen. Die Organisatoren des Tags der Zahngesundheit beobachten seit Jahren einen Trend zu stark verarbeiteten und häufig weichen Lebensmitteln.

Für die Zahngesundheit problematisch sind insbesondere Lebensmittel und Getränke mit viel Zucker. Auch säurehaltige Getränke können den Zahnschmelz angreifen. Süße Snacks, Softdrinks und stark verarbeitete Produkte sollten deshalb im Alltag von Kindern nicht zur Selbstverständlichkeit werden.

Stattdessen können kauaktive Lebensmittel einen festen Platz in der Ernährung haben. Obst und Gemüse, Vollkornprodukte oder andere Lebensmittel, die gründlicher gekaut werden müssen, bieten Kindern Gelegenheit, ihre Kaufunktion im Alltag einzusetzen.

Dr. Christian Rath, Geschäftsführer des Vereins für Zahnhygiene (VfZ), betont die Bedeutung früher Gesundheitsbildung:

> *„Idealerweise gehen dafür bereits in der Kindheit gesunde Ernährung, regelmäßige Mundhygiene und Gesundheitsbildung Hand in Hand. Im Alltag von Krippen, Kindergärten und Schulen bedeutet das vor allem, dass Wasser und ungesüßte Getränke, kauaktive Lebensmittel in der Brotdose sowie das regelmäßige Zähneputzen selbstverständliche Bestandteile des Tages sein sollten.“*

Zahngesundheit gehört in den Kita-Alltag

Gesundheitsbildung beginnt nicht erst in der Schule. Auch in der Kita können Kinder ganz selbstverständlich lernen, warum Zähneputzen wichtig ist, welche Getränke ihre Zähne schützen und weshalb regelmäßige Mahlzeiten mit geeigneten Lebensmitteln zu einer ausgewogenen Ernährung gehören. Dabei kommt es nicht darauf an, Kindern ständig Vorschriften über gesundes Essen zu machen. Viel wirkungsvoller ist es, gesunde Gewohnheiten im Alltag selbstverständlich werden zu lassen. Wasser kann das normale Getränk sein. Obst und Gemüse können gemeinsam vorbereitet und gegessen werden. Und das Zähneputzen kann zu einem festen Bestandteil des Tagesablaufs werden.

Auch Gespräche über Zähne und Ernährung lassen sich spielerisch aufgreifen. Bücher, Rollenspiele oder kleine Experimente können Kindern vermitteln, was in ihrem Mund

passiert und warum Zähne Pflege brauchen.

Regelmäßiges Zähneputzen schützt vor Karies

Kauen allein hält Zähne natürlich nicht gesund. Entscheidend ist das Zusammenspiel aus ausgewogener Ernährung, Mundhygiene und regelmäßiger zahnärztlicher Kontrolle. Besonders Zucker spielt bei der Entstehung von Karies eine wichtige Rolle. Bakterien im Zahnbelag können Zucker in Säuren umwandeln, die den Zahnschmelz angreifen. Auch häufiges Naschen über den Tag hinweg kann die Zähne belasten. Für Kinder ist deshalb nicht nur die Auswahl der Lebensmittel wichtig. Auch regelmäßiges Zähneputzen muss früh zur Gewohnheit werden. Wenn die Mundpflege gemeinsam mit anderen Kindern stattfindet und von Erwachsenen begleitet wird, kann daraus ein fester Bestandteil des Kita-Alltags werden.

Gruppenprophylaxe erreicht viele Kinder

Eine wichtige Rolle spielt die zahnmedizinische Gruppenprophylaxe in Kitas und Schulen. Sie verbindet Gesundheitsbildung mit praktischer Anleitung und erreicht auch Kinder, deren Familien möglicherweise weniger Zugang zu entsprechenden Angeboten haben.

Dr. Justine Röhmel vom GKV-Spitzenverband (GKV-SV) hebt diesen Aspekt hervor:

> *„In der Gruppe und mit der richtigen Anleitung kaut und putzt es sich einfach besser. Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen die zahnmedizinische Gruppenprophylaxe in Kitas und Schulen, damit bei uns alle Kinder die Chance haben, die Grundlage für eine lebenslange gute Mundgesundheit früh zu erlernen.“*

Damit kann die Kita einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass Mundgesundheit nicht von den individuellen Voraussetzungen eines Kindes abhängt.

Früh üben, was Zähne gesund hält

Für Kinder sind die ersten Erfahrungen mit Ernährung und Zahnpflege besonders prägend. Was heute selbstverständlich wird, kann auch später leichter beibehalten werden. Der Bundesverband der Zahnärztinnen und Zahnärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (BZÖG) unterstreicht deshalb die Bedeutung der Mundgesundheitskompetenz bereits im frühen Lebensalter. Gleichzeitig weist der Verband auf den Unterstützungsbedarf weiterer Bevölkerungsgruppen hin und fordert eine Stärkung der zahnärztlichen Dienste im Öffentlichen Gesundheitswesen.

Auch Dr. Romy Ermler MBA, Präsidentin der Bundeszahnärztekammer (BZÄK), betont anlässlich des Aktionstags den Zusammenhang von Ernährung, Kaufähigkeit und Prävention:

> *„Richtig zubeißen können bringt so viel für die Gesundheit. Ernährung und Kauen verdienen deshalb mehr Aufmerksamkeit. Der Tag der Zahngesundheit erinnert uns daran, dass gesunde Zähne kein Zufallsprodukt sind. Sie sind das Ergebnis bewusster Ernährung, funktionierender Kaufähigkeit, frühzeitiger Prävention und klarer politischer Rahmenbedingungen – für gesunde Münder, gesunde Menschen und insgesamt eine gesündere Gesellschaft.“*

Was Kitas für gesunde Zähne tun können

Für pädagogische Fachkräfte lässt sich aus dem diesjährigen Motto vor allem eine einfache Botschaft ableiten: Zahngesundheit beginnt im Alltag. Kinder brauchen nicht nur

Informationen über ihre Zähne, sondern Gelegenheiten, gesundes Verhalten regelmäßig zu erleben.

Wasser und ungesüßte Getränke, geeignete Lebensmittel für die Brotdose, gemeinsames Zähneputzen und Angebote der zahnmedizinischen Gruppenprophylaxe können dabei wichtige Bausteine sein. Ebenso wichtig ist eine Atmosphäre, in der Kinder Fragen stellen und eigene Erfahrungen machen können.

Der Tag der Zahngesundheit 2026 richtet den Blick deshalb nicht nur auf schöne und gesunde Zähne. Es geht um eine Gesundheitskompetenz, die Kinder möglichst früh entwickeln und im Laufe ihres Lebens weiterführen können.

Gesund beginnt im Mund

Der Tag der Zahngesundheit findet seit 1991 jedes Jahr am 25. September statt. Getragen wird der Aktionstag vom Aktionskreis zum Tag der Zahngesundheit, dem neben dem Verein für Zahnhygiene, der Bundeszahnärztekammer, dem GKV-Spitzenverband und dem BZÖG rund 30 Organisationen aus Gesundheitswesen und Politik angehören. Ziel ist es, die Öffentlichkeit für Mundgesundheit zu sensibilisieren und Wissen über die Pflege von Zähnen und Mund zu vermitteln.

Quelle: Pressemitteilung Verein für Zahnhygiene e.V. tagderzahngesundheit.de