



Gesund beginnt im Mund – Kau dich fit!

Berlin, 26. Februar 2026. Ohne Schmerzen oder andere Schwierigkeiten essen zu können, ist wichtig für die körperliche und geistige Gesundheit. Unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Kau dich fit!“ macht der Tag der Zahngesundheit 2026 deshalb den hohen Stellenwert einer guten Kaufähigkeit in jedem Alter zum Thema.

Im Zentrum steht die Frage, wie man die Fähigkeit, kraftvoll zuzubeißen, und die Bereitschaft, gerne zu kauen, schon als junger Mensch erwirbt und bis ins hohe Lebensalter erhält. Gesunde Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle und dient als Fitness- und Präventionsprogramm zugleich: Nur, wenn der Kiefer regelmäßig gefordert wird, bleibt seine Muskulatur stark – eine wichtige Voraussetzung für einen genussvollen und abwechslungsreichen Speiseplan in jedem Alter.

Allerdings laufen viele Ernährungstrends der Stärkung der Kaufähigkeit entgegen. Dazu gehören zum Beispiel hochverarbeitete Lebensmittel, die auf schnellen, wenig kauaktiven Konsum ausgerichtet sind. Auch stark zuckerhaltige Produkte und Getränke können dem Kauapparat schaden, zum Beispiel indem sie Erkrankungen wie Karies begünstigen. Der Aktionskreis zum Tag der Zahngesundheit möchte 2026 für diese Zusammenhänge sensibilisieren und aufzeigen, dass es gesunde Alternativen wie kauintensive Nahrungsmittel, Kaugummis und vieles andere gibt.

Tipps und Informationen zu unserem diesjährigen Schwerpunkt veröffentlichen wir in den nächsten Monaten bis zum Tag der Zahngesundheit am 25. September auf unseren Social-Media-Kanälen [X](#) und [Instagram](#). Schauen Sie vorbei!

Pressekontakt: Susanne Theisen | presse@tagderzahngesundheit.de