



Speichel und seine Bedeutung

Gesund beginnt im Mund – Superkraft Spucke

Berlin, 13. Februar 2025. „Igitt!!“ – Das ist womöglich die erste Reaktion vieler Menschen, wenn sie die Wörter Speichel oder Spucke hören. Mit dem Tag der Zahngesundheit 2025 möchten wir das ändern. Unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Superkraft Spucke“ verfolgt der Aktionskreis zum Tag der Zahngesundheit dieses Jahr das Ziel, die Wertschätzung für diese so wichtige Flüssigkeit in unserer Mundhöhle zu steigern. Denn: Speichel trägt nicht nur maßgeblich zur oralen Gesundheit bei, er spielt darüber hinaus eine wichtige Rolle für die Allgemeingesundheit, etwa indem er uns vor Krankheitserregern schützt, den Blutdruck reguliert oder als Grundlage für zahlreiche diagnostische Untersuchungen dient.

In den kommenden Monaten bis zum Tag der Zahngesundheit, der jährlich am 25. September stattfindet, werfen wir ein Schlaglicht auf die Bedeutung und die Aufgaben des Speichels für unsere Gesundheit aus zahnmedizinischer und medizinischer Sicht. Spucke ist die erste Verteidigungslinie unseres Immunsystems. Und alltägliche Dinge wie Sprechen, Essen oder Trinken sind ohne Speichel nur schwer möglich. Menschen, die unter Mundtrockenheit leiden, sind in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt. Außerdem setzt Spucke ihre Superkräfte rund um die Uhr ein, um den Mundraum zu reinigen und die Zähne gegen Karies zu schützen. Die Remineralisation – das heißt, die immer wieder nötige Härtung – des Zahnschmelzes könnte beispielsweise ohne sie nicht stattfinden.

Welche weiteren nützlichen Eigenschaften Speichel für unser Wohlbefinden hat und wie wir ihn in jedem Lebensalter hegen und pflegen können machen wir in den nächsten Monaten bis zum 25. September zum Thema auf unseren Social-Media-Kanälen [X](#) und [Instagram](#). Schauen Sie vorbei!

Pressekontakt: Susanne Theisen | presse@tagderzahngesundheit.de