

# Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 13 / 16. März 2023

## Weltmundgesundheitsstag am 20. März

Anlässlich des diesjährigen Weltmundgesundheitsstages am 20.03.23 unter dem Motto „Sei stolz auf deinen Mund“ weist die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) auf die Schlüsselfunktion eines gesunden Mundes und gesunder Zähne für die allgemeine Gesundheit hin. Denn zwischen der allgemeinen Gesundheit und der Zahn- und Mundgesundheit besteht eine Wechselwirkung. So kann unzureichende Mund- und Zahnpflege die Ausbildung von Herzkreislauferkrankungen oder Schlaganfällen begünstigen. Umgekehrt stehen Erkrankungen wie Diabetes oder Osteoporose im Verdacht, sich negativ auf die Zahn- und Mundgesundheit auszuwirken. Umso wichtiger ist daher die tägliche Pflege der Zähne, die regelmäßige Kontrolle durch den Zahnarzt und Behandlung von Erkrankungen an Zahn und Zahnfleisch sowie eine gesunde und zahnfreundliche Ernährung.

Letztere zeichnet sich insbesondere durch den Verzicht auf zuckerhaltige Getränke und zuckerreiche Snacks aus. Vielmehr sollten Milchprodukte für die Kalzium-Versorgung sowie frisches Obst und Gemüse verzehrt werden. Gerade gelbe Rohkost – z.B. Paprika, Aprikosen oder Möhren versorgen den Körper mit Vitamin A und Beta-Carotin, was Entzündungen am Zahnfleisch vorbeugt. Außerdem fördert das Knabbern von frischem Obst und Gemüse die Funktion des Kauapparats und regt die Speichelbildung an. Dadurch werden Zucker und Säuren aus der Mundhöhle entfernt und dem Zahnschmelz Mineralien zugeführt. Zur Förderung der Gesundheit im Allgemeinen und der Mundgesundheit im Speziellen raten Experten außerdem dazu, auf das Rauchen zu verzichten. Durch Zigarettenkonsum steigt das Parodontitis-Risiko, das Zahnfleisch wird schlechter durchblutet und das Immunsystem geschwächt.

Der Weltmundgesundheitsstag wurde ins Leben gerufen von der World Dental Federation und findet jährlich am 20. März statt. Er soll u.a. Wissen vermitteln, um Mundkrankheiten, von denen weltweit fast 3,5 Milliarden Menschen betroffen sind, vorzubeugen und zu bekämpfen. Die Landesregierung Sachsen-Anhalt misst der Zahn- und Mundgesundheit seit 1998 eine hohe Bedeutung zu. Eines von fünf Gesundheitszielen des Landes fokussiert die Verbesserung der Zahngesundheit, ein weiteres die gesunde Ernährung.

Ihr\*e Ansprechpartner\*in: Melanie Kahl, 0391/ 28 86 83 0