



Gegen Karies hilft nur Prävention

Die Zahngesundheit ist hierzulande auf einem Spitzenniveau. Das bestätigen die Zahlen der repräsentativen 6. Deutschen Mundgesundheitsstudie (DMS 6). Über alle Altersgruppen hinweg hat sich die Zahngesundheit verbessert oder befindet sich weiterhin in einem hervorragenden Zustand.

Kariesziel für 2030 bereits heute erreicht

Ein zentraler Indikator für die Zahngesundheit ist der DMFT-Index (decayed, missing, filled teeth). Er gibt an, wie viele Zähne akut kariös, fehlend oder mit einer Füllung versorgt sind.

Die Ergebnisse der DMS 6 zeigen: 12-jährige Kinder in Deutschland weisen im Durchschnitt einen DMFT-Wert von 0,5 auf. Weniger als ein Zahn pro Kind ist damit von Karies betroffen. Das von der Bundeszahnärztekammer für 2030 gesetzte Ziel ist somit bereits heute erreicht. Hinzu kommt: 78 Prozent dieser Altersgruppe sind vollständig kariesfrei.

Auch bei Erwachsenen zeigt sich ein deutlicher Fortschritt. Bei den 35- bis 44-Jährigen hat sich die durchschnittliche Zahl der Zähne mit Karieserfahrung in den vergangenen 30 Jahren halbiert – von 16,9 auf 8,3 Zähne.

Nicht, was man isst, sondern wie häufig man isst

Karies kann entstehen, wenn Bakterien im Zahnbelag fermentierbare Kohlenhydrate abbauen. Dazu gehören neben Zucker auch alle anderen Kohlenhydrate, wie zum Beispiel die Stärke in Kartoffeln, Pasta, Reis oder Brot – also Kohlenhydrate, die von Bakterien im Mund abgebaut werden können. Die Bakterien bilden Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und Mineralien herauslösen. Je häufiger Säuren angreifen und je länger sie auf den Zahn einwirken, desto größer ist der Effekt auf die Kariesbildung.

Mundhygiene und Prävention sind entscheidend

Um Karies vorzubeugen, braucht es keinen Verzicht auf Lebensmittel. Entscheidend für das Kariesrisiko ist, wie häufig man isst und wie regelmäßig und gründlich Zähne mit fluoridierter Zahnpasta geputzt werden. Denn Fluoride in Zahnpasta hemmen den Bakterienstoffwechsel und damit die Säurebildung. Zudem kommt es auf regelmäßige zahnärztliche Kontrollen an.

Zusammenfassung

Entscheidend für das Kariesrisiko sind vor allem die Verzehrshäufigkeit, eine gute Mundhygiene und konsequente Prävention. Deutschland steht bei der Zahngesundheit sehr gut da. Seit über 30 Jahren verbessert sie sich kontinuierlich.

Mehr Infos zum Thema finden Sie hier



Scannen oder klicken!

Weitere Informationen zu unseren Themen:

Juni 2026
Faktencheck
Zuckersteuer

Wissensforum Zucker –
Die Studiensammlung
zu Zucker & Ernährung



Mehr zur
Zahngesundheit und zur
Entstehung von Karies
erklärt unser aktuelles
„haltbar.“-Video.