



"Armut sieht man zuerst im Mund" - wie soziale Ungleichheit sich an Zähnen zeigt

Warum der Zustand der Zähne mehr über soziale Verhältnisse verrät als fast jedes andere Gesundheitsmerkmal.

Kariesrückgang mit Schiefelage

Grundsätzlich hat sich die Zahngesundheit in Deutschland in den letzten Jahrzehnten deutlich verbessert. Laut der Fünften Deutschen Mundgesundheitsstudie (DMS V) des Instituts der Deutschen Zahnärzte sind rund 81 Prozent der Zwölfjährigen heute kariesfrei. Das ist eine Verdopplung gegenüber 1997. Die Karieserfahrung bei Kindern ist in den vergangenen 30 Jahren durchschnittlich um etwa 88 Prozent zurückgegangen. Für die Zahnmedizin in Deutschland ist das eine Erfolgsgeschichte, die international ihresgleichen sucht.

Doch diese erfreuliche Entwicklung betrifft nicht alle Bevölkerungsgruppen gleichermaßen. Die Sechste Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS 6), die 2025 vorgestellt wurde, bestätigt ein anhaltendes Muster: Kinder aus Familien mit niedrigem Bildungsstatus haben eine viermal höhere Karieserfahrung als Gleichaltrige aus bildungsstarken Familien. Bei Zwölfjährigen ohne Migrationshintergrund liegt der Anteil kariesfreier Gebisse bei knapp 88 Prozent - bei Zwölfjährigen mit Migrationshintergrund nur bei rund 52 Prozent. Die Schere hat sich trotz aller Fortschritte nicht geschlossen.

"Diese Zahlen zeigen, dass Prävention dort am wenigsten ankommt, wo sie am dringendsten gebraucht wird", sagt Mattin Nekzai, Zahnarzt in Hamburg-Wandsbek. In seiner Praxis, die er seit 2005 führt, beobachtet er die Auswirkungen sozialer Unterschiede regelmäßig im Behandlungsalltag.

Warum der soziale Status die Zähne trifft

Die Zusammenhänge sind gut erforscht. Drei Faktoren spielen laut der Bundeszahnärztekammer und dem Robert Koch-Institut eine zentrale Rolle.

Erstens das Zahnpflegeverhalten: Menschen in dauerhaft prekären Lebenslagen putzen seltener die Zähne und gehen deutlich seltener vorsorgeorientiert zum Zahnarzt. Fissurenversiegelungen an den Backenzähnen - eine wirksame Schutzmaßnahme besonders für Kinder - kommen in einkommensschwachen Familien wesentlich seltener vor.

Zweitens die Gesundheitskompetenz: Wer weniger Zugang zu Bildung hat, weiß häufig auch weniger über Zusammenhänge zwischen Ernährung, Mundhygiene und langfristiger Zahngesundheit. Das betrifft nicht nur Erwachsene, sondern wirkt sich direkt auf die Kinder aus, denen zu Hause niemand erklärt, wie und warum sie ihre Zähne richtig pflegen sollten.

Drittens die Ernährung: Erhebungen des Robert Koch-Instituts belegen, dass Personen mit niedrigem Sozialstatus signifikant häufiger zuckerhaltige Getränke konsumieren. Der regelmäßige Konsum von Softdrinks und Süßigkeiten zwischen den Mahlzeiten gilt als einer der stärksten Risikofaktoren für Karies. Dass eine Flasche Cola am Tag mehr Schaden anrichtet als eine Tafel Schokolade auf einmal, ist vielen nicht bewusst. Entscheidend ist nämlich nicht nur die Zuckermenge, sondern wie oft am Tag die Zähne dem Zucker ausgesetzt sind.

Besonders betroffen: Kleinkinder in sozialen Brennpunkten

Alarmierend ist die Situation bei den Jüngsten. Die Bundeszahnärztekammer beziffert die Häufigkeit von Milchzahnkaries bei Kindern unter drei Jahren auf 10 bis 15 Prozent im Bundesdurchschnitt. In sozialen Brennpunkten steigen die Werte auf bis zu 40 Prozent. Frühkindliche Karies gilt als die häufigste chronische Erkrankung im Vorschulalter und überholt sogar Asthma.

"Wenn Kinder mit komplett zerstörten Milchzähnen in die Praxis kommen, steckt dahinter selten Gleichgültigkeit", erklärt Nekzai. "Viel häufiger fehlen den Eltern schlicht die Informationen oder die Mittel. Manchmal auch beides."

Hinzu kommt, dass viele Kinder gar nicht regelmäßig zahnärztlich betreut werden. Schätzungen zufolge haben rund 15 Prozent der Kinder unter sechs Jahren über einen Zeitraum von mehreren Jahren keinen einzigen Zahnarzt aufgesucht. Die Gründe dafür sind vielfältig: Sprachbarrieren, fehlende Mobilität, Unsicherheit im Umgang mit dem Gesundheitssystem - oder schlicht die Tatsache, dass der Alltag in einer belasteten Lebenssituation kaum Raum für Vorsorge lässt.

Scham als unsichtbare Barriere

Über einen Aspekt wird selten gesprochen, obwohl er eine enorme Rolle spielt: Scham. Wer seit Jahren nicht beim Zahnarzt war und weiß, dass der Zustand der eigenen Zähne schlecht ist, meidet den Termin oft nicht aus Desinteresse, sondern aus Angst vor einem Urteil. Das gilt für Erwachsene ebenso wie für Jugendliche, die in der Schule den Mund nicht mehr aufmachen, weil sie sich für ihre Zähne schämen.

"Viele Patienten entschuldigen sich bei mir, wenn sie den Mund öffnen", sagt Nekzai. "Dabei ist genau das der Moment, in dem sie alles richtig machen, denn sie sind da. Das ist das Einzige, was zählt."

Diese Schamgrenze abzubauen, ist nach seiner Einschätzung mindestens ebenso wichtig wie jede medizinische Aufklärungskampagne.

Die Folgen reichen weit über den Mund hinaus

Schlechte Zähne beeinflussen die Lebensqualität erheblich und das beginnt schon im Kindesalter. Kinder mit starkem Kariesbefall haben häufiger Schmerzen, Schwierigkeiten beim Essen und Konzentrationsprobleme in der Schule. Im Erwachsenenalter kommt ein weiterer Aspekt dazu: Der Zustand der Zähne beeinflusst Bewerbungsgespräche, soziale Kontakte und das Selbstwertgefühl. Wer sich das Lächeln abgewöhnt hat, zieht sich zurück.

Auch medizinisch gibt es Zusammenhänge, die oft unterschätzt werden. Chronische Entzündungen des Zahnhalteapparats - die Parodontitis - stehen in Verbindung mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Atemwegsinfekten. Gerade Menschen mit eingeschränktem Zugang zur Gesundheitsversorgung tragen hier ein erhöhtes Risiko.

Was sich ändern müsste - und was jeder Einzelne tun kann

Fachleute sind sich weitgehend einig, dass vier Säulen entscheidend sind: eine zahngesunde Ernährung, die konsequente Anwendung von Fluoriden, eine gründliche tägliche Zahnpflege und regelmäßige zahnärztliche Vorsorge. Die seit 1989 bestehende Gruppenprophylaxe in Kitas und Schulen leistet hier wichtige Arbeit, erreicht aber nicht alle Kinder gleichermaßen.

"Prävention funktioniert nachweislich", sagt Nekzai. "Aber sie muss dort verstärkt werden, wo das Risiko am größten ist. Das gilt für die Aufklärung in Kitas genauso wie für niedrigschwellige Beratungsangebote, die Familien wirklich erreichen."

Für Erwachsene, die den Gang zum Zahnarzt lange aufgeschoben haben - sei es aus finanziellen Gründen, Angst oder Scham - gilt: Der erste Schritt ist oft der schwierigste, aber auch der wichtigste. Moderne Praxen bieten heute Möglichkeiten, Behandlungen weitgehend schmerzarm zu gestalten. Und eine ehrliche Bestandsaufnahme ist immer besser als weiteres Abwarten.

Pressekontakt

Zahnarztpraxis M. Mattin Nekzai

Herr Mattin Nekzai
Tilsiter Str. 2
22049 Hamburg

[https://zahnarztpraxis-nekzai.de/
pr@nekzai-hamburg.de](https://zahnarztpraxis-nekzai.de/pr@nekzai-hamburg.de)

Firmenkontakt

Zahnarztpraxis M. Mattin Nekzai

Herr Mattin Nekzai
Tilsiter Str. 2
22049 Hamburg

[https://zahnarztpraxis-nekzai.de/
pr@nekzai-hamburg.de](https://zahnarztpraxis-nekzai.de/pr@nekzai-hamburg.de)

ZAHNARZT NEKZAI IN HAMBURG - WANDSBEK

Zahngesundheit und Lebensqualität erhalten, das ist das Ziel von Zahnarzt M. Mattin Nekzai!

Seit 2005 kümmert sich Nekzai im Herzen von Wandsbek um die Zahngesundheit seiner Patienten. Viele von ihnen begleitet Nekzai gemeinsam mit seinem Team schon viele Jahre - in einer fast familiären, auf jeden Fall aber stets sehr persönlichen Atmosphäre.

In der Zahnarztpraxis Nekzai in Hamburg-Wandsbek sind die Wege kurz, die Termine daher in der Regel entspannt und nicht mit langen Wartezeiten verbunden. Unter einem Dach bietet Nekzai seinen Patienten das gesamte Behandlungsspektrum der Zahnmedizin an.

Für Zahnarzt Nekzai ist jeder Mensch einzigartig, ob Groß oder Klein: Mit seinen Wünschen und seinen Bedürfnissen, auf die Nekzai den Behandlungsbedarf individuell abstimmt.

Anlage: Bild

