
Pressemitteilung Nr. 09/2026 · September 2026 · München

TAG DER ZAHNGESUNDHEIT · KAUFUNKTION · FRÜHBEHANDLUNG

Kau dich fit: Warum gerade Zähne die Grundlage für gesundes Kauen sind

Zum Tag der Zahngesundheit am 25. September informiert die Praxis über den Zusammenhang von Zahnstellung, Kaufunktion und lebenslanger Mundgesundheit

München, September 2026 – Anlässlich des bundesweiten Tags der Zahngesundheit am 25. September informiert die kieferorthopädische Praxis von Dr. med. dent. Matthias Epple an der Münchner Freiheit über den Zusammenhang von Zahnstellung und Kaufunktion. Der Aktionstag steht 2026 unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Kau dich fit!“ und rückt die Bedeutung des Kauens in den Mittelpunkt. Im Münchner Norden begleitet die Praxis viele Familien über Jahre – von der ersten Kontrolle im Kindesalter an. Die Botschaft: Eine regelrechte Zahn- und Kieferstellung ist mehr als eine Frage der Ästhetik – sie ist die Grundlage dafür, dass das Kauen ein Leben lang funktioniert.

Warum die Zahnstellung über gutes Kauen entscheidet

Kauen gehört zu den alltäglichsten Vorgängen – und ist zugleich eine wichtige Grundlage für Ernährung und Wohlbefinden. Damit Ober- und Unterkiefer optimal zusammenarbeiten, müssen die Zähne richtig aufeinandertreffen. Stehen Zähne eng, gekippt oder versetzt, oder passt der Biss von Ober- und Unterkiefer nicht zusammen, kann die Kaufunktion beeinträchtigt sein. Mögliche Folgen sind eine ungleichmäßige Belastung einzelner Zähne, eine Überlastung der Kaumuskulatur und des Kiefergelenks sowie ein erschwertes Zerkleinern der Nahrung. Die Kieferorthopädie setzt genau hier an: Sie ordnet Zähne und Kiefer so, dass ein gleichmäßiger, funktioneller Biss entsteht.

Gerade Zähne sind leichter zu pflegen

Eine regelrechte Zahnstellung wirkt sich auch auf die tägliche Mundhygiene aus. Eng stehende oder verschachtelte Zähne bilden Nischen, die sich mit Zahnbürste und Zahnseide nur schwer erreichen lassen. Dort sammeln sich leichter Beläge, was das Risiko für Karies und Zahnfleischentzündungen erhöhen kann. Gut zugängliche, regelmäßig gestellte Zähne lassen sich dagegen einfacher sauber halten – ein Beitrag zur Mundgesundheit, der weit über das Erscheinungsbild hinausgeht.

Früh erkennen: Kieferentwicklung bei Kindern

Besonders wirksam ist Kieferorthopädie, wenn Fehlentwicklungen früh erkannt werden. Bei Kindern lässt sich das Wachstum von Kiefer und Gesicht gezielt begleiten, solange es noch nicht abgeschlossen ist. Auch Gewohnheiten wie langes Daumenlutschen oder eine dauerhafte Mundatmung können die Kieferentwicklung beeinflussen. Fachleute empfehlen daher eine erste kieferorthopädische Vorstellung im Grundschulalter – nicht, um sofort zu behandeln, sondern um den richtigen Zeitpunkt nicht zu verpassen. Zum Motto des Aktionstags passt das unmittelbar: Wer früh auf eine gesunde Kieferentwicklung achtet, legt die Basis für eine gute Kaufunktion im späteren Leben.

Worauf Eltern achten können:

- dauerhafte Mundatmung oder Schnarchen im Kindesalter
- anhaltendes Daumen- oder Schnullerlutschen über das Kleinkindalter hinaus
- Schwierigkeiten beim Abbeißen oder einseitiges Kauen



KIEFERORTHOPÄDIE

Dr. med. dent. Matthias Eppler · MSc

München · Münchner Freiheit

-
- auffällige Zahn- oder Kieferfehlstellungen im Milch- oder Wechselgebiss

Kaufunktion auch im Erwachsenenalter

Der Zusammenhang von Zahnstellung und Kauen endet nicht mit dem Jugendalter. Auch bei Erwachsenen kann eine kieferorthopädische Behandlung die Funktion verbessern – etwa vor einer prothetischen Versorgung, bei Beschwerden des Kiefergelenks oder wenn sich die Zahnstellung im Laufe des Lebens verändert hat. Eine funktionelle Diagnostik zeigt, wie Zähne, Muskulatur und Kiefergelenk zusammenspielen, und bildet die Grundlage für eine individuelle Behandlung.

„Ein harmonischer Biss ist die Basis dafür, dass Kauen ein Leben lang mühelos funktioniert – und nicht nur eine Frage der Ästhetik. Wer früh auf die Kieferentwicklung achtet, kann seinen Kindern später viel ersparen.“ – Dr. Matthias Eppler

Über die Praxis Dr. Eppler – Münchner Freiheit

Die kieferorthopädische Praxis von Dr. med. dent. Matthias Eppler an der Münchner Freiheit bietet moderne Behandlungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Schwerpunkt auf digitaler Diagnostik und ästhetischen Lösungen. Sie ist Teil der KFO Praxen mit fünf Standorten.

Pressekontakt

Praxis: Kieferorthopädie Dr. med. dent. Matthias Eppler – Münchner Freiheit

Adresse: Kaiserstraße 28, 80801 München

Telefon: (0)89 34 55 66

E-Mail / Web: k28@kfom.de · dein-kieferorthopaede-in-muenchen.de