

April 2026

○ KI-TOOLS IN DER PROPHYLAXE



CHECK
Weißheitszähne
ziehen?

ZUCKER
Konsum
reduzieren

PFLEGE
Wichtige Tipps
und ZIMBA



SO NUTZEN SIE KI SINNVOLL FÜR IHRE ZAHNGESUNDHEIT

- Verwenden Sie elektrische Zahnbürsten mit Zahnputz-Apps bewusst und lassen Sie sich regelmäßige Feedback zu Ihrer Putztechnik geben.
- Putzen Sie systematisch und kontrollieren Sie Ihre Fortschritte. Ihre Motivation steigt, wenn Sie Verbesserungen sehen.
- Sprechen Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt an und fragen Sie, welche weiteren digitalen Hilfsmittel sinnvoll für Sie sind.
- Das Wichtigste bleibt: regelmäßige Zahnarztbesuche, professionelle Zahnreinigung und Ihre tägliche, sorgfältige Mundhygiene.

Fazit: Die beste KI kann nur unterstützen. Putzen müssen Sie selbst!

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IN DER ZAHNPROPHYLAXE: PRÄZISE PRÄVENTION

Künstliche Intelligenz (KI) begegnet uns heute überall, auch in der Zahnarztpraxis. Bei der zahnmedizinischen Vorsorge kann KI sinnvoll eingesetzt werden. Doch keine Sorge: KI ersetzt nicht Ihre Zahnärztin, Ihren Zahnarzt oder das Praxisteam. Sie hilft vielmehr dabei, Ihre Mundgesundheit noch besser zu unterstützen. Gerade in der Prophylaxe, also der Vorbeugung von Karies und Zahnfleischerkrankungen, bietet KI gute Möglichkeiten, die persönliche Mundhygiene zu verbessern.

Die klassische zahnärztliche Prophylaxe basiert auf bewährten Bausteinen, die sich aus regelmäßigen Kontrolluntersuchungen, professioneller Zahnreinigung sowie Aufklärung über Mundhygiene und Ernährung zusammensetzen. KI-Technologien ergänzen diese Ansätze, indem sie individuelle Daten berücksichtigen, etwa Putzgewohnheiten, motorische Fähigkeiten oder das Karies- und Parodontitisrisiko. KI ist eine Art „lernende Software“. Sie kann große Mengen an Daten auswerten und Muster erkennen und daraus individuelle Empfehlungen ableiten.

Intelligente Zahnbürsten

Vielleicht kennen Sie schon elektrische Zahnbürsten, die mit einer App auf dem Handy verbunden sind? Diese Zahnbürsten enthalten Sensoren, die messen, wie lange Sie putzen, mit welchem Druck Sie putzen oder welche Bereiche Sie möglicherweise vergessen haben. Die App gibt Ihnen eine direkte Rückmeldung und zeigt, wo Sie gründlicher putzen sollten, ob Sie zu fest aufdrücken oder gibt Ihnen leicht verständliche Tipps, wie Sie Ihre Putztechnik verbessern können. Dies ist eine große Hilfe für alle Patientinnen und Patienten, vor allem für Kinder und Jugendliche, Menschen mit Zahnsparse, ältere Personen

oder Menschen mit eingeschränkter Motorik.

Motivationshilfe im Alltag

Viele Zahnputz-Apps arbeiten zudem mit spielerischen Motivationshilfen. Sie erinnern ans Zähneputzen, haben ein Punkte- oder Belohnungssystem, orientieren sich an persönlichen Zielen, die man zuvor festgelegt hat, und zeigen die Fortschritte, die gemacht wurden. Das alles erfolgt spielerisch und hilft dabei, dauerhaft gesunde Gewohnheiten zu entwickeln. Denn gute Zahn- und Mundhygiene passiert jeden Tag und nicht nur beim Zahnarzttermin. Die digitale Assistenz beim Zähneputzen steigert die Motivation zur regelmäßigen und gründlichen Mundhygiene. Die KI passt sich laufend an das individuelle Verhalten an, beispielsweise durch intensivere Unterstützung bei nachlassender Putzdisziplin.

Digitaler Lehrmeister

KI kann auch dabei helfen, Problemzonen im Mund sichtbar zu machen. Zum Beispiel können Apps oder orale Scanner Ihnen zeigen, wo sich besonders viel Zahnbelag befindet, wie sich das Zahnfleisch entwickelt oder welche Fortschritte beim Zähneputzen gemacht wurden. Das macht die Empfehlungen Ihrer Zahnarztpraxis verständlicher und stärkt Ihre

Eigenverantwortung, die Zähne gesund zu halten, in der Zeit zwischen den Zahnarztbesuchen.

Einschätzen von Risiken

Die KI hilft auch bei der individuellen Risiko-Einschätzung, denn jeder Mensch hat ein unterschiedliches Risiko für Karies, Zahnfleischartzündungen oder Parodontitis. KI führt verschiedene Informationen zusammen, zum Beispiel frühere Befunde, Putzverhalten, Ernährungsgewohnheiten sowie allgemeine Gesundheitsdaten. So kann die Prophylaxe noch besser auf Sie persönlich abgestimmt werden, etwa durch kürzere Kontrollintervalle oder gezielte Empfehlungen für die Mund- und Zahnhygiene.

Grenzen der KI

So hilfreich KI ist, sie hat auch ihre Grenzen. Sie ersetzt keine zahnärztliche Untersuchung. Sie bewertet nur die Daten, die ihr zur Verfügung stehen. Sie kann Wahrscheinlichkeiten berechnen, aber keine endgültigen Diagnosen stellen. Außerdem ist der Datenschutz besonders wichtig. Gesundheitsdaten müssen sicher gespeichert und verarbeitet werden. Deshalb gilt: KI ist ein unterstützendes Werkzeug, die Entscheidung trifft immer die Zahnärztin oder der Zahnarzt.

LZK / Claudia Richter

WEISHEITSZÄHNE

MEHR ALS NUR EIN FALL FÜRS ZIEHEN

Weisheitszähne sind die hintersten Backenzähne im Mund. Sie brechen meist zwischen dem 17. und 25. Lebensjahr durch – es kann aber auch vorkommen, dass sie nicht durchbrechen. In der Fachsprache werden sie auch die „dritten Molaren“ genannt. Lange war man der Ansicht: Fürsorgehalber lieber entfernen, bevor Probleme entstehen. Heute gehen Zahnärztinnen und Zahnärzte differenzierter vor. Ein Weisheitszahn wird nicht mehr grundsätzlich gezogen, nur weil er vorhanden ist – sondern nur, wenn medizinische Gründe für eine Entfernung bestehen. Zudem fehlt bei ca. 20 Prozent der Menschen mindestens einer der vier Weisheitszähne. Bei wenigen sind sie gar nicht angelegt – sie fehlen einfach. In diesen Fällen erübrigt sich die Frage nach einer späteren Entfernung oder Nutzung.

Warum machen Weisheitszähne Probleme?

Weisheitszähne gelten als ein evolutionäres Überbleibsel: Unsere Vorfahren benötigten sie, um harte, rohe Nahrung wie Fleisch, Wurzeln oder Blätter zu zerkauen. Im Laufe der menschlichen Entwicklung wurde die Nahrung jedoch durch Kochen und andere Verarbeitung immer weicher, sodass Zähne und Kiefer „schrumpften“. Dadurch fehlt heute häufig der Raum für diese spät durchbrechenden dritten Backenzähne, die ursprünglich als Ersatz für abgenutzte Mahlzähne gedacht waren. Weisheitszähne können deshalb Probleme verursachen – etwa weil zu wenig Platz im Kiefer vorhanden ist, sie schief durchbrechen oder verlagert liegen und teilweise bedeckt bleiben, sodass sich dort leicht Bakterien ansammeln und Entzündungen entstehen können.

Autogene Transplantation – natürlicher Zahnersatz

Ein besonderes Potenzial der Weisheitszähne liegt darin, dass sie als natürlicher Zahnersatz dienen können. Ist ein Zahn verloren gegangen oder nicht mehr erhaltungswürdig, lässt sich unter bestimmten

Voraussetzungen ein Weisheitszahn an diese Stelle transplantieren. Diese Form des Zahnersatzes nennt sich „autogene Zahntransplantation“: Der eigene Zahn wird anstelle eines fehlenden Zahns in den Kiefer verpflanzt.

Die Vorteile dieses Verfahrens liegen in seiner biologischen Verträglichkeit, denn der Körper erkennt den transplantierten Weisheitszahn als eigenes Gewebe an und Abstoßungsreaktionen sind damit selten. Die Methode verzichtet auf Fremdmaterialien wie künstliche Implantate und nutzt das Potenzial des eigenen Körpers. Gerade bei jüngeren Menschen – mit noch nicht vollständig abgeschlossenem Kieferwachstum – ist diese Option eine attraktive, biologisch orientierte Alternative zu konventionellen Zahnersatzformen. Langzeiterfahrungen zeigen, dass transplantierte Weisheitszähne hohe Überlebensraten haben: bei Jugendlichen etwa rund 90 Prozent, bei vollständig entwickelten Zähnen etwa 80 Prozent nach fünf Jahren. Damit verbindet die autogene Transplantation Stabilität, Funktionalität und gute Ästhetik.

Wann kann die Methode sinnvoll sein?

Nicht jeder Weisheitszahn eignet sich für eine Transplantation. Entscheidend ist, dass der Weisheitszahn gesund ist und ausreichend Wurzel und Zahnstruktur für den Einsatz als Ersatz bietet. Auch der Platz im Kiefer muss stimmen. Zahnärztinnen und Zahnärzte prüfen im Einzelfall, ob ein autogenes Transplantat sinnvoll ist oder ob andere Zahnersatzformen wie Brücken oder Implantate besser passen.

Das Vorgehen verbindet biologische, funktionelle und ästhetische Vorteile. Durch die Nutzung eines eigenen Zahns wird nicht nur der Kieferknochen geschützt, sondern es bleibt ein natürliches Kaugefühl bestehen. Die Entscheidung wird gemeinsam mit dem Zahnarzt getroffen und basiert auf individuellen Befunden, Röntgenbildern und klinischer Einschätzung.

KZV / Alexander Messmer
Quelle: proDente e. V.



WEISHEITSZÄHNE ZIEHEN JA ODER NEIN?

Nicht jeder Weisheitszahn muss entfernt werden. Die moderne Zahnmedizin empfiehlt eine individuelle Entscheidung – abhängig von Lage, Zustand und Beschwerden.

Wann Weisheitszähne nicht gezogen werden sollten

Ein Erhalt ist in der Regel sinnvoll, wenn die Weisheitszähne:

- vollständig durchgebrochen sind
- gesund sind (keine Karies, keine Entzündung)
- gerade im Kiefer stehen und den Biss nicht stören
- gut zu reinigen sind
- keine Schmerzen oder Beschwerden verursachen
- im Röntgenbild keine krankhaften Veränderungen zeigen

Wofür Weisheitszähne wichtig sein können

Gesunde Weisheitszähne sind keine „überflüssigen“ Zähne:

- Sie können als vollwertige Backenzähne die Kaufunktion unterstützen.
- Sie dienen als „Reserve“, falls andere Backenzähne später verloren gehen.
- Sie tragen zur Stabilität des Gebisses und des Kieferknochens bei.
- In ausgewählten Fällen können sie als Ersatz für fehlende Zähne genutzt werden (z. B. durch „autogene Transplantation“).
- Der Erhalt natürlicher Zähne ist ein zentrales Prinzip der modernen Zahnmedizin.

HOHER ZUCKERKONSUM, DRASTISCHE FOLGEN

Der hohe Zuckerkonsum in Deutschland zeigt zunehmend Wirkung. Darauf weist die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) hin und spiegelt damit Erfahrungen aus der zahnärztlichen Praxis wider: Karies ist längst kein Problem mehr, das erst im Jugendalter auftritt. Immer häufiger kommen bereits Kleinkinder mit deutlichen Zahnschäden in die Praxen. Ursache ist häufig eine Ernährung, in der Zucker allgegenwärtig ist – in Getränken, Snacks und nicht zuletzt in Produkten, die gezielt für Kinder vermarktet werden.

Mit rund 35 Kilogramm Zucker pro Kopf und Jahr liegt der Verbrauch bundesweit mehr als doppelt so hoch wie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen. Die gesundheitlichen Folgen betreffen nicht nur die Mundgesundheit, sondern reichen von Übergewicht bis zu chronischen Stoffwechselerkrankungen und belasten damit langfristig auch das Gesundheitssystem. Internationale Studien zeigen, dass präventive Maßnahmen zur Reduktion des Zuckerkonsums langfristig gesundheitliche Effekte entfalten können. Während die Ergebnisse bei Erwachsenen teils uneinheitlich ausfallen, lassen sich insbesondere bei Kindern und Jugendlichen konsistent positive Wirkungen beobachten – ein Hinweis auf die besondere Bedeutung früher Prävention.

Aus präventiver Sicht braucht es deshalb mehr als Appelle an individuelles Verhalten. Vor diesem Hintergrund setzt sich die BZÄK für strukturelle Maßnahmen ein, die gesundheitsbewusstes Handeln erleichtern und Prävention im Alltag verankern. Dr. Jutta Vischer, Vorsitzende des Ausschusses Präventive Zahnmedizin und Mundgesundheit der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg, betont: „Gesundheitsförderung funktioniert nur dann, wenn Menschen sich im Alltag

orientieren können. Dazu gehört, dass Zucker klar erkennbar ist – gerade bei Lebensmitteln für Kinder.“ Hinzu kommt, dass ein hoher Zuckerkonsum sozial ungleich verteilt ist. Kinder aus sozial benachteiligten Familien sind überdurchschnittlich oft betroffen, was strukturelle Maßnahmen zu einem wichtigen Instrument macht, um gesundheitliche Chancengleichheit zu fördern.

Konkret unterstützt die Zahnärzteschaft ein Maßnahmenpaket, das auf verbindliche und verständliche Kennzeichnungen, eine deutliche Reduktion des Zuckergehalts in Kinderprodukten, strengere Regeln für Werbung sowie finanzielle Anreize für Hersteller zur Anpassung ihrer Rezepturen abzielt. Ziel ist es, gesundheitsförderliche Entscheidungen nicht zur Ausnahme zu machen, sondern zur selbstverständlichen Option.

Die BZÄK versteht sich dabei als gesundheitspolitische Stimme, die Prävention nicht isoliert betrachtet, sondern im Zusammenspiel von Verbraucherschutz, Bildung und Versorgungssicherheit. Gerade vor dem Hintergrund angespannter Gesundheitsbudgets sei es notwendig, frühzeitig gegenzusteuern und vermeidbare Erkrankungen zu reduzieren.

Ein Blick ins Ausland zeigt, dass solche Instrumente Wirkung entfalten können: In Ländern mit Abgaben auf stark gezuckerte Getränke wurden Rezepturen spürbar verändert und der Zuckerkonsum – insbesondere bei Kindern und Jugendlichen – reduziert. In Deutschland hingegen kommen freiwillige Selbstverpflichtungen der Industrie bisher nur langsam voran.

Für die Vorsitzende des Kammerrats liegt darin zugleich eine Chance: „Prävention ist kein Zusatz, sondern eine Investition“, so Dr. Vischer, „wer früh gegensteuert, schützt Kinder, stärkt Eigenverantwortung und entlastet langfristig das Gesundheitswesen.“ Entscheidend sei, dass Politik, Gesundheitsberufe und Verbraucherschutz gemeinsam handeln – damit gesunde Ernährung nicht vom Zufall abhängt.

*IZZ / Cornelia Schwarz
Quelle: Pressemitteilung
09.01.2026, BZÄK*

Info-
material
des IZZ BW



MÜSLIRIEGEL

ZUTATEN

- 150 g zarte Haferflocken
- 75 g gehackte Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse, etc.)
- 50 g getrocknete Früchte nach Wahl (Cranberries, Rosinen, Aprikosen, etc.)
- 60 g Honig
- 50 g Mandelmus oder Erdnussmus
- 1 TL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- Optional: 1-2 EL Schokoladenstückchen

ZUBEREITUNG

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
- Kühlzeit: mind. 2 Stunden

Müsliriegel in einem luftdichten Behälter ausbewahren, nicht austrocknen lassen. Innerhalb einer Woche verzehren.

ZUBEREITUNG

1. Backform mit Backpapier auslegen.
2. Haferflocken, gehackte Nüsse, getrocknete Früchte, und eine Prise Salz in eine große Schüssel geben und gut vermengen.
3. In einem kleinen Topf Honig, Mandelmus und Kokosöl bei niedriger Hitze erwärmen und gut verrühren, bis alles geschmolzen ist.
4. Die warme Honig-Nuss-Mischung über die trockenen Zutaten gleichmäßig und abwechselnd verteilen und gut vermengen. Optional Schokoladenstückchen unterheben.
5. Müsliriegel in einem luftdichten Behälter, luftdicht verschließen und innerhalb einer Woche verzehren.



Weitere Informationsmaterialien der BZÄK



Hilfreiche Infos unter



MUNDGESUNDHEIT IN DER HÄUSLICHEN PFLEGE

Die Zahl der Pflegebedürftigen in Deutschland steigt seit Jahren kontinuierlich an – laut Statistischem Bundesamt liegt ihre Zahl aktuell bei rund 5,7 Mio. Mehr als 80 Prozent von ihnen werden zu Hause versorgt, überwiegend von den eigenen Angehörigen. Dieser Anteil könnte künftig noch steigen, da sich die steigenden Kosten im Pflegeheim immer weniger Menschen leisten können.

In der belastenden Situation der häuslichen Pflege wird die Mundhygiene oft aus dem Blick verloren. Eine schlechte Mundhygiene kann jedoch gesundheitliche Probleme nach sich ziehen bzw. verschlimmern. Es bestehen bspw. Zusammenhänge der Mundgesundheit mit Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) stellt für pflegende Angehörige und Pflegepersonal umfangreiche Materialien zur Unterstützung bei der Mundhygiene zur Verfügung. Das „Handbuch der Mundhygiene“ umfasst zahlreiche Informationen und Tipps zur Zahn-, Mund- und

Zahnersatzpflege für Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf und wendet sich an Pflegepersonal und unterstützende Personen. Das Handbuch ist in Kalenderform aufgelegt und wurde mit der Hilfe der baden-württembergischen Referenten für Geriatrie und Inklusive Zahnmedizin erarbeitet. Im Bestellshop der LZK BW unter lzk-bw.de kann das Handbuch gegen eine Schutzgebühr bestellt werden. Zusammen mit dem Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat die BZÄK außerdem zwölf Video-Tutorials erstellt sowie einen Ratgeber Mundpflege. Die zwölf Kurzfilme geben Tipps für die Zahnpflege bei Pflegebedürftigen

und Menschen mit Behinderung. Der Ratgeber Mundpflege gibt ebenfalls Praxistipps zur täglichen Zahn- und Prothesenpflege für pflegende Angehörige.

Die Landes-zahnärztekammer bietet außerdem eine Online-Zahnarztsuche mit barrierefreien Merkmalen an.

Seit 1. November 2025 gibt es die Beratungsplattform ZIMBA zimba-bw.de, Zahnärztliche Infostelle für Mundgesundheit bei Behinderung und Pflege, die sämtliche Informationen und Hilfsangebote der Zahnärzteschaft rund um die Mundgesundheit von Menschen mit Unterstützungsbedarf bündelt.

BZÄK; LZK / Andrea Mader

IMPRESSUM



LANDESZAHNÄRZTEKAMMER
BADEN-WÜRTTEMBERG
LZK Körperschaft des öffentlichen Rechts



Kassenzahnärztliche Vereinigung
Baden-Württemberg

Herausgeber:

Kassenzahnärztliche Vereinigung BW
Landeszahnärztekammer BW
Albstadtweg 9
70567 Stuttgart
www.lzk-bw.de | www.kzvbw.de

Redaktion und Projektkoordination:

Andrea Mader (LZK), Dr. Holger Simon-Denoix (KZV)

Layout und Gestaltung:

Andreea Radu (LZK)

Autoren dieser Ausgabe/ Textnachweis:

Andrea Mader (LZK), Alexander Messmer (KZV),
Claudia Richter (LZK), Cornelia Schwarz (IZZ)

Bildnachweis: Quellenangaben bei den Bildern

Nachbestellung:

www.lzk-bw.de/bestellservice | Tel: 0711 22845-0

PATIENT aktuell

wird Ihnen überreicht durch:

Praxisstempel