

Internationaler Tag des Zahnschmerzes am 9. Februar

## **Prävention statt Notdienst**

Berlin, 4. Februar 2026. Pochende Schmerzen, eine schlaflose Nacht und der Weg zum zahnärztlichen Notdienst: Fast jeder kennt es – Zahnschmerz ist der Moment, in dem die Zahnmedizin plötzlich höchste Aufmerksamkeit hat. Zum Internationalen Tag des Zahnschmerzes am 9. Februar ruft der Freie Verband Deutscher Zahnärzte (FVDZ) daher dazu auf, Prävention als festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge zu verstehen.

„Zahnschmerz kommt selten aus dem Nichts. Meist ist er das Ergebnis eines längeren Prozesses und wäre durch regelmäßige Vorsorge vermeidbar“, erklärt Dr. Christian Öttl, Bundesvorsitzender des FVDZ.

In der Praxis zeige sich jedoch immer wieder, dass viele Patientinnen und Patienten erst dann in die Zahnarztpraxis kommen, wenn sie es kaum noch aushalten. Dabei stehe die moderne Zahnmedizin für zahnerhaltende, schmerzarme und präventive Konzepte, die früh ansetzen und langfristig schützen.

„Häufig ist aber auch mangelnde Mundhygiene der Auslöser für Zahnschmerzen“, betont der Zahnarzt. „Wer nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen mindestens drei Minuten lang seine Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzt und Interdentalbürstchen oder Zahnseide verwendet, schafft eine gute Basis für gesunde Zähne. Vor allem, wenn man zweimal im Jahr seine Zahnärztin oder seinen Zahnarzt zur Vorsorgeuntersuchung besucht und eine professionelle Zahnreinigung (PZR) in Anspruch nimmt“, fasst Öttl die Grundregeln für gesunde Zähne zusammen.

„Zahnärztinnen und Zahnärzte leisten seit Jahren einen wichtigen Beitrag zur Prävention – durch regelmäßige Untersuchungen und Behandlungen, persönliche Beratung und kontinuierliche Fortbildung. Prävention ist aktiver Gesundheitsschutz – für jeden Einzelnen und für das gesamte Gesundheitssystem. Dafür braucht es Zeit, Vertrauen und verlässliche Rahmenbedingungen für die zahnärztliche Versorgung“, resümiert der FVDZ-Bundesvorsitzende.

---

*Der Freie Verband Deutscher Zahnärzte (FVDZ) ist der größte unabhängige Berufsverband in Deutschland. Er handelt politisch frei und unabhängig. Seine Aufgabe sieht er darin, alternative Handlungsoptionen für Zahnärzte und Zahnärztinnen für ein zukunftsfähiges Gesundheitswesen zu entwickeln. Er engagiert sich für zahnärztliche Therapiefreiheit, Offenheit moderner zahnärztlicher Methoden für alle Patientinnen und Patienten, Prophylaxeförderung, mehr Eigenverantwortung für die Patienten- und Zahnärzteschaft sowie eine solide Finanzierung der Zahnheilkunde.*

---

Diese Pressemitteilung finden Sie auch im Web: [www.fvdz.de](http://www.fvdz.de)

Freier Verband Deutscher Zahnärzte / Berliner Büro (Pressestelle) / Auguststraße 28 / 10117 Berlin  
Pressekontakt: Tel. +49 (0) 30 24 34 27-14 / Fax: +49 (0) 30 24 34 27-67 / E-Mail: [presse@fvdz.de](mailto:presse@fvdz.de)