

# Rauchfrei für Ihre Mundgesundheit



BUNDEZAHNÄRZTEKAMMER

**dkfz.**

DEUTSCHES  
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM  
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT

# Ein **Rauchstopp** lohnt sich!

**Geschmacks-  
und Geruchssinn**  
verbessern sich.

**Zahnver-  
färbungen**  
gehen zurück.

**Wunden**  
im Mund  
heilen besser.

## **Mundgeruch**

verbessert  
sich.

Das Risiko, an  
**Mundkrebs**

zu erkranken, sinkt und ist  
nach fünf rauchfreien  
Jahren halbiert.

## **Implantate**

heilen besser  
in den Kiefer-  
knochen ein.

Das Risiko  
für **Karies,**  
**Parodontitis** und  
**Zahnverlust**  
sinkt deutlich.

## Karies

Karies ist eine Erkrankung der Zähne, die unbehandelt bis zum Zahnverlust führen kann. Sie entsteht durch Bakterien im Zahnbelag, die Säure produzieren. Die Säure greift den Zahnschmelz an und kann den Zahn allmählich zerstören. Rauchen fördert das Wachstum kariesauslösender Bakterien und erhöht dadurch das Risiko für Karies.

## Parodontalerkrankungen

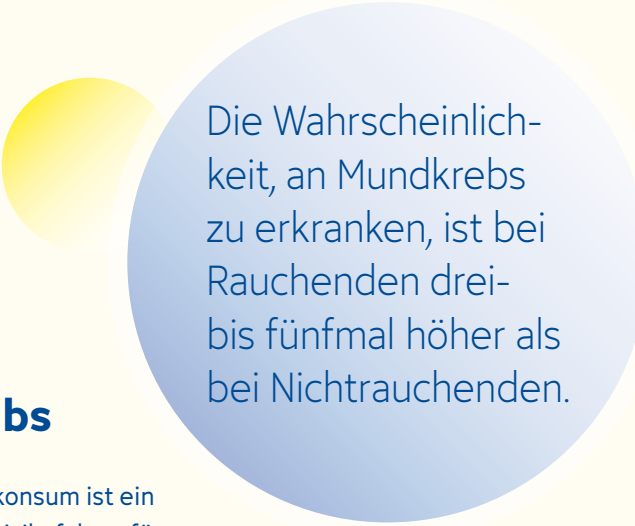
Parodontalerkrankungen sind Entzündungen des Zahnhalteapparates (Zahnfleisch, Zahnhaltefasern und Kieferknochen). Sie können unbehandelt zum Zahnverlust führen. Zu den häufigsten gehört die Parodontitis, eine durch Bakterien hervorgerufene Entzündung. Rauchende leiden häufiger an Parodontalerkrankungen und die Behandlung ist weniger erfolgreich als bei Nichtrauchenden. Warnsignale wie Rötung und Blutung des Zahnfleisches bleiben oft aus.

Je mehr  
geraucht wird,  
desto höher  
ist das  
Parodontitis-  
risiko.

---

## Veränderungen der Mundschleimhaut

Rauchende haben häufiger Veränderungen der Mundschleimhaut als Nichtraucher. Diese Veränderungen können zu einer Krebsvorstufe und später zu Krebs der Mundhöhle führen. Rauchen in Verbindung mit Alkoholkonsum erhöht zusätzlich das Risiko, dass Krebsvorstufen entstehen.



Die Wahrscheinlichkeit, an Mundkrebs zu erkranken, ist bei Rauchenden drei- bis fünfmal höher als bei Nichtrauchenden.

## Krebs

Tabakkonsum ist ein Hauptrisikofaktor für Krebserkrankungen im Mundraum. Das Risiko steigt, je mehr geraucht wird. Werden sowohl Tabak als auch Alkohol konsumiert, erhöht sich das Risiko um das 10- bis 15-Fache im Vergleich zu Nichtkonsumierenden. Krebserkrankungen im Mundraum können lebensbedrohlich sein.

---



## Implantate

Rauchende haben eine schlechtere Wundheilung als Nichtraucher. Schadstoffe im Tabakrauch wirken sich negativ auf den Knochenstoffwechsel aus. Bei Rauchenden kommt es daher häufiger zu Misserfolgen bei der Versorgung mit Zahnimplantaten (Implantatversagen).

## Lebensqualität

Rauchende haben mehr Verfärbungen an Zähnen und am Zahnersatz als Nichtraucher. Rauchen beeinträchtigt den Geschmacks- und Geruchssinn und verursacht Mundgeruch. Erkrankungen im Mund wie Parodontitis oder Karies können Schmerzen verursachen und das tägliche Leben stark beeinträchtigen.

## E-Zigaretten

E-Zigarettenkonsum fördert möglicherweise die Entstehung von Karies und Parodontalerkrankungen. Aufgrund der im E-Zigaretten-Aerosol enthaltenen krebserzeugenden Substanzen ist bei langfristigem E-Zigarettengebrauch ein erhöhtes Krebsrisiko zu befürchten. Eine aussagekräftige Risikobewertung der gesundheitlichen Auswirkungen – insbesondere der Langzeitfolgen – auf die Mundgesundheit ist aufgrund der aktuellen Studienlage nicht möglich.



# Werden Sie **rauchfrei!**

Ein Rauchstopp verbessert nicht nur die Mundgesundheit, sondern erhöht die Lebensqualität und senkt das Risiko für verschiedene Krebsarten, vor allem Lungenkrebs, Herz-Kreislaufkrankungen und eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Wer mit dem Rauchen aufhört, fühlt sich insgesamt rundum wohler und ist leistungsfähiger.

# Holen Sie sich Unterstützung

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten,  
zögern Sie nicht, Ihre Zahnarztpraxis anzusprechen.  
Oder wenden Sie sich für eine Beratung an die  
folgenden Stellen:

kostenfreie Servicenummer:

**0 800 / 8 31 31 31**

sowie auf der Seite:

**rauchfrei-info.de**

Unterstützungsangebote in Ihrer Nähe finden Sie unter:

**anbieter-raucherberatung.de**



Unterstützt durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

Impressum:

Deutsches Krebsforschungszentrum, 2024  
Stabsstelle Krebsprävention und WHO-Kollaborationszentrum  
für Tabakkontrolle | Im Neuenheimer Feld 280 | 69120 Heidelberg  
who-cc@dkfz.de