



Mundgeruch. Ein heikles Thema!

Jeder Vierte hat mehr oder weniger starken Mundgeruch. Meistens merkt man es nicht selbst und für die Umgebung ist es oft nicht leicht, das Thema anzusprechen. Wenn der Mundgeruch nur vorübergehend ist (z.B. nach reichlich Knoblauchgenuss) ist das kein Problem. Wenn der Mundgeruch aber anhaltend und penetrant ist, können die Folgen für den Betroffenen schwerwiegend sein: Er fühlt sich privat und beruflich isoliert. In 90 % der Fälle liegen die Ursachen für Mundgeruch im Zahnbereich. Lesen Sie jetzt, wie der Zahnarzt Ihnen gegen Mundgeruch helfen kann und was Sie selbst für einen wohlriechenden Atem tun können.

Die Ursachen



Oft wird geglaubt, dass Mundgeruch stoffwechselbedingt sei. Das gilt aber nur für ca. 10 % der Fälle: Bestimmte Nieren-, Leber- oder Atemwegserkrankungen können Mundgeruch verursachen. **In den allermeisten Fällen liegt die Ursache im Mund.** Wer an Mundgeruch leidet, sollte deshalb zuerst einen spezialisierten Zahnarzt aufsuchen. Der kann durch eine sorgfältige Inspektion die Ursachen herausfinden und beseitigen.

Jeder Mensch hat ca. 500 - 600 verschiedene Bakterienarten im Mund. Manche davon bilden schwefelhaltige Gase, die den üblen Atem verursachen. Andere Bakterienarten sind aus biologischen Gründen notwendig und nicht für den Mundgeruch verantwortlich.

Die Aufgabe besteht also darin, die unerwünschten Bakterien zu entdecken und zu beseitigen. Kolonien schädlicher und Gase bildender Bakterien finden sich vor allem an drei Stellen: In Zahnfleischtaschen, auf dem Zungenrücken und in kariösen Zähnen.

Zahnfleischtaschen

Diese entstehen, wenn das Zahnfleisch sich vom Zahn ablöst. Ursache

sind auch hier Bakterienbeläge. In leichten Fällen handelt es sich um eine Zahnfleiscentzündung, in schweren um Parodontose. Beides muss in der Zahnarztpraxis behandelt werden.

Bei Zahnfleiscentzündungen ist eine **Professionelle Zahnreinigung** die effektivste Methode. Durch sie werden alle Beläge auf den Zähnen und in den Zahnfleischtaschen beseitigt. Die Anzahl schädlicher Bakterien wird drastisch reduziert und das Gefühl der Frische im Mund kehrt zurück.

Bei Parodontose muss eine umfangreichere Behandlung erfolgen. Auch hier sind immer wiederkehrende Professionelle Zahnreinigungen erforderlich, um das Zahnfleisch gesund zu erhalten.

Zungenreinigung

Bakterienbeläge auf dem Zungenrücken sind eine der häufigsten Geruchsursachen im Mund. Deshalb muss die Reinigung der Zungenoberfläche zur täglichen Routine werden. Dafür gibt es sog. Zungenschaber oder **Zungenbürsten** (siehe Abbildung).



Die Reinigung der Zunge ist ganz einfach: Strecken Sie diese soweit wie möglich heraus und führen Sie die Zungenbürste **vier Mal von hinten nach vorne** über die Zunge (häufigere

Putzbewegungen können die empfindliche Zungenschleimhaut reizen).

Karies („Zahnfäule“)

Wenn Löcher in den Zähnen sind, erzeugt das einen ganz charakteristischen, süßlich-faulig riechenden Atem. Hier kann nur der Zahnarzt helfen. Deshalb sind regelmäßig halbjährliche Kontrollen wichtig, um eventuelle Löcher rechtzeitig entdecken und behandeln zu können.

Mundspülungen

Mundwässer können zwischendurch hilfreich sein, um Mundgeruch zu überdecken. Aber sie beseitigen das Problem nicht wirklich.

Desinfizierende Mundspülungen mit medizinischer Wirkung können unterstützend zur Zahnreinigung eingesetzt werden. Sie beseitigen Bakterien dort, wo Zahnbürste und zahnärztliche Instrumente nicht hingelangen.

Fazit: Die wirksamste Vorbeugung gegen Mundgeruch sind gute Zahn-, Zahnfleisch und Zungenreinigung mit den richtigen Hilfsmitteln. Und natürlich die halbjährlichen Untersuchungen beim Zahnarzt.