

Nach neuesten Untersuchungen leidet ein Viertel der westlichen Bevölkerung unter hartnäckigem Mundgeruch. Die Ursachen dafür können vielfältiger Natur sein, zum Beispiel: Erkrankungen im Rachen (Hals-/ Mandelentzündung), Erkrankungen der Atemwege (Bronchitis), Magen- und Darmerkrankungen, Allgemeinerkrankungen wie Diabetes oder Leber- und Nierenfunktionsstörungen oder Fasten. Bei über 70% der Patienten liegen die Gründe für Mundgeruch aber in der Mundhöhle selbst.

### Wie entsteht Mundgeruch?

Mundgeruch ist Schwefeldunst und riecht entsprechend unangenehm. In unserem Mund leben über 300 verschiedene Arten von Bakterien, darunter auch Fäulnisbakterien, die Eiweiß zersetzen und abgestorbene Schleimhautzellen beseitigen. Dabei werden Schwefelverbindungen freigesetzt - je mehr, umso stärker der Geruch. Finden die Bakterien ein Überangebot an Nahrung und gute Lebensbedingungen, vermehren sie sich explosionsartig und produzieren heftige Schwefelgerüche.

Bevorzugte Nistplätze der Schwefelproduzenten sind Stellen, wo kaum die Zahnbürste und wenig Sauerstoff hinkommen; Zahnzwischenräume, Zahnfleischtaschen, kariöse Stellen, aber auch Zahnersatz, Prothesen, kieferorthopädische Spangen etc. Ein „Lieblingstummelplatz“ der Bakterien liegt auf der Zunge: In den tiefen Furchen im hinteren Rachenbereich bilden sich leicht Beläge, die beim normalen Zähneputzen nicht erreicht werden und den Bakterien einen idealen Lebensraum bieten.

### Was Sie gegen Mundgeruch tun können:

Zunächst ist eine optimale Mundhygiene außerordentlich wichtig. Sie sollten Problemstellen besonders gründlich putzen und unbedingt täglich Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten verwenden. Führt dies nicht zum Erfolg, so können Sie den Mund etwa 4 Wochen lang zweimal wöchentlich mit einer Chlorhexidin-Lösung (zum Beispiel Chlorhexamed) spülen. Mundwasser - wie etwa Odol - oder Mundsprays sind weniger empfehlenswert, da sie nur sehr kurze Zeit wirken. Daneben sind zwei weitere Dinge sinnvoll, um Mundgeruch zu bekämpfen: Die Reinigung der Zunge und die professionelle Zahnreinigung in der Praxis (Prophylaxe):

Zungenreinigung: Dafür gibt es in der Apotheke spezielle Zungenschaber und Zungenbürsten. Diese flachen, schaufelförmigen Geräte werden ganz hinten auf dem Zungenrücken angesetzt und nach vorn gezogen.

Prophylaxe: Aus einigen Schlupfwinkeln im Mund sind Beläge mit normalem Zähneputzen nicht wegzubekommen. Bei der professionellen Zahnreinigung oder „Prophylaxe“ werden unter anderem Zahnbeläge auch an schwer erreichbaren Stellen entfernt, die Zähne poliert und gegebenenfalls fluoridiert und damit vor Karies geschützt. Daneben können wir Ihnen auch Tipps und Hilfen geben, wie Sie selbst mit Hilfsmitteln (zum Beispiel Zahnseide, Zahnzwischenraumbürste) auch an schwer erreichbaren Bereichen im Mund Beläge allein entfernen können. Oftmals ist auch eine Umstellung der Zahnputztechnik sinnvoll. Die Prophylaxe sollte regelmäßig durchgeführt werden, da sie der Erhaltung der Mundgesundheit dient und Sie dabei unterstützt einen gepflegten Mund und frischen Atem zu haben.

Bei anhaltendem Mundgeruch müssen weitere Ursachen wie Parodontose, Zahnfleiscentzündungen oder kariöse Zähne untersucht und gegebenenfalls behandelt werden.

Für weitere Informationen oder Fragen steht Ihnen unser Praxisteam gerne zur Verfügung.