

# Ärzte-Spezial

## Ursprung für Mundgeruch liegt meist direkt in der Mundhöhle

**ZAHNMEDIZIN** Speichelstimulation kann Abhilfe bei Halitosis schaffen

VON DAVID LEE RASSLOFF

Mundgeruch (Halitosis) ist weit verbreitet, doch immer noch ein Tabuthema. Wird schlechter Atem erkannt, kommen als Sofortmaßnahme oft Pfefferminzbonbons, Mundwasser oder -sprays zum Einsatz. Meist führen diese Maßnahmen jedoch nur zu bescheidenen Erfolgen, indem das unangenehme Müffeln für kurze Zeit von noch stärkeren Gerüchen überdeckt wird. Als landläufige Rechtfertigung oder Entschuldigung werden vielfach auch Magen- oder Atemwegserkrankungen als Ursachen für Mundgeruch vermutet, doch medizinische Studien belegen, dass die Ursache für das Übel ganz überwiegend in der Mundhöhle selbst zu finden sind.

Eine sorgfältige Mundhygiene mit regelmäßigem Zähneputzen, Säubern der Zahnzwischenräume und regelmäßigen Prophylaxesitzungen in der zahnärztlichen Praxis bildet die Basis für frischen Atem. Besonders hartnäckig halten sich Bakterien, die im Zersetzungsprozess die schwefeligen Gerüche auslösen, allerdings auf der Zunge. Und auch bei unbehandelten Entzündungen des Zahnhalteapparates entstehen zwangsläufig unangenehme Begleitgerüche. Die regelmäßige Anwendung eines Zungenschabers und die Gesunderhaltung des Zahnfleisches sind also wesentlich für frischen Atem, mit dem man seinen Mitmenschen problemlos näher kommen kann.

### Viel trinken und kräftig kauen für frischen Atem

Manche Betroffenen berichten, dass sie am liebsten gar nichts mehr essen würden, um Mundgeruch zu vermeiden. Doch der Nahrungsverzicht hat einen gegenteiligen Effekt. Mundtrockenheit geht oft mit Mundgeruch einher. Kritisch sind auch Flüssigkeitsmangel, Tabak-, Alkohol- und Kaffeegenuss. Intensives Kauen hingegen, also auch das Einnehmen einer zuckerarmen, kauintensiven, faserreichen Mahlzeit (Vollkorn, Nüsse, Obst mit Schale, rohes, knackiges Gemüse etc.) beeinflusst den Selbstreinigungsprozess der Mundhöhle positiv, weil die Speichelbildung angeregt wird. Dadurch wird der Abtransport von Speise-

resten unterstützt, die Keimzahl im Mund reduziert, der Säuregehalt neutralisiert und das Kariesrisiko gesenkt.

Kommt es trotz bester Pflege doch einmal zu unangenehmem Atem, beispielsweise durch kleine Entzündungen in tiefen Zahnfleischtaschen, sollte unverzüglich ein Termin in der Zahnarztpraxis vereinbart werden, um die Ursachen für den Mundgeruch zu behandeln. Chemische Mundspülungen sind ohne Rücksprache mit dem Zahnarzt für den Dauereinsatz nicht empfehlenswert. Bei entsprechendem Befund können jedoch Spülungen auf Basis von Pflanzen oder ätherischen Ölen ausgleichend auf das Mundhygieniveau wirken und den Mundgeruch stoppen.

David Lee Rassloff, Cand. med. dent

BILD: DIE OLDENBURGER ZAHNÄRZTE



Weitere Brancheneinträge finden Sie auf [nwz-guide.de](http://nwz-guide.de)

NWZ  
GUIDE

### Buchen Sie Ihren Eintrag

schnell und einfach im Internet unter [guide.nwzonline.de/branchenguide](http://guide.nwzonline.de/branchenguide)

Fragen zur Buchung beantwortet der Service Geschäftskunden, **Telefon (0441) 9988-4114**

-> @ [www.die-oldenburger-zahnaerzte.de](http://www.die-oldenburger-zahnaerzte.de)

BRANCHEN  
SPEZIAL