



Machen Sie mal Aaaaah!

Die große BILD-Zahnserie

1 Die 5 Todfeinde unserer Zähne

2 Wann ist zu viel Fluorid gefährlich?

3 7 Tipps gegen gelbe Zähne

4 Vergiftet Amalgam meinen Körper?

MUNDGERUCH ERKENNEN UND BEKÄMPFEN

In die Hand atmen bringt überhaupt nichts



Verlässlichere Resultate garantiert übrigens die Analyse der Atemluft per Halimeter durch Messung der Konzentration der Schwefelverbindungen

Foto: Adiano - Fotolia

06.10.2016 - 08:59 Uhr

Schlechter Atem kommt vom Magen – heißt es ausgerechnet im Volksmund.

„Dabei sind Magenprobleme nur äußerst selten die Ursache des unangenehmen Geruchs“, weiß Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe im „Carree Dental“ in Köln. In den meisten Fällen putzen die Betroffenen ihre Zähne einfach nicht

gut genug. Schätzungsweise ein Viertel der Bevölkerung hat Halitosis, so der Fachbegriff für Mundgeruch (lat. Halitus = Hauch, Dunst).

Nachlässige Zahnpflege

Schlampiges Zähneputzen kann zur Folge haben, dass sich Bakterien in Zahnzwischenräumen oder unter beispielsweise beschädigten Kronen vermehren.

Zungenbelag

Betroffen ist auch die raue Zungenoberfläche: Vom Speichel nur wenig gereinigt, können sich hier in den tiefen Grübchen und Fissuren schädliche Bakterien weitgehend ungestört ausbreiten. Schlecht riechende Schwefelverbindungen (Sulfide) bleiben da meist nicht aus.

► Klarheit über Ursachen und Ausmaß des Mundgeruchs bringt ein Termin beim Zahnarzt. Dieser kontrolliert die Stärke des Zungenbelags und klärt, ob Defekte wie Karies und Parodontose die Ursache sein können. „Häufig bieten sanierte Zähne oder beispielsweise schwer zugängliche Brücken den Bakterien ideale Bedingungen“, erläutert Dr. Schmidt. „Mundgeruch ist somit über kurz oder lang programmiert.“

Morgen-Mundgeruch

Oft ist Mundgeruch nur ein morgendliches Problem. „Aufgrund der reduzierten Speichelproduktion über Nacht ist der Mund ausgetrocknet und es kommt zu schlechtem Atem“, erläutert Dr. Schmidt.

Stress, Fastenzeiten und einseitige Ernährung können die Beschwerden begünstigen.



GEBRAUCHTWAGEN
ein Service von
mobile.de

Marke wählen ▼	Modell wählen ▼
Preis bis ▼	KM-Stand bis ▼

Jetzt finden

(<http://automarkt.bild.de/>)

Zungenreiniger & Zink-Zahncremes

Aus Angst vor schlechtem Atem greifen viele Betroffene zu Mund- und Duftwässern, die nur oberflächlich wirken. Nur spezielle Mundspüllösungen können Bakterien teilweise vernichten.

- ▶ Effektiver ist es, regelmäßig elektrische Zahnbürsten, Zahnzwischenraumbürsten und Zahnseide zu nutzen. Hilfreich sind Zahncremes, die Zinnfluorid oder Zink enthalten.
- ▶ Für eine umfassenden Mundhygiene sollte man auch einen Zungenreiniger verwenden. Täglich angewendet, beseitigt er Bakterien relativ gründlich. Ist Parodontitis Ursache des Mundgeruchs, so sind professionelle Zahnreinigungen ratsam.

Kaugummi & Hausmittel

Bei leichtem Mundgeruch können Pfefferminzkaugummis oder alte Hausmittel zeitweise für frischen Atem sorgen. So neutralisiert Petersilie dank ihres hohen Gehalts an Chlorophyll geruchsbildende Bakterien. Eukalyptus und Fenchel wirken durch ihre ätherischen Öle entzündungshemmend und erfrischend auf den Atem. Oft verhilft übrigens auch schon der Verzicht auf Alkohol, Knoblauch oder Zwiebeln zu frischerem Atem.

Der „Hohle-Hand-Test“

Häufig merken Betroffene gar nicht, dass sie unter Mundgeruch leiden. Das Problem: Mitmenschen halten zwar Abstand, sagen aber in den seltensten Fällen etwas, weil es ihnen peinlich ist. Wer wissen möchte, ob er selbst betroffen ist, sollte sich keinesfalls auf das Atmen in die hohle Hand verlassen. „Das bringt keinerlei zuverlässige Erkenntnisse“, so Dr. Schmidt.

- ▶ Aussagekräftiger ist es, sein Gegenüber anzuhauen und um dessen ehrliche Meinung zu bitten.
- ▶ Verlässliche Resultate garantiert die Analyse der Atemluft per Halimeter, einem speziellen Messgerät. Durch Messung der Konzentration der Schwefelverbindungen im Atem erkennt der (Zahn-)Arzt, ob Mundgeruch existiert und wie stark er ist.

Einbildung Mundgeruch

In vielen Fällen geben die Ergebnisse per Halimeter Entwarnung. Denn häufig bilden sich die Betroffenen nur ein, unter Mundgeruch zu leiden. Diese zwanghafte Angst vor einer Geruchsbelästigung nennt sich Halitophobie. Hier ist weniger zahnmedizinische als vielmehr psychotherapeutische Hilfe gefragt.

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



»Verstehe auch nicht alle Trainer-Entscheidungen

(<http://www.bild.de/video/clip/joachim-loew/loew-tuchel-48147396,auto=false,auto=true.bild.html>)

BILD
LÖW ZUR TUCHEL-KRITIK



Heute 680 000€ Sofort-Gewinne!

(<http://www.bild.de/news/inland/gewinnspiele/harry-aus-nrw-ist-bei-anruf-cash-gewinner-48129928.jsPageReloaded=true.bild.html>)

BILD
BEI ANRUF CASH



Soll ich jetzt schon Winterreifen aufziehen?

(<http://www.bild.de/auto/service/verkehrsunfall/herbst-laub-nebel-glatte-strassen-tipps-38504652.bild.html>)

BILD
AQUAPLANING, NASSES LAUB



Wird ein Dortmunder neuer HSV-Sportchef?

(<http://www.bild.de/sport/fussball/hsv/dortmunds-chef-scout-mislintat-weiter-heisser-kandidat-48113014.bild.html>)

BILD
BEIERSDORFER SUCHT



Assanges großer Bluff

(<http://www.bild.de/politik/ausland/wikileaks/ueberraschung-zum-wikileaks-geburtstag-48118728.bild.html>)

BILD
ENTHÜLLUNG BLIEB AUS

empfohlen von  (<http://www.guten-tag.de/what-is/default/de>)



AUTO BILD

SUV mit Überholprestige

(<http://www.autobild.de/artikel/bmw-concept-x2---f39-ausblick-2016-vorstellung-7018915.html>)

BMW CONCEPT X2 / F39-AUSBLICK (2...