

ERDBEER-, SCHWARZ- ODER LANDKARTENZUNGE?

Das verrät der Zahnbelag über Ihre Gesundheit

Eine belegte Zunge hat jeder mal, vor allem am Morgen oder während einer Erkältung. Aber wodurch entstehen diese Ablagerungen eigentlich? Welche Erkrankungen können dahinterstecken – und wann muss ich zum Arzt gehen?

Das Aussehen kann aufschlussreicher sein, als man vielleicht glaubt: „Verfärbungen weisen nicht nur auf dentale Probleme hin, sondern manchmal auch auf diverse Erkrankungen“, betont Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des [Carree Dental in Köln](#).

In der Regel völlig normal und harmlos ist dünner, weißer Belag.

„Meistens entsteht er tagsüber durch Ablagerungen von Bakterien, Speiseresten usw. oder er ist das Resultat einer verminderten nächtlichen Speichelproduktion. In manchen Fällen kann dies aber auch ein Indiz für Pilzinfektionen, Eisenmangel oder etwa Magen- oder Darmprobleme sein“, sagt der Experte.

Kommt es immer wieder zu weißem bzw. hartnäckigem Zungenbelag, so ist das meist ein Zeichen mangelnder Mundhygiene. Denn bei regelmäßigem Zähneputzen und Reinigen der Zunge mit einem speziellen Schaber seien Ablagerungen chancenlos, weiß Dr. Schmidt.

Antibiotika fördern die „schwarze Haarzunge“

Ist die Zunge eher **bräunlich verfärbt**, können Rauchen und Lebensmitteln wie etwa Kaffee oder Tee die Ursache sein. Aber auch bestimmte Medikamente kommen als Auslöser infrage.

Sieht der Belag eher **gräulich oder schwarz** aus, ist das möglicherweise der Nebeneffekt einer Antibiotika-Einnahme, mangelnder Mundhygiene oder eines Vitamin-D-Defizits.

Dadurch kommt es zum verstärkten Wachstum sogenannter Zungenpapillen, kleiner Erhebungen auf der Zungenschleimhaut. Es entsteht der Eindruck eines haarigen, schwarzen Belages auf dem hinteren Zungenrücken, daher auch die Bezeichnung „schwarze Haarzunge“.

„Die Ursachen dieses Phänomens sind wissenschaftlich bis heute nicht ganz klar“, sagt Dr. Schmidt. Doch in der Regel verschwindet diese unschöne, aber ungefährliche Verfärbung nach ein paar Tagen wieder von alleine. Helfen kann auch in diesem Fall die tägliche Zungenreinigung mit Schaber oder Zahnbürste.

Scharlach verursacht „Erdbeerzunge“

Rötliche Verfärbungen, im Volksmund auch Erdbeer- oder Himbeerzunge genannt, weisen häufig auf Infektionskrankheiten im Mund hin, z.B. Scharlach. Aber auch Blutarmut kann in seltenen Fällen der Auslöser sein. Sind Lebensmittel mit Farbstoffen als Ursache ausgeschlossen, sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden.

Dasselbe gilt bei gelbem Belag – häufig die Folge von Beschwerden des Verdauungstraktes, der Leber oder Galle (jedoch auch manchmal von starkem Rauchen).

Bräunliche Färbungen sind meist das Resultat von Mundspülungen mit dem Wirkstoff Chlorhexidin.

In seltenen Fällen können aber auch Nierenerkrankungen dahinter stecken – das sollte ebenfalls ärztlich abgeklärt werden.

Nicht farblichen Abweichungen, sondern vielmehr ihrer Musterung verdankt die „Landkartenzunge“ ihren Namen. Wodurch es zu diesem harmlosen Wechselspiel aus roten Stellen und auffälligen Furchen kommt, ist bis heute wissenschaftlich ebenfalls nicht geklärt.

Häufig führt diese entzündliche Veränderung zu einer Empfindlichkeit gegen scharfe Speisen und zu Zungenbrennen.

Und was tun, wenn die Zunge brennt?

Mögliche Ursachen sind Allergien, hormonelle Störungen, Mundschleimhaut- und Zahnfleischentzündungen oder Karies. Seelische Probleme oder Stress spielen ebenfalls eine Rolle. Kommt es zudem zu auffälligen Oberflächenveränderungen der Zunge oder anderen Beschwerden, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Klarheit bringt der Besuch des HNO-, Zahn- oder Hautarztes.

Das hilft: entzündungshemmende Lösungen wie etwa Kamillen-Konzentrate oder das Lutschen von Eiswürfeln. Alkohol, Nikotin und scharfes Essen möglichst ganz meiden. Die Beschwerden sind zwar oft langwierig, aber bei jedem Zweiten verschwinden sie nach einiger Zeit von selbst.

Wie reduziere ich Zahn- und Zungenbelag?

Der beste Schutz ist eine intensive Mundpflege. Dazu gehört, die Zähne morgens und abends (und falls möglich auch mittags) für jeweils drei Minuten gründlich zu putzen.

Die optimale Pflege sieht so aus:

- ▶ Schneidezähne, Kauflächen der Backenzähne, Innen- und Außenseiten aller Zähne mit kleinen Rüttelbewegungen putzen – insbesondere am Zahnfleischrand, wo sich viel Belag bildet.
- ▶ die Zahnzwischenräume täglich mit Zahnseide säubern

► die Zunge mit einem Schaber reinigen, manche Zahnbürsten verfügen auch über einen integrierten Modus für die Zungenreinigung.

© Bild Plus

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.