

Arzt-Kolumne

Dem Mundgeruch die Zähne zeigen



Fotoquelle: privat

Dr. Jochen H. Schmidt ist zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. Er besitzt den "Master of Science in Oral Implantology and Surgery".

Kommt mein "schlechter" Atem vom Magen, fragte mich ein Patient vor kurzem. Ich konnte ihn beruhigen: Magenprobleme sind nur äußerst selten die Ursache des unangenehmen Geruchs. In den meisten Fällen liegt das Problem vielmehr schlicht und einfach in einer nicht optimalen Mundhygiene. Diese führt dazu, dass sich Bakterien in den Zahnzwischenräumen oder beispielsweise unter beschädigten Kronen stark vermehren.

Am ärgsten betroffen ist 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 bleiben da nicht aus.

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

Nicht selten ist Mundgeruch übrigens lediglich ein morgendliches Problem. Aufgrund der reduzierten Speichelproduktion über Nacht ist der Mund ausgetrocknet und es kommt zu schlechtem Atem. Faktoren wie Stress, Fastenzeiten und einseitige Ernährung können die Beschwerden begünstigen.

Effektive Hygiene

Schätzungsweise ein Viertel der Bevölkerung ist von Halitosis betroffen, so der Fachbegriff für Mundgeruch (lateinisch halitus = Hauch, Dunst). Aus Angst vor schlechtem Atem greifen viele Betroffene zu Mund- und Duftwässern. Diese wirken jedoch nur oberflächlich. Spezielle Mundspüllösungen hingegen können Bakterien teilweise vernichten. Noch effektiver ist die kontinuierliche Anwendung von elektrischen Zahn- und Zahnzwischenraumbürsten sowie Zahnseide. Hilfreich sein können auch Zahncremes, die Zinnfluorid oder Zink enthalten.

Nicht fehlen bei der umfassenden Mundhygiene sollte auch der Zungenreiniger, da sich auf der Zunge die meisten Bakterien befinden. Ist Parodontitis Ursache des Mundgeruchs, sind professionelle Zahnreinigungen besonders empfehlenswert.

© prisma

Fotocredits: privat

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.