



Die 10 wichtigsten Tipps zu Mundgeruch



1
TIPP

Mundgeruch ist nicht gleich Mundgeruch

Mundgeruch ist der Überbegriff für unterschiedliche Formen an unangenehm riechender Atemluft. Der Genuss bestimmter Speisen wie Zwiebeln oder Knoblauch, Genussmittel wie Tabak oder Alkohol oder ein nüchterner Magen können kurzfristig Mundgeruch verursachen.

Bei dauerhaftem Mundgeruch unterscheidet man zwei Formen:

1. Mundgeruch, der nur beim Ausatmen durch den Mund von Fremden wahrgenommen wird (medizinisch Foetor ex ore) und seine Ursachen im Mund-, Nasen- oder Rachenraum hat.
2. Unangenehmer Geruch beim Ausatmen durch die Nase, der auch vom Betroffenen wahrgenommen wird (medizinisch Halitosis) und dessen Ursachen meist von Erkrankungen des Verdauungsapparates, der Atmungsorgane oder des Stoffwechsels herrühren.

Experten-Tipp:

Mundgeruch ist keine Krankheit, langfristig oft ein Zeichen mangelnder Mundhygiene oder ein Begleitsymptom systemischer Erkrankungen. Ältere sind häufiger betroffen als Jüngere, Männer häufiger als Frauen.



2
TIPP

Etwa jeder vierte Erwachsene ist betroffen

In weit über 90 % aller Fälle handelt es sich um sogenannten Foetor ex ore. Nicht „der Magen“ ist verantwortlich, sondern bakteriell bedingte Fäulnisprozesse im Mund (vor allem Zungenrund, Zahnzwischenräume, Zahnersatz) oder im Nasen-/Rachenraum (vor allem Mandelentzündung, Mandelsteine).

Experten-Tipp:

Cofaktoren wie Stress oder einseitige Ernährung / Diätetik bzw. Mundtrockenheit können Mundgeruch begünstigen.

3 TIPP



Modrig-ranzig bis hin zu Fisch- oder Fäkaliengeruch

Die Verursacher des üblen Geruchs sind Schwefelverbindungen, biogene Amine, Ketone oder kurzkettige Carbonsäuren, die aus der bakteriellen Zersetzung organischer Substanzen aus Nahrungsmitteln oder abgeschilferten Schleimhautzellen in Bakterienbelägen entstehen.

Die Mundhöhle und der Rachenraum bieten mit den vielen Nischen und Rauheiten an den Zähnen, der Zunge und den Mandeln ideale Voraussetzungen dafür.

Experten-Tipp:

Bakterielle Beläge auf dem Zungenrücken, in Zahnzwischenräumen und mangelhaftem Zahnersatz sind die häufigsten Ursachen für unangenehmen Mundgeruch (Foetor ex ore).



4
TIPP

Weitere Ursachen für Mundgeruch

- Erkrankung des Zahnhalteapparates (Parodontitis) und Zahnfäule (Karies)
- Verminderter Speichelfluss (Mundtrockenheit), auch in Verbindung mit Mundatmung, Schnarchen oder der Einnahme bestimmter Medikamente wie Blutdrucksenker, Antidepressiva etc.
- Bakterielle Entzündungen des Mund- und Rachenraumes wie Rachenentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung, Schnupfen etc.
- Sehr selten: Tumoren im Mund- und Rachenbereich
- Lungenerkrankungen wie Bronchitis

Experten-Tipp:

Erkrankungen des Verdauungstraktes (Speiseröhre, Magen, Darm), Infektionen wie *Helicobacter pylori*, Diabetes mellitus oder Vergiftungen (Phosphor, Arsen, Selen) sind nur in wenigen Ausnahmefällen der Grund für unangenehmen Mundgeruch.

5 TIPP



Mundgeruch kann man sich einbilden

Manche Menschen nehmen an sich selbst Mundgeruch wahr, obgleich objektiv kein Mundgeruch vorliegt (Halitophobie). Dies kann Ängste auslösen bis hin zu zwanghaften Vorstellungen oder Handlungen.



Gaschromatographische Analyse der Atemluft



Experten-Tipp:

Mundgeruch kann man messen. Am genauesten durch eine gaschromatographische Analyse der Atemluft, zum Beispiel beim Zahnarzt. Sprechen Sie Ihren Zahnarzt beim nächsten Besuch einfach an. So können Sie ganz sicher sein!



6
TIPP

Mundgeruch kann man gut behandeln

Die Basis jeder Therapie ist eine sorgfältige Diagnose durch den Zahnarzt und/oder Arzt, um die auslösenden Faktoren zu identifizieren. Liegt eine systemische Allgemeinerkrankung zu Grunde, gilt es, diese kausal zu therapieren. Oftmals jedoch ist eine Zahnsanierung, Zahnfleisch- oder Parodontitisbehandlung oder eine professionelle Zahn- und vor allem Zungenreinigung erforderlich.

Sind Medikamente mit ursächlich, gilt es zu prüfen, ob diese geändert werden können. Bei Kindern und Jugendlichen stellt sich zudem nicht selten die Frage nach einer „Mandelentfernung“ (Tonsillektomie), was mit dem Hals-Nasen-Ohrenarzt erörtert werden muss.

Experten-Tipp:

Eine effektive Behandlung des Mundgeruches hebt das Selbstwertgefühl der Betroffenen und verbessert nachhaltig die Lebensqualität.



7 TIPP



So können Sie am besten vorbeugen

Das Wichtigste zur Vorbeugung gegen Mundgeruch ist eine sorgsame tägliche Zahn- und Zungenreinigung, am besten in Verbindung mit einer zweimal täglichen Mundspüllösung. Darüber hinaus sollten – zumindest wenn es darauf ankommt – Nahrungsmittel wie Knoblauch, Zwiebeln oder auch Kohl, die direkt Mundgeruch erzeugen, gemieden werden. Auch Alkohol, Kaffee und Nikotin sollten überdacht und in Maßen genossen werden.



Experten-Tipp:

2-mal täglich Zähne putzen!

Am effektivsten ist die Zahn- (und Zungen-) Reinigung mit maschinellen Zahnbürsten mittlerer Härte in Verbindung mit einer fluoridhaltigen Zahncreme. Besonders die Zahnzwischenräume sollten einmal täglich mittels Interdentalbürstchen oder Zahnseide sorgsam gereinigt werden. Zahncremes mit medizinischem Hydroxylapatit wie ApaCare verringern zudem die Anlagerung von Zahnbelägen auf den Zahnoberflächen, was sich zusätzlich positiv auswirkt.



8
TIPP

Besonders zu empfehlen: 2-mal täglich antibakterielle Mundspüllösungen



Mundspüllösungen enthalten antibakterielle Wirkkomplexe, die bei zweimaliger Spülung täglich für 20–30 Sekunden, am besten unabhängig vom Zähneputzen (also zwischendurch), die Bakterienbeläge im Mund nachhaltig bis zu 24 Stunden hemmen können. Dies kann Karies und Parodontitis und vor allem auch Mundgeruch nachhaltig vorbeugen.

Experten-Tipp:

Zähneputzen und Spülen z. B. ApaCare Liquid ist immer besser als Zähneputzen alleine.



9
TIPP

Die Zunge in besonderem Fokus

Besonders das hintere Zungendrittel bildet für geruchsverursachende Bakterienbeläge einen idealen Lebensraum und sollte täglich gebürstet werden. Dies gelingt mit der herkömmlichen Zahnbürste oder mit speziellen Zungenschabern.



Zungenreiniger

Experten-Tipp:

Mit sanftem Druck von hinten nach vorn: Strecken Sie die Zunge heraus und halten Sie die Zungenspitze vorsichtig mit Daumen und Zeigefinger fest. Mit der anderen Hand bewegen Sie die Zahnbürste oder den Zungenreiniger mit sanftem Druck mehrmals von weit hinten nach vorn. Säubern Sie die Bürste/den Reiniger zwischendurch.



10 TIPP

Besonders nachhaltig: gute Bakterien ansiedeln (Probiotika)

Eine besonders nachhaltige Wirkung auf die Reduktion schädlicher oder mit Mundgeruch im Zusammenhang stehender Mikroorganismen kann durch regelmäßige Anwendung natürlicher Probiotika wie z. B. BioLactis® erzielt werden. Eine Anwendung 1-mal tgl. (60 s im Mund zergehen lassen oder in Wasser aufgelöst spülen) über 30 Tage schützt bis zu 3 Monate.

Probiotika wie BioLactis® reduzieren effektiv Mundgeruch, schützen vor Karies und Parodontitis und sind wohltuend für die Mundschleimhaut.



Experten-Tipp:

Eine regelmäßige Anwendung hochwertiger oraler Probiotika wie BioLactis® kann das Gleichgewicht der gesunden Mundflora wiederherstellen und unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte.

Für alle Altersgruppen ab dem 3. Lebensjahr.

ApaCare®

Zahngesundheits-System mit flüssigem Zahnschmelz



www.apacare.com

Weitere Ratgeber gibt es unter anderem zu folgenden Themen:

- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Zahnpflege
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu Mundgeruch
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Parodontitis/Zahnfleischentzündung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps für weiße Zähne und zum Bleichen
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu empfindlichen Zähnen und Abnutzung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Mundtrockenheit
- ✓ Zahngesundheit und Probiotika. Die wichtigsten Tipps.
- ✓

Download: www.apacare.com/experten-tipps

ApaCare® ist eine Marke der Cumdente GmbH, Paul-Ehrlich-Str. 11, 72076 Tübingen, Fon +49 7071 975 57 21, info@cumdente.com

Alle ApaCare® Ratgeber wurden mit größter Sorgfalt erstellt, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Irrtum vorbehalten. Der Nachdruck dieser Broschüre – auch auszugsweise – ist ohne unser ausdrückliches Einverständnis untersagt. © Copyright Cumdente GmbH. Stand Februar 2020