

Zahnarzt-Tipp

Mundgeruch – eine weit verbreitete Plage

Untersuchungen zeigen: Mundgeruch ist weit verbreitet – etwa ein Viertel der Erwachsenen leidet gelegentlich darunter, jeder Fünfte hat sogar chronisch schlechten Atem.

Mundgeruch ist lästig, niemand spricht gerne darüber. Und doch ist Halitosis (griechisch, „Hauch, Dunst“) weit verbreitet: Jeder vierte Erwachsene leidet ab und zu darunter. Lange Zeit ging man davon aus, Mundgeruch gehe auf Magenprobleme zurück – ein Irrtum, wie man heute weiss: Halitosis wird fast immer durch Bakterien auf der Zunge bzw. in der Mundhöhle verursacht. Was von Mitmenschen als übler Geruch wahrgenommen wird, sind die flüchtigen Schwefelverbindungen (VSC), die aus bakteriellen Zersetzungsprozessen entstehen. Mundgeruch lässt sich in der Mehrzahl der Fälle sehr einfach behandeln: durch sorgfältige Mundhygiene, durch mechanische Reinigung der Zunge oder durch speziell entwickelte Mundspülungen. Wenn das alles nicht hilft, sollten sich Betroffene bei einem Zahnarzt SSO behandeln lassen.

Ursache für Mundgeruch sind auch Zahnfleischentzündungen (Gingivitis), ein erkranktes Zahnbett (Parodontitis), Zahnfleischtaschen, Zungenbelag oder Karies. Weitere Möglichkeiten sind: Mundtrockenheit, bedingt durch Alter oder Medikamente, Stress oder übermässiger Alkoholkonsum. Auf der Zunge oder in der Mundhöhle gibt es zahlreiche Nischen, wo sich Bakterien ansiedeln und vermehren können. Werden diese nicht durch regelmässige Zahn- und Zungenreini-



gung entfernt, so entsteht ein übler Mundgeruch.

Sorgfältige Mundhygiene hilft

Halitosis lässt sich in der Mehrzahl der Fälle durch sorgfältige Mundhygiene beheben: Dazu gehört eine gründliche Reinigung der Zähne und Zahnzwischenräume mit Zahnbürste, Interdentalbürstchen und Zahnpasta. Etwa 60% aller oralen Mikroorganismen befinden sich auf der Zunge: Bei Mundgeruch empfiehlt sich deshalb eine regelmässige Reinigung der Zunge mit Zahnbürste oder speziellen Zungenschabern. Eine wirksame Massnahme bilden auch Mundspülungen mit Chlorhexidin oder speziellen Wirkstoffkombinationen. Zahnfleisch- und Zahnbettentzündungen erfordern zusätzliche Behandlungen beim Zahnarzt und bei der Dentalhygienikerin.

In 5 bis 8% der Fälle tritt Halitosis auch aus anderen Gründen auf, z. B. bei Verdauungsbeschwerden, bei einer Rachenentzündung oder bei Diabetes. Mundgeruch als Folge von Erkrankungen erfordert eine sorgfältige ärztliche Diagnose und Therapie. Eine erfolgreiche Behandlung von akuten Erkrankungen beseitigt in der Regel auch den Mundgeruch.