

HALITOSIS

Dein Atem verschlägt mir den meinen!



Meist bemerken nur die Mitmenschen den Mundgeruch, nicht die Betroffenen selbst.
(Foto: Fotolia)

Halitosis, so der medizinische Name für Mundgeruch, ist weit verbreitet. Viele Betroffene wissen selber nicht, dass sie darunter leiden. Wie finden wir heraus, ob unser Mund übel riecht – und was lässt sich dagegen unternehmen?

Den eigenen Atem riechen wir selber nicht. Niemand kann daher sicher sein, ob er unter Mundgeruch leidet oder nicht. Am einfachsten liesse sich diese Ungewissheit beseitigen, wenn uns jemand auf den Mundgeruch ansprechen würde. Genau dies passiert leider selten, denn schlechter Atem ist nach wie vor ein Tabuthema. Betroffenen sind viele: Rund ein Viertel der Bevölkerung leidet gelegentlich unter Mundgeruch. Wie finde ich heraus, ob ich Mundgeruch habe?

«Man fragt jemanden. Das fällt vielen schwer, und ist auch nicht einfach», meint der Basler Professor und Halitosis-Experte Andreas Filippi. Selbsttests sind nicht immer zuverlässig, können aber Hinweise liefern. Ein solcher Selbsttest ist die «Airbag-Methode»: Wer seinen Atem testen will, atmet in einen Plastiksack von über sieben Liter Volumen und verschliesst diesen. Danach

>> Fortsetzung auf Seite 2

> 17'505 Im indischen Bangalore trafen sich Anfang dieses Jahres 17'505 Schülerinnen und Schüler aus 20 Schulen zum gemeinsamen Zähneputzen – ein neuer Weltrekord. Den Anstoss für die Aktion gab die Organisation «My Dental Plan», die den Kindern damit beibringen wollte, wie man richtig und ausreichend lange die Zähne putzt.



Häufig ist der Belag auf der Zunge für Mundgeruch verantwortlich. Mit dem Zungenreiniger lässt sich dieser mühelos entfernen. (Foto: Fotolia)

fünf Minuten an die frische Luft gehen oder die Nase mit dem Duft einer Tasse Kaffee neutralisieren, anschliessend die Luft aus dem Beutel mit der Nase prüfen. «Es gibt keinen guten Selbsttest», mahnt Filippi, «am zuverlässigsten und vielleicht auch am diskretesten ist der Besuch in einer zahnärztlichen Mundgeruch-Sprechstunde».

In einem ersten Schritt können sich Patientinnen und Patienten beim Kontrolltermin an ihren Zahnarzt, ihre Zahnärztin oder ihre Dentalhygienikerin wenden. In den meisten Fällen können diese Fachpersonen das Problem Mundgeruch erkennen und lösen.

Professionelle Messung

In der zahnärztlichen Mundgeruch-Sprechstunde wird Halitosis mit einem elektronischen Spezialgerät gemessen, z.B. mit dem «Halimeter» oder dem «Oral Chroma». Das Gerät überprüft die Atemluft auf übelriechende Schwefelmoleküle. Diese stammen von Bakterien, die sich beispielsweise in Zahnzwischenräumen, in Zahnfleischtaschen oder auf der Zunge befinden. Die Bakterien zersetzen Essensreste und erzeugen dabei übel riechende Gase.

Der Grund für Halitosis liegt zu rund 90 Prozent in der Mundhöhle. «Es gibt etwa 200 Ursachen für Mundgeruch», erklärt Andreas Filippi. «Die häufigsten sind Zungenbelag, Zahnbettentzündungen, Mundtrockenheit und mangelhafte Mundhygiene.» Manchmal verursachen auch Erkrankungen des Hals-Nasen-Ohren-Raums Mundgeruch, sehr selten liegt die Ursache im Magen-Darm-Trakt. Ob und wie sich der Mundgeruch beheben lässt, hängt von der Ursache ab. «Diese muss für jeden einzelnen Patienten individuell diagnostiziert und entsprechend therapiert werden. Eine Pauschaltherapie gibt es nicht», erklärt Filippi.

Gründliche Mundhygiene

In den meisten Fällen können wir Mundgeruch durch tägliche Mundhygiene vermeiden. Bakterielle Beläge lassen sich mit Zahnbürste und Zungenreiniger mechanisch entfernen, Zahnpasten und Mundspülungen neutralisieren geruchsaktive Substanzen.

SSO-Zahnärztinnen und SSO-Zahnärzte empfehlen folgende tägliche Massnahmen, um möglichen Ursachen von Mundgeruch vorzubeugen:

- Bakterielle Beläge auf den Zähnen mit Zahnbürste und fluoridierter Zahnpasta entfernen
- Mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen die Beläge in den Zahnzwischenräumen wegputzen
- Mit einem Zungenreiniger die Zunge von geruchsaktiven Bakterien befreien

Hausmittelchen wie Petersilie oder Zitronen beseitigen Bakterien nicht, sondern überdecken lediglich den schlechten Geruch. Ein zuckerfreier Kaugummi hilft vorübergehend, denn das Kauen regt den Speichelfluss an: Speichel kann Bakterien abtransportieren, Mundtrockenheit begünstigt Mundgeruch.

Viele Betroffene wären froh, wenn jemand sie auf den Mundgeruch aufmerksam machen würde. Andreas Filippi empfiehlt ein klärendes Gespräch unter vier Augen, eingeleitet mit folgendem Satz: «Es fällt mir ein wenig schwer, aber ich will es Dir trotzdem sagen – weil ich froh wäre, wenn mich jemand darauf hinweisen würde...» Vielleicht ist die Zeit für ein klärendes Gespräch gekommen?

PROPHYLAXE

Europameister im Zähneputzen

Die aktuellen Ergebnisse der internationalen Schülerbefragung HBSC zeigen einmal mehr: Schweizer Jugendliche achten gut auf ihre Zähne – besser als der Rest der europäischen Teenager.



Fast alle Schweizer Teenager putzen sich mehrmals täglich die Zähne. (Foto: Fotolia)

Die Schweiz hat am meisten 11-, 13- und 15-Jährige, die sich mehr als einmal täglich die Zähne putzen. In allen untersuchten Ländern putzen Mädchen ihre Zähne häufiger als gleichaltrige Jungen; bei den Schweizer Mädchen liegt der Anteil der «Mehrmals-Putzer» zwischen 89-91%, bei den Jungen zwi-

schen 79 und 85%. Im Vergleich zur letzten Schülerumfrage hat sich das Zahnputzverhalten von Schweizer Teenagern gar verbessert: Der Anteil der Jugendlichen, die sich mehrmals täglich die Zähne putzen, nahm zwischen 2010 und 2014 durchschnittlich um 2.5% zu.

Qualitäts-Label SSO

Welche Vorteile haben Patientinnen und Patienten, wenn sie sich von Zahnärztinnen und Zahnärzten der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO behandeln lassen?

Zahnärztinnen und Zahnärzte SSO verpflichten sich, die sozialen und berufsethischen Grundsätze des Verbandes einzuhalten:

- **Sie bilden sich laufend weiter:** SSO-Mitglieder absolvieren jedes Jahr mindestens 80 Fortbildungsstunden. Dadurch sind sie für ihre Patientinnen und Patienten stets auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand. Die SSO überprüft diese Fortbildungspflicht regelmässig.
- **Sie handeln sozial:** SSO-Mitglieder nehmen Rücksicht auf benachteiligte Gruppen. Sie achten bei der Behandlungsplanung auf die soziale und wirtschaftliche Lage der Patienten. Gemeinsam mit ihrem Verband setzen sie sich für die Schul- und Alterszahnpflege ein.
- **Sie engagieren sich für die Mundgesundheit:** Zahnärztinnen und Zahnärzte SSO sorgen für eine optimale zahnmedizinische Versorgung der Bevölkerung. Dabei gilt: Vorbeugen ist besser als heilen. SSO-Mitglieder setzen sich für die Kariesprophylaxe ein und klären Patientinnen und Patienten auf, wie sie Zahnschäden vermeiden können.



Zahnärztinnen und Zahnärzte der SSO betreuen ihre Patienten meist langfristig. (Foto: iStock)

- **Sie arbeiten transparent:** SSO-Mitglieder verrechnen ihre Behandlung nach dem offiziellen Zahnarztarbitar und stellen detaillierte und nachvollziehbare Rechnungen aus.
- **Sie unterziehen sich einem Schlichtungsverfahren:** Wenn SSO-Mitglieder und Patienten wegen Rechnung oder Behandlung uneinig sind, lassen sie sich von der zahn-

ärztlichen Begutachtungskommission beurteilen. So können Konflikte meist unbürokratisch gelöst werden.

In einer SSO-Praxis sind Patientinnen und Patienten gut aufgehoben. Die SSO steht für Qualität und Vertrauen – meist behandeln SSO-Mitglieder ihre Patientinnen und Patienten über viele Jahre hinweg.

KIEFERORTHOPÄDIE

Gefährliche Trends

Videos im Internet zeigen, wie man sich Zahnspangen selber bastelt – als Modeaccessoire oder zur tatsächlichen Zahnstellungskorrektur. In den USA und Asien scheinen solche Videos einen gefährlichen Trend zur Selbstbehandlung auszulösen.

Die Zahnspange als Accessoire: Wer keine hat, findet auf dem Videoportal YouTube zahlreiche Anleitungen, um sich eine zu basteln. Jugendliche zeigen in Videos, wie sie sich mit Draht und Ohringverschlüssen oder Büroklammern und Glasperlen eine Zahnspange fälschen – Hunderttausende schauen ihnen dabei zu. Vor allem in Südostasien sind solche «Fake»-Zahnspangen beliebt, denn Zahnspangen sind dort

ein Statussymbol. Die Basteleien an den Zähnen sind nicht ungefährlich – schnell können sich die Teenager beispielsweise am Zahnfleisch verletzen.

Do-it-yourself Kieferorthopädie

Noch gefährlicher sind allerdings Videoanleitungen, die zeigen, wie man sich selbst eine schiefe Zahnstellung korrigieren kann. Mit Hilfsmitteln wie Gummibändern, Kabelbinder oder Büro-

klammern wollen die YouTube-Benutzer selber Lücken schliessen und Zähne verschieben, um so Kosten für Kieferorthopädie zu sparen. In den USA hat sich der Trend zur Selbstbehandlung derart entwickelt, dass ihn amerikanische Kieferorthopäden nun mit Aufklärung und Kampagnen zu stoppen versuchen: Sie warnen davor, dass sich Selbstbehandler nicht nur die Zähne, sondern auch die umgebenden Knochen und das Gewebe schädigen können. Wer ohne Vorwissen und Kenntnisse des Gesundheitszustands versucht, Zähne zu bewegen, kann sie dabei verlieren.

Kurzmeldungen

Zahnunfälle bei Hooligans

In einer Studie der Universität Basel gaben 86% der befragten Hooligans an, sich bei Prügeleien schon mal eine Zahnverletzung zugezogen zu haben. Daher tragen rund 40% der Hooligans einen Mundschutz, über die Hälfte hat diesen individuell anfertigen lassen.

Echter Zahn nachgebildet

Materialforscher der ETH Zürich haben ein Verfahren entwickelt, mit dem sie die natürliche Feinstruktur des Zahnes nahezu perfekt nachahmen können. Damit das künstliche Material einmal als Zahnersatz verwendet werden kann, müsse sein Aussehen allerdings noch stark optimiert werden, so die Forscher.

Enorme Beisskraft

Ein Tyrannosaurus Rex konnte kräftig zubeissen: Jeder seiner rund 15 Zentimeter langen Zähne wurde mit einem Druck von fünf Tonnen in die Beute getrieben. Damit hatte er die höchste Beisskraft, die je für ein Landraubtier berechnet wurde.

Bei Kinderwunsch zum Zahnarzt?

Dass zukünftige Mütter den Zahnarzt aufsuchen, macht durchaus Sinn: Sie können so mögliche Risiken für ihr Ungeborenes vermindern. Eine unbehandelte Parodontitis kann Frühgeburten auslösen. Zudem begünstigen die hormonellen Veränderungen in der Schwangerschaft die Erkrankung von Zähnen und Zahnfleisch.

Zähneknirschen

Nächtliches Zähneknirschen beansprucht die Zähne oft mehr als Essen. Neben Schäden auf der Zahnoberfläche kann Zähneknirschen auch Kopf- und Kiefergelenkschmerzen oder Muskelverspannungen im Hals- und Nackenbereich verursachen. Zum Schutz der Zähne kann der Zahnarzt eine Schiene anfertigen, die beim Schlafen getragen wird.

Mehr zu diesen Themen:

www.sso.ch

PROPHYLAXE

Fluoride: Für jeden die richtige Dosis

Damit eine Zahnpaste wirksam vor Karies schützt, muss sie Fluorid enthalten. Wieviel genau hängt davon ab, wer die Zahnpaste verwendet.

Bereits bei Kleinkindern ist Fluorid der beste Schutz vor Karies. Solange ein Kind noch nicht ausspuckt und die Zahnpaste runterschluckt, muss eine Kinderzahnpasta mit geringer Fluoridkonzentration (0.05%) verwendet werden. Bis zum Alter von zwei Jahren reicht es, einmal täglich mit einem erbsengrossen Klecks Kinderzahnpaste zu putzen, danach zweimal täglich.

Spätestens wenn die zweiten Zähne durchbrechen, ist in der Zahnpasta ein höherer Fluoridanteil nötig. Die Kinder sollten mindestens zweimal täglich eine Juniorzahnpaste (6 bis 12 Jahre) verwenden. Zusätzlich kann die Zahn-

ärztin oder der Zahnarzt die Zähne mit Fluoridlack schützen.

Für die ganze Familie empfiehlt sich das Kochen mit fluoridiertem Speisesalz. Sobald kleine Kinder vom Tisch essen, profitieren sie so von der vorbeugenden Wirkung der Fluoride im Speisesalz. Ab sechs Jahren können für Kinder mit erhöhtem Kariesrisiko weitere Fluoridierungsmassnahmen nötig werden, beispielsweise wöchentliches Zähneputzen mit Fluoridgelée oder tägliches Spülen mit einer Fluorid-Spüllösung.

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Olivier Marmy/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Felix Adank, Rahel Brönnimann
Grafisches Konzept atelierierrchner.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder Fotolia, iStock Copyright SSO