

Sei es die Grossmutter, die ihrem Enkel abends am Bettrand eine zauberhafte Geschichte erzählt, sei es der Frischvermählte, welcher seine Angetraute voller Inbrunst küsst: Dies sind nur zwei von vielen Aspekten der Nähe, mit welcher wir Zuneigung, Verbundenheit und Liebe ausdrücken.



Dass dabei nebst der allgemeinen körperlichen Hygiene auch ein frischer Atem von grosser Bedeutung ist, liegt auf der Hand. Wer an Mundgeruch leidet, hat ein Problem. Manchmal ist es zuerst für die Mitmenschen eines, weil es der Betroffene nicht merkt. Und wer traut sich schon, darauf aufmerksam zu machen? Noch heute ist dieses lästige Thema nämlich für viele tabu...

Mundgeruch ist selten ein Problem des Magens, wie landläufig angenommen wird. Oft ist der Ursprung bei den Zähnen zu suchen. Über die verschiedenen Gründe von Mundgeruch, Therapiemöglichkeiten und Stellen, wo man sich in Sprechstunden diskret untersuchen lassen kann, berichten wir in dieser Ausgabe.

Herzliche Grüsse

*Martha Kuster*

Dr. med. dent. Martha Kuster,  
Departementschefin der Schweiz.  
Zahnärzte-Gesellschaft SSO

## ■ Mundgeruch – Ein klassisches Tabu-Thema

Mundgeruch ist im Grunde harmlos. Rund ein Viertel der westlichen Bevölkerung leidet unter hartnäckigem Mundgeruch. Nicht immer, aber in vielen Fällen, steckt mangelnde Mundhygiene dahinter. In der heutigen offenen Kommunikationsgesellschaft wird aber weiterhin kaum darüber gesprochen. Weil die betroffene Person selbst den Mundgeruch oft nicht riecht, müsste sie eigentlich froh sein um entsprechende Information durch die Mitmenschen. Mundgeruch bleibt aber weiterhin ein Tabu-Thema.

### Ursachen von Mundgeruch

Zu 90% ist die Ursache in der Mundhöhle zu finden, sagt der Spezialist. Die Konzentration von Schwefelverbindungen kann gemessen werden: Die Ausdünstung entsteht als Zersetzungsprodukt von Bakterien. Wenn die ungefähr 300 Bakterienarten in unserem Mund Speisereste wie Kohlenhydrate, Blut oder Eiweiss zersetzen, werden dabei Sulfide und der (übel riechende) Schwefelwasserstoff, Azeton und andere flüchtige Stoffe freigesetzt.

Rund ein Drittel der Mundgeruch-Patienten hat vernachlässigte Zähne. Auch Zahnstein oder seltener chronische Mandelentzündungen können die Verursacher sein.

### Vielfältige Hintergründe

Nun gibt es aber nebst dem in der Mundhöhle entstandenen Mundgeruch (Halitosis, bad breath, oral malodour oder Foetor ex ore) auch den Geruch, der via Lunge aus dem Blutkreislauf kommt. Dieser kann unterschiedliche Ursprünge haben. Ein Atem, der nach altem Fisch riecht, lässt auf eine Stoffwechselstörung schliessen, bei der die Substanz Cholin nicht vollständig abgebaut werden kann. Urindünste zeigen Nierenstörungen an, Azeton-Hauch kann auf Diabetes hinweisen, ein mäuseartiger Geruch könnte von Erkrankungen an Leber und Galle herühren. Eitergeruch deutet auf Erkrankungen in den unteren Lungenbereichen hin. Manchmal verursacht auch die Einnahme von gewissen Medikamenten oder der übermässige Konsum von Alkohol Mundgeruchprobleme. Weniger speziell ist der Mundgeruch, wenn Magen, Darm oder die oberen Atemwege mit ihrer Arbeit Probleme haben. Daher ist die Diagnose der Ursachen von Mundgeruch nicht immer leicht.

Völlig normal ist Mundgeruch nach dem Schlafen. Weil im Schlaf weniger Speichel den Mund befeuchtet, der während des Tages die Mundmikroben mitsamt ihren Ausscheidungen die Speiseröhre herunter spült, entsteht ein muffig-käsiger Geruch.

Fortsetzung Seite 2



### THEMEN DIESER AUSGABE

Seite 1 und 2  
**Mundgeruch**

**Spielerisch nachgefragt**

Seite 3  
**Hypnose: Nicht gegen meinen Willen!**

Seite 4  
**Aktion Mundgesundheit 2004**  
**Kurzinfo: Wurzelbehandlung**

## Was kann ich zur Vorbeugung tun?

Gegen den «normalen» Mundgeruch helfen Zahnbürste, Zahnseide und Mundspülungen. Die Mundwasser, die ausdrücklich als Mittel gegen Mundgeruch verkauft werden, sollten nicht über längere Zeit benutzt werden, warnen die Drogisten. Denn antibakterielle Mundwasser greifen auch die Schleimhäute an und leiten mikrobe Abbauprozesse ein, die ebenfalls zu Mundgeruch führen. Das Ganze entwickelt sich so zu einem Teufelskreis.

Der Einsatz mechanischer Hilfsmittel ist eher empfehlenswert. Wichtig ist dabei nicht nur die Zahnreinigung. Auch die Zunge sollte mit einem speziellen Zungenschaber oder mit einer Zahnbürste gereinigt werden. Spätestens wenn das hintere Drittel der Zunge mit dickem, weissem Schmier belegt ist, bringt diese Methode Erleichterung. Die Zunge ist nämlich der bevorzugte Aufenthaltsort für Bakterien.

## Hilfe bei Problemen mit Mundgeruch

Die Universitäten von Zürich, Basel und Bern bieten eine Sprechstunde für Probleme im Zusammenhang mit Mundgeruch an. In Bern zum Beispiel werden seit Oktober 2003 Patienten betreut, die entweder über den Zahnarzt oder

aus Eigeninitiative – der verbreitete Fall – Informationen wünschen. «Als erstes evaluieren wir die Patienten mittels eines Fragebogens, um vor einem eigentlichen Gespräch das Thema zu entkrampfen und das Problem einzukreisen», erklärt Dr. Michael Bornstein, der dafür zuständige Zahnarzt an der Berner Klinik für Oralchirurgie und Stomatologie das Vorgehen. «Dann bieten wir die Person auf, möglichst nicht gerade am Morgen früh, wenn der Patient gerade eine intensive Mundhygiene betrieben hat. Somit lassen sich die Befunde eher objektivieren.» Befundaufnahme, Messungen der Anzahl von Schwefelverbindungen leiten dann zu diversen Therapiemöglichkeiten. Am schwierigsten seien die Patienten mit einer psychosomatischen Ursache des Mundgeruchs, der sogenannten Halitophobie. Diese litten nämlich nur vermeintlich an Mundgeruch. Solche Patienten können in der Regel nur in einem interdisziplinären Team (mit Psychotherapeuten bzw. Psychiater) behandelt werden.

Dass das Tabu-Thema «Mundgeruch» oft auch durch den behandelnden Zahnarzt, welcher auf das Problem aufmerksam wurde, nicht gebrochen wird, zeigt, wie gross die Hemmschwelle auf allen Ebenen auch heutzutage noch ist. Da ist es beruhigend zu wissen, dass man sich an eine Stelle wenden kann, die diskret und professionell Hilfe anbietet.

## Hilfe bei Mundgeruch:

**Bern:** Tel. 031 632 25 45  
oder Tel. 031 632 25 66

**Basel:** Tel. 061 267 26 10  
oder Tel. 061 267 26 11

**Zürich:** Tel. 044 325 15 05

## Tipps gegen Mundgeruch

### Zahnreinigung

Zähne dreimal täglich mit Zahnpasta putzen und am Abend die Zahnzwischenräume mit Zahnseide reinigen.

### Zungenreinigung

Zunge an der Spitze halten und mit Zungenschaber oder Zahnbürste von der Mundhöhle aus nach vorne reinigen.

### Speichelbildung

Für ausreichende Speichelbildung viel Wasser trinken. Allenfalls Kaugummi oder zuckerfreie Bonbons mit Zitronengeschmack lutschen.

### Ernährung

Geruchbildende Nahrungsmittel wie Knoblauch und Zwiebeln sowie alkoholische Getränke verursachen schlechten Mundgeruch. Chlorophyll-Dragees, Bonbons oder Mundspray vertreiben diesen nur kurzfristig.

### Hausmittelchen

Das Kauen von Petersilie und Pfefferminzblättern oder die Mundspülung mit Salz- oder Zitronenwasser vertreiben Mundgeruch nicht nachweislich.



## Spielerisch nachgefragt

1) Soll man sich nach dem Genuss von Fruchtsäften die Zähne putzen?

- A) Nein, Fruchtsäfte sind gesund und greifen den Zahnschmelz nicht an.
- B) Ja, Fruchtsäfte enthalten Zucker, darum muss man sich nach dem Genuss sofort die Zähne putzen.
- C) Nein, Fruchtsäfte weichen den Zahnschmelz auf; darum lieber den Mund mit Wasser ausspülen oder zuckerfreien Kaugummi verwenden.

2) Wie gross ist der Zuckergehalt im Wein?

- A) Wein enthält keinen Zucker.
- B) Ca. 6 Gramm je Glas.
- C) Ca. durchschnittlich 1,5 Gramm je Glas.

3) Worauf ist schlechter Mundgeruch häufig zurück zu führen?

- A) Auf den Magen.
- B) Auf mangelhafte Mundhygiene.
- C) Auf alkoholische Getränke.

(Lösungen S. 4)



## ■ Hypnose: Nicht gegen meinen Willen!

Das Herz rast, die Hände zittern, die Wangen röten sich in unerträglicher Aufregung. Nicht alle geraten zwar in den gleichen Stress und erleben den Zahnarztbesuch als einen psychischen Kraftakt. Fast jeder kennt aber die Angst vor dem Zahnarzt. Oft stecken schlechte Erfahrungen aus der Kindheit dahinter, auch Platzangst kann eine Rolle spielen.



Einige Zahnärzte wenden deshalb eine Behandlung unter Hypnose an. Sie führen mittels beruhigenden Worten und intensivem Augenkontakt einen tranceähnlichen Zustand herbei. Musik kann diese Bemühungen unterstützen. Auch wenn die Hypnose keine Wunderwaffe ist, hilft sie, schwer zu behandelnde Patienten zu beruhigen. Oft hilft auch ein Gespräch. Und: Hypnose ist ein vollkommen freiwilliger Vorgang, wo der eigene Wille in keiner Weise eingeschränkt ist.

### «Trance» als alltäglicher Zustand

Eigentlich versetzt man sich mehr oder weniger häufig selbst in einen tranceähnlichen Zustand. Dann nämlich, wenn man praktisch die gesamte Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache richtet, so dass die restliche Umgebung etwas aus dem Blickfeld verschwindet. Das geschieht zum Beispiel, wenn man ein spannendes Buch liest. In einen tranceähnlichen Zustand kann man auch beim Joggen oder beim Verfolgen eines fesselnden Filmes versetzt werden. In der Zahnmedizin können mit Hilfe der Hypnose Ängste abgebaut, Verspannungen der Kaumuskelatur gelöst oder starker Würgereiz verhindert werden. Zahlreiche Zahnärzte verwenden heute zudem Hypnose-Methoden, um Schwangere zu behandeln oder Menschen, die allergisch auf Betäubungsmittel reagieren.

Wenn die Angst verfliegt, der Patient ruhig, stressfrei und entspannt wird, ist die Arbeit für den Zahnarzt einfacher. Gleichzeitig erlebt der Patient die Behandlung als angenehmer und kann möglicherweise gar auf eine Anästhesie verzichten.



## Hypnose

Hypnose ist der Versuch, in die Verknüpfung von Bewusstsein und Unterbewusstsein einzugreifen. Verschiedene Mechanismen und Verfahren sind dazu geeignet. Eines ist sicher: Gegen den eigenen Willen kann niemand hypnotisiert werden. Ziel ist es, einen Menschen in einen tranceähnlichen Zustand zu versetzen, wo Ängste bekämpft und Schmerzen wie betäubt werden. Mit der zielgerichteten Konzentration auf ein bestimmtes Thema werden andere Reize ausgeblendet.

Antworten auf oft gestellte Fragen

### 1. Kann ich gegen meinen Willen hypnotisiert werden?

Die medizinische Hypnose hat nichts zu tun mit Hypnosen aus Fernsehsendungen oder Disco-Shows. Sie hilft vielmehr, eine angstfreie, entspannte und schmerzlose Zahnbehandlung zu ermöglichen. Dies ist nur auf Basis der Kooperation möglich, niemals gegen den Willen des Patienten.

### 2. Werde ich überhaupt wieder wach?

Auch wenn es besonders schön war, geht man doch gerne wieder vom Zahnarzt nach Hause. Es sind keine Fälle bekannt, wo der Patient nicht wieder aus dem tranceähnlichen Zustand heraus fand.

### 3. Spüre ich wirklich nichts?

Totale Schmerzfreiheit lässt sich auch mit Hilfe von Hypnose kaum erreichen. Eine Schmerzreduktion ist aber immer feststellbar.

### 4. Bin ich willenlos?

Der Patient wird in keiner Weise willenlos, sondern ist mit seinen persönlichen inneren Interessen beschäftigt. So wird er von der Realität abgelenkt und das Interesse für reelle Handlungen nimmt ab.

### 5. Gebe ich meine innersten Geheimnisse preis?

Im Zustand der ausgeglichenen Ruhe und Harmonie und der zielgerichteten Aufmerksamkeit auf schöne Dinge wird der Patient immer nur die Dinge äussern, die er wirklich preisgeben möchte.

## ■ Aktion Mundgesundheit 2004

### Bei diesen Kids hat Karies keine Chance!

### Prämierung der Erlebnisberichte zur Aktion Mundgesundheit 2004

Im September 2004 lancierte die «Interessengemeinschaft Mundgesundheit Schweiz» – bestehend aus der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO, den Swiss Dental Hygienists und der elmex® Forschung – erstmals eine breit angelegte Informationskampagne zur Mundgesundheit. Diese Aktion richtete sich an Kinder in Kindergärten und Schulen (1. und 2. Klasse).

Bestandteil der Kampagne 2004 bildet die Website [www.mundgesund.ch](http://www.mundgesund.ch).

An der Aktion «Gib Karies bei Kids keine Chance!» nahmen über 1000 Lehrerinnen und Lehrer, Kindergärtnerinnen und Schulzahnpflegehelferinnen in der ganzen Schweiz teil. Sie setzten zahlreiche Informationsmittel ein, welche die Initianten gratis zur Verfügung stellten.

Lehrpersonen sowie Schulzahnpflegehelferinnen waren aufgerufen, Erlebnisberichte im Zusammenhang mit der Kampagne einzuschicken. Die originellsten Einsendungen wurden prämiert und auf der Website veröffentlicht.

Die eingesandten Erlebnisberichte zeugen von einer angeregten Auseinandersetzung mit der Thematik. Einige Beiträge verblüffen durch ihren Einfallsreichtum: Die Palette reicht von Fotos über Gedichte bis hin zu veritablen Kunstwerken.

Die grosse Resonanz auf die Website zeigt, dass das Thema Mundgesundheit in Kindergärten und Schulen präsent ist. Das stimmt optimistisch, denn zum ersten Mal seit Jahrzehnten droht Karies in der Schweiz wieder zuzunehmen.



**Geben wir Karies  
bei Kids  
keine Chance!**



Die Klasse von Regula Heller aus Arbon freut sich über ihren Zustupf von 100 Franken für die Klassenkasse.

## □ Kurzinfo

### Wurzelbehandlung

#### Die eigenen Zähne sind Gold wert!

Alle Menschen haben Interesse daran, die Zähne möglichst ein Leben lang zu erhalten. Die Entfernung eines Zahns wird praktisch immer mit einem schmerzhaften – im doppelten Sinn – Verlust gleichgesetzt. Deshalb kann es nötig sein, bei einem abgestorbenen, gebrochenen oder stark kariesbefallenen Zahn eine Wurzelbehandlung durchzuführen. Die Behandlung erfolgt in einer oder mehreren Sitzungen.

#### Was wird genau gemacht?

Im Innern des Zahnes befindet sich das Zahnmark (Pulpa), welches in mehreren, oft verzweigten Kanälen verteilt ist. Das Zahnmark enthält Nerven und Blutgefässe. Die Kanäle erreicht der Zahnarzt durch eine Öffnung auf der Kaufläche des Zahnes. Das Zahnmark darin entfernt er vollständig, er reinigt und vergrössert dann die Kanäle. Am Schluss füllt er den Hohlraum mit einem gummiartigen Material und verschliesst das Ganze. Die Arbeit an der Wurzel ist nun abgeschlossen. Was bleibt, ist das Verschliessen der Zugangsöffnung mit einer Füllung. Manchmal wird eine Krone notwendig, um dem Zahn eine längere Lebensdauer zu gewährleisten.

#### Mit Kontrolle zum Erfolg

Probleme mit den Zähnen werden am ehesten entdeckt, wenn man sich einer regelmässigen Kontrolle beim Zahnarzt unterzieht. So können grössere Schäden vermieden werden. Wer wartet, bis Zahnschmerzen ihn plagen, riskiert Komplikationen. Auch finanziell sind regelmässige Kontrollen schlussendlich der günstigste Weg. Auf dass die eigenen Zähne möglichst lange erhalten bleiben!

Lösungen von Seite 2:

1: C 2: B 3: B