Mundgeruch macht einsam!

Halitose – schlechter Atem ist gut behandelbar

Mundgeruch ist ein Kommunikationskiller. Ihr Zahnarzt weiß Abhilfe.

„Reden ist Silber, Schweigen Gold" – für viele Zeitgenossen trifft diese alte Weisheit leider zu. Sie haben Mundgeruch und sobald sie das Wort ergreifen, gehen etliche Mitmenschen auf Distanz. Halitose, so der medizinische Terminus, hat viele Ursachen. Zu 80 Prozent verstecken sie sich aber in der Mundhöhle.

Das schönste Lächeln verliert in Verbindung mit Mundgeruch seinen Reiz. Viele Menschen wissen allerdings nicht, dass sie Mundgeruch haben, denn das Thema wird nach wie vor tabuisiert.

In eine erfolgreiche, dynamische Gesellschaft passt kein modernder Atem, der oft an einen Kadaver erinnert. Und hinter verhohlener Hand wird dann getuschelt: „Mit dem rede ich nicht gerne, der hat Mundgeruch."

Einfacher Selbsttest

„Um festzustellen, ob man davon betroffen ist, gibt es einen unkomplizierten Test", sagt Dr. Wolfgang Doneus, Kurienobmann der OÖ. Zahnärzte. „Man reibt mit einem sauberen Stofftaschentuch mehrmals über die Zunge und lässt dieses für rund eine Minute liegen. Wenn das Taschentuch dann übel riecht, hat man Halitose."

Allerdings muss zwischen kurzzeitig auftretendem Mundgeruch, bedingt durch den Genuss von stark riechenden Speisen, wie zum Beispiel Zwiebel oder Knoblauch, und permanentem Mundgeruch unterschieden werden. Natürlich können internistische Erkrankungen wie die des Magens oder der Leber, Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus oder Infektionskrankheiten wie Angina die Ursachen dafür sein. Zumeist – und zwar zu rund 80 Prozent – verbergen sich die Übeltäter in der Mundhöhle.

| Schrebergärten für Mikroorganismen

Karies selbst induziert oft keinen üblen Geruch, sondern die sich in den Zahndefekten sammelnden Speisereste. Auch Zahnzwischenräume, aber im Besonderen Zahnfleischtaschen sind die idealen „Schrebergärten“ für Mikroorganismen. Diese produzieren unter anderem schwefelhaltige Stoffwechselprodukte, welche die eigentliche Ursache für den unangenehmen Mundgeruch sind.

An konsequenter und gründlicher Mundhygiene führt also kein Zahnbürstel vorbei, will man dem Mundgeruch effizient entgegenwirken. Leider nehmen es Herr und Frau Oberösterreicher damit immer noch nicht so genau, denn die „Familienzahnbürste“ ist nach wie vor traurige Realität.
Vielfach werden die Zähne schlampig, sporadisch bis nie geputzt. Die vermehrte Plaquebildung ist der ideale Nährboden für Bakterien, von denen wir übrigens über 300 verschiedene in der Mundhöhle haben.

Auch ein ansteigender pH-Wert und ein verminderter Speichelfluss bilden die idealen Voraussetzungen für Mundgeruch. Symptomatische Mundatmung und Schnarchen sind weitere Faktoren für die Halitose, weil sie den Mund austrocknen.

| Zungenhygiene

„Einer der Hauptgründe für Mundgeruch sind aber die Beläge auf der Zunge“, erklärt Dr. Wolfgang Doneus. In vielen asiatischen Ländern ist es seit Jahrhunderten gang und gäbe, dass in die Mundhygiene auch die Reinigung der Zunge miteinbezogen wird. Ein entsprechender, schonender Zungenreiniger ist in Apotheken erhältlich.

„Mit der täglichen Reinigung der Zunge von Belägen kann man dem Mundgeruch vorbeugen oder bekämpfen“

Weitere effiziente Mittel, um dem Mundgeruch vorzubeugen oder wieder loszuwerden, sind neben der persönlichen täglichen und gründlichen Zahn- und Mundhygiene auch Spülungen mit einer 3%iger Wasserstoffsuperoxydlösung (1 Teelöffel auf einem Glas Wasser) und natürlich die professionelle, altersgerechte und individuelle Zahnprophylaxe bei Ihrem Zahnarzt.

Für zwischendurch empfehlen sich Mundspray, zuckerfreie Pastillen und zuckerfreie Kaugummis, die zudem den Speichelfluss fördern. Mit dieser Strategie können Sie dem Kommunikationskiller Mundgeruch wirkungsvoll zu Leibe rücken und wieder entspannt durchatmen.

Dr. Wolfgang Doneus

Kurienobmann der Zahnärzte OÖ.

„Einer der Hauptgründe für Mundgeruch sind aber die Beläge auf der Zunge“