



[www.prodente.de](http://www.prodente.de)

## Tabuthema Mundgeruch

// Viele haben ihn, wenige reden darüber: Mundgeruch. Etwa jeder Vierte leidet unter übelriechendem Atem, so die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK).

An dauerhaftem Mundgeruch ist selten der Magen schuld – auch wenn dies allgemeinhin angenommen wird. Viele Menschen haben bereits eine Magenspiegelung hinter sich, ehe sie zum Zahnarzt gehen. Richtig ist vielmehr: Bei etwa 90 Prozent der Betroffenen verursachen Bakterien der Mundhöhle den unangenehmen Geruch. Daher ist der Zahnarzt der erste Ansprechpartner, wenn keine erkennbaren Allgemeinerkrankungen vorliegen.

### Unzureichende Mundhygiene

Werden Zähne und Mund nicht ausreichend gepflegt, haben Bakterien leichtes Spiel. Sie können sich in der Mundhöhle, in Zahnzwischenräumen, als Zahnbelag und insbesondere auf der Oberfläche der Zunge ansiedeln. Ihre raue Oberfläche bietet vor allem im hinteren Drittel unzählige Nischen für Bakterien. Auch in die Zahnfleischtaschen einer Parodontitis können sich Bakterien gut einnisten. Die Bakterien zersetzen organisches Material wie z. B. nicht sorgfältig entfernte Essensreste oder abgestorbene Zellen der Mundhöhle. Dabei entstehen Fäulnis- und Zerset-

zungsprodukte. Flüchtige Schwefelverbindungen vor allem aus Eiweißen verursachen dabei den unangenehmen Geruch.

### Knoblauch, Zwiebeln & Co.

Der Genuss von Zwiebeln, Knoblauch, Kaffee, Alkohol oder Zigaretten kann zu kurzfristigem Mundgeruch führen. Ebenso ein nüchterner Magen oder ein trockener Mund morgens nach dem Aufstehen. Kurzfristiger Mundgeruch ist nicht besorgniserregend und verschwindet bei guter Mundhygiene rasch wieder.

In Deutschland leidet jeder Vierte unter Mundgeruch.



Quelle: Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK)



## Am besten offen ansprechen



// Die meisten Menschen bemerken ihren übel riechenden Atem nicht selbst. Daher ist es sinnvoll, Betroffene diskret auf das Problem aufmerksam zu machen. Wer unter dauerhaftem Mundgeruch leidet, sollte diesen baldmöglichst abklären lassen. Zum einen kann schlechter Atem auf ernste Krankheiten hindeuten. Zum anderen sorgen sich viele Betroffene, ihre Mitmenschen durch den Geruch zu belästigen und ziehen sich immer mehr zurück.

### Mundgeruch ist messbar

Betroffene können ihren Atem beim Zahnarzt mit einem sogenannten Halimeter kontrollieren lassen. Das Gerät misst die für den Mundgeruch verantwortlichen Schwefelgase.

**Tipp:** Suchen Sie sich zusätzlich eine Vertrauensperson, die Sie immer mal wieder befragen, ob der Mundgeruch weiterhin besteht.

### Spezielle Sprechstunden

Immer mehr Zahnärzte bieten eine spezielle Mundgeruchs-Sprechstunde an. Der Arbeitskreis Halitosis der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde stellt ein Verzeichnis mit Ansprechpartnern für die Behandlung von Patienten mit Mundgeruch im deutschsprachigen Raum zur Verfügung: [www.ak-halitosis.de/ansprechpartner/](http://www.ak-halitosis.de/ansprechpartner/)

### Falscher Alarm

Manche Menschen sind überzeugt, aus dem Mund zu riechen, ohne dass dies tatsächlich so ist. Sie leiden an einer Mundgeruchssphobie. Grund für diese Wahrnehmung können psychiatrische oder neurologische Krankheiten sein.

### Zungenhygiene

Ein Zungenreiniger kann den Bakterienbelag auf der Zunge verringern. Dennoch ist bisher nicht zweifelsfrei bewiesen, dass dies auch vor Karies oder Parodontitis schützt. Grundsätzlich schadet die Zungenreinigung jedoch nicht. Lassen Sie Schaber oder Bürste einfach zusätzlich in die tägliche Mundhygiene einfließen. Ihr Zahnarzt kann Ihnen zeigen, wie es richtig geht. Sollte die mechanische Zungenreinigung nicht ausreichen, können auch Zungengels mit antibakteriell wirksamen Substanzen mit Hilfe des Zungenreinigers aufgetragen werden oder zusätzlich Mundspülösungen verwendet werden.



### GRÜNDE FÜR SCHLECHTEN ATEM MIT URSCHE IM MUND:

- + starker Zungenbelag,
- + Parodontitis,
- + Karies und/oder unzureichende Mundhygiene,
- + lokale Infektionen (z. B. Pilzinfektionen),
- + mangelhaft gepflegter Zahnersatz.
- + Mundtrockenheit

Zusätzlich kann ein trockener Mund Mundgeruch fördern. Rund 400 Medikamente können Einfluss auf die Speichelmenge haben. So können z. B. Medikamente bei Bluthochdruck, Parkinson oder psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Psychosen die Speichelbildung vermindern. Andere Medikamente können direkt durch das Ausatmen ihrer Inhaltsstoffe Mundgeruch verursachen.



## 3 Fragen

an **Prof. Dr. Rainer Seemann**, Oberarzt an der Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin der Universität Bern, Schweiz und Vorsitzender des Arbeitskreises Halitosis der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK)

### // Wie entsteht Mundgeruch?

Grundsätzlich ist nach der Ursache des Geruchs zu unterscheiden. Häufiger Grund für schlechten Atem sind Bakterien auf dem hinteren Teil der Zunge. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, warum an dieser Stelle Beläge entstehen. Ganz banale Dinge wie viel reden, wenig trinken, nachts schnarchen oder mit offenem Mund schlafen können eine leichte Form des Mundgeruchs hervorrufen. Ein trockener Mund kann also zu schlechtem Atem führen. Aber auch eine Parodontitis, also eine Entzündung des Zahnhalteapparates, kann zu Mundgeruch führen. Bakterien lagern sich dabei in Zahnfleischtaschen ein. Die Parodontitis sollte immer behandelt werden, damit die Entzündung nicht weiter fortschreitet. Es können aber auch andere schwerwiegende Krankheiten wie Stoffwechselkrankungen Ursache des Mundgeruchs sein.

### // Kann man Mundgeruch vorbeugen?

Eine gute Mundhygiene ist ein guter Schutz vor Mundgeruch. Der Zahnarzt gibt Tipps für die richtige Pflege zu Hause. Zweimal tägliches Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta und einmal täglich Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten helfen, die Beläge zu entfernen. Auch die Zunge kann mit einem Zungenreiniger regelmäßig gereinigt werden. Der Zahnarzt kann ebenfalls zur richtigen Zungenhygiene anleiten. Eine professionelle Zahnreinigung (PZR) in der Zahnarztpraxis rundet die Prävention ab.

### // Können Mundwässer helfen?

Wenn Beläge auf der Zunge für den Mundgeruch verantwortlich sind, haben antibakteriell wirkende Mundwässer das Potenzial, gegen den Mundgeruch zu helfen. Es gibt Mundwässer und Mundspülösungen, die in klinischen Studien gezeigt haben, dass sie helfen können. Sie sollten nur in Absprache mit dem Zahnarzt verwendet werden und Teil einer insgesamt guten Mundhygiene sein. Mundwässer, die nur Geschmacksverstärker enthalten, sorgen nur kurzfristig für einen besseren Mundgefühl. Langfristig mindern sie jedoch nicht den schlechten Atem.

### MUNDGERUCH IST NICHT GLEICH MUNDGERUCH

Der Arzt untersucht die Ausatemluft von Mund und Nase getrennt voneinander. Schlechter Atem, der ausschließlich aus dem Mund strömt, wird als „Foetor ex ore“ bezeichnet. Er deutet darauf hin, dass der Grund für den Geruch in der Mundhöhle zu finden ist. Unangenehme Atemluft, die auch beim Ausatmen durch die Nase zu riechen ist, lässt auf eine Ursache außerhalb der Mundhöhle schließen. Der medizinische Fachbegriff lautet „Halitosis“ (lateinisch halitus: Atem, Hauch).

## // Was tun für frischen Atem?

Wenn Sie das Gefühl haben, an Mundgeruch zu leiden, scheuen Sie sich nicht, Ihren Zahnarzt darauf anzusprechen. Meist liegen die Ursachen dafür in der Mundhöhle. Ihr Zahnarzt kann die Ursache abklären und in vielen Fällen Abhilfe schaffen.

- ⊕ Eine Parodontitis, also eine Entzündung des Zahnhalteapparates, kann häufig für den Mundgeruch verantwortlich sein. Unbehandelt kann sie zu Zahnverlust führen und negative Auswirkungen auf die Allgemeingesundheit haben. Daher unbedingt behandeln lassen!
- ⊕ Bei bakteriellen Ablagerungen auf dem Zungenrücken können Sie einen Zungenreiniger einsetzen. Fahren Sie damit zweimal täglich von hinten nach vorne über den Rücken der Zunge. Die Zungenspitze halten Sie dabei fest, eventuell mit Hilfe eines Waschlappens.
- ⊕ Mundspülösungen mit antibakterieller Wirkung können helfen. Sprechen Sie die Anwendung zuvor jedoch immer mit Ihrem Zahnarzt ab.
- ⊕ Achten Sie insgesamt auf eine gute Zahn- und Mundhygiene: Um Beläge zu entfernen, putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta und nutzen Sie einmal pro Tag Zahnseide oder eine Zahnzwischenraumbürste.
- ⊕ Reinigen Sie auch herausnehmbaren Zahnersatz zweimal am Tag gründlich mit einer Prothesenzahnbürste. Verwenden Sie dabei keine Zahnpasta, sondern Pflegeschaum oder flüssige Seife. Diese anschließend gut abspülen. Nehmen Sie die Prothese gegebenenfalls über Nacht heraus.
- ⊕ Lassen Sie Ihre Mundgesundheit zweimal pro Jahr von Ihrem Zahnarzt kontrollieren.
- ⊕ Eine abhängig vom individuellen Erkrankungsrisiko regelmäßig durchgeführte professionelle Zahnreinigung (PZR) entfernt Beläge und Verfärbungen.
- ⊕ Achten Sie auf eine zahngesunde Ernährung. Zuckerfreie Kaugummis nach dem Essen regen den Speichelfluss an.
- ⊕ Trinken Sie reichlich Wasser oder zuckerfreien Tee. Das unterstützt die Speichelbildung und kann Mundgeruch mindern.

Bessert sich der Geruch des Atems nicht oder bestehen Unklarheiten, sollte ein Hals-Nasen-Ohrenarzt oder ein Internist andere mögliche Ursachen für den Mundgeruch abklären. Nasennebenhöhlen-, Rachen- oder Mandelentzündungen können schlechten Atem erzeugen. Daneben können Erkrankungen des Verdauungssystems, Magenschleimhautentzündungen, chronische Bronchitis, Lungenerkrankungen, Hepatitis, Leberzirrhose, Nierenversagen oder Diabetes mellitus für den Mundgeruch verantwortlich sein.

Filme rund um den Zahn



Bei allen Fragen zum Thema  
Mundgesundheit hilft Ihnen  
Ihr Zahnarzt weiter!

## // Impressum

Weitere Informationen rund um das  
Thema „Zähne“ erhalten Sie bei:

### Initiative proDente e.V.

Aachener Straße 1053 – 1055  
50858 Köln

Bestell-Telefon 01805/552255  
Telefax 0221/170997-42  
[info@prodente.de](mailto:info@prodente.de)

### Besuchen und folgen Sie uns:

-  [www.prodente.de](http://www.prodente.de)
-  [www.zahnbande.de](http://www.zahnbande.de)
-  [www.facebook.de/servatius.sauberzahn](http://www.facebook.de/servatius.sauberzahn)
-  [www.twitter.com/prodente](http://www.twitter.com/prodente)
-  [www.youtube.com/prodenteTV](http://www.youtube.com/prodenteTV)
-  [www.pinterest.com/prodente](http://www.pinterest.com/prodente)
-  [www.instagram.com/servatiussauberzahn](http://www.instagram.com/servatiussauberzahn)
-  [www.bit.ly/playstore-proDente](http://www.bit.ly/playstore-proDente)