



Mundgeruch – (k)ein Tabuthema

Gerade im Umgang mit anderen Menschen ist es äußerst unangenehm, wenn man aus dem Mund schlecht riecht. Soll man, darf man, muss man? Eine schwere Frage, die sich fast jeder schon einmal stellen musste, denn jeder vierte Europäer leidet vorübergehend oder ständig unter Mundgeruch. Viele merken davon selbst aber nichts. Freunde und Bekannte sowie Kollegen trauen sich nur selten, die Betroffenen auf ihren Atem anzusprechen. Obwohl viele Menschen auch psychisch daran leiden, ist Mundgeruch noch immer ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Dabei ist schlechter Atem nicht nur unangenehm, sondern auch ein ernstzunehmendes Alarmsignal für

mangelnde Mundhygiene, den Angriff von Bakterien oder sogar für chronische Krankheiten. In den meisten Fällen ist die Behandlung jedoch recht einfach, da bei 90% der Betroffenen die Ursache direkt in der Mundhöhle zu finden ist – entgegen dem verbreiteten Irrglauben, Mundgeruch käme aus dem Magen. Auslöser des unangenehmen Geruchs sind meist Bakterien, die sich in Zahnzwischenräumen, Zahnfleischtaschen und auf dem Zungenrücken festgesetzt haben. Manchmal ist auch eine unbemerkte Parodontitis (Zahnbettentzündung) für den Mundgeruch verantwortlich. Wie aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen, ist die Hauptpro-

blemzone für den Mundgeruch in den meisten Fällen die Zunge. Bakterien zersetzen auf der Zunge Speisereste und produzieren Säure- und Schwefelverbindungen, die dem Atem eine schlechte Note geben. Säuren im Kaffee und Eiweiße in Milchprodukten verschlimmern den Geruch. Auch Zahnbeläge und Zahnfleischentzündungen können den Nährboden für Fäulnisbakterien bieten. Bei dauerhaftem Mundgeruch schafft also meist der Gang zum Zahnarzt schon Aufklärung.

Warum putzt man sich die Zähne?

Die Antwort kennt jeder: Zahnbeläge müssen entfernt werden. Genauer gesagt, die Menge an Plaque muss reduziert werden. Je besser dies gelingt, desto größer sind die Chancen, Karies und Zahnfleischentzündungen zu vermeiden. Das Zähneputzen muss Tag für Tag, Jahr für Jahr wiederholt werden, da die bakterielle Plaque nicht leicht unter Kontrolle zu bekommen ist. Offensichtlich hat man es mit Bakterien zu tun, die als „soziale Wesen“ das Leben in der Gemeinschaft bevorzugen. Um auf den Zähnen besser zu leben, haben sie sich in einem „Biofilm“ organisiert. So können sie dem Speichelfluss, den Reibungskräften der Nahrungsmittel während des Kauens und der spülenden Wirkung beim Trinken besser widerstehen. Zahnbeläge sind also ähnlich zäh wie die Reste eines Kuchenteigs in der Rührschüssel, die zum Spülen unter den Wasserhahn gehalten wird. Erst, wenn mit der Bürste und dem Spülmittel nachgeholfen wird, lässt sich der klebrige Teig entfernen. Daher ist das Zähneputzen eine wichtige Voraussetzung für die regelmäßige Plaqueentfernung. Die Zahnbürste reibt den schädlichen Belag von der Zahnoberfläche und zwischen den Zähnen übernehmen Zahnseide und Interdentalbürstchen diese Funktion. Allerdings haftet Zahnbelag auch an den Stellen, die für die häusliche Mundhygiene nicht zugänglich sind. Dazu zählen winzige Fissuren und Unebenheiten im Zahnschmelz, vorhandene Zahnfleischtaschen oder auch verschachtelt stehende Zähne. Hier bleibt der Zahnbelag lange Zeit unbehelligt und die enthaltenen Bakterien können Zähne und Zahnfleisch nachhaltig schädigen – und zusätzlich unangenehme Gerüche verursachen. Verantwortlich für den übel riechenden Atem bei mundbedingter Halitosis sind flüchtige Schwefelverbindungen, die sogenannten VSC (Volatile Sulphur



Compounds). Sie entstehen, wenn bestimmte Keime organische Substanzen aus dem Speichel oder aus Nahrungsresten abbauen. Vor allem die Zahnbeläge und die Beläge in den tiefen Furchen auf dem Zungenrücken fördern die Entwicklung dieser schwefelhaltigen Stoffwechselprodukte. Neben der regelmäßigen Mundhygiene mit Zahnbürste, Zahnseide und Interdentalbürste muss also der Zungenbelag weg. Dafür sind sogenannte Zungenreiniger hilfreich.

Das „Zungeputzen“

Normalerweise sollte sich die Zunge durch Kauen fester Nahrung und durch ständiges Spülen mit den kleinen Drüsen, die sich in der Zunge befinden und Speichel produzieren, selbst reinigen. Sehr oft findet sich auf dem Zungenrücken jedoch ein weißer Belag aus Speiseresten, Schleim und Mikroorganismen.

Daher braucht auch die Zunge ihre tägliche Pflege. Wie wird's gemacht? Strecken sie sich doch morgens beim ersten Blick in den Spiegel einmal selbst die Zunge heraus. Möglicherweise sehen sie weiße Zungenbeläge. Das sind bakterielle Beläge und Essensreste, die sich auf der rauen Zunge ansiedeln. Sie beeinträchtigen nicht nur die feinen Geschmacksknospen der Zunge, sondern sind auch Ursache für Mundgeruch. Eine Studie der Universität Toronto ergab: Während die Reinigung der Zunge den schlechten Atem zu etwa 75% reduziert, schafft das übliche Zähneputzen allein nur etwa 25%. Zur Reinigung der Zunge stehen unterschiedliche Geräte zur Verfügung. Neben speziellen Zungenbürsten findet man auch Zungenschaber oder eine Kombination aus beiden. Die einfachste Ausführung besteht aus einem biegsamen Kunststoffstreifen, der zu einem Bogen geformt wird. Mit der Kante dieses Bogens fahren sie dann über Ihren Zungenrücken. Es geht einfacher, wenn sie

bei der Reinigung ihre Zunge mit den Fingern oder einem Waschlappen festhalten, die Zunge ein wenig herausziehen und dann von hinten nach vorne reinigen. Wenn sie eine Zungenbürste mit integriertem Schaber verwenden, wird der Zungenrücken zunächst gebürstet und anschließend geschabt. Das ist nicht immer ganz einfach, weil manchen Menschen der Würgereiz einen Strich durch die Rechnung macht. Hier ist Geduld angesagt; das Schaben wird so oft wiederholt, bis die Zunge blitzblank ist. Probieren sie es aus, es geht!

Wie kann ich den eigenen Atem testen? Das ist eine gute Frage. Man kann nämlich den eigenen Atem nicht riechen; der Geruchssinn ist so eingerichtet, dass man den eigenen Körpergeruch nicht wahrnimmt. Dies ist notwendig, um andere Dinge riechen zu können als den eigenen Körper. So aber kann der eigene Atem getestet werden: Reinigen Sie wie gewohnt mit Zahnseide die Zahnzwischenräume,

danach riechen Sie an der benutzten Zahnseide. Oder wischen Sie die Oberfläche der Zunge mit einem Baumwolltuch ab und riechen sie daran; das ist wahrscheinlich die beste Methode den eigenen Atem zu testen.

Genauere Diagnostik

Auch die zahnärztliche Individualprophylaxe dient nachweislich nicht nur der Erhaltung der Mundgesundheit, sondern unterstützt den Patienten dabei, einen gepflegten Mund und wohlriechenden Atem zu haben. Bei ausgeprägtem und anhaltendem Mundgeruch sollte jedoch mit ärztlicher Hilfe festgestellt werden, ob zum Beispiel ein Magenproblem oder chronisch verstopfte Nase vorliegen. Diese oder andere mundgeruchsverursachenden Leiden sollten dann vom Arzt behandelt werden. Sofern Sie aber ausgeschlossen sind, hilft nur Eigeninitiative: Die Zahn- und Mundpflege muss auf Vordermann gebracht werden.



DR. MED. DENT.
EMMERICH
UND KOLLEGEN
ZAHNÄRZTE

Für weitere Informationen:
Dr. Emmerich² und Kollegen
Praxis für Zahnerhalt und orale Chirurgie
Dr. Dominik und Dr. Julia Emmerich
Gartenstraße 47, 88212 Ravensburg
Telefon: 0751 33119
www.zahnarzt-ravensburg-emmerich.de