



Mundgeruch, was tun?

Wie man die Brutstätte des Übels findet

Schlechter Atem ist nicht in jedem Fall die harmlose Folge von Knoblauch & Co. Wer über einen längeren Zeitraum an Mundgeruch leidet, sollte sich auf die Suche nach der Brutstätte des Übels machen. Denn in den meisten Fällen stecken Erkrankungen dahinter, die ärztlich behandelt werden sollten.

VON MAG. SABINE STEHRER

Ob in der Früh gleich nach dem Aufwachen, nach dem Tsatsiki beim Griechen, dem Seidel Bier nach Feierabend und erst recht nach der Zigarette zwischendurch: Wer zu Gelegenheiten wie diesen schlecht aus dem Mund riecht, braucht sich zumindest darüber keine Sorgen zu machen. „Diese Arten von Mundgeruch sind völlig harmlos“, beruhigt Univ. Ass. DDr. Oliver Jandrasits von der Bernhard Gottlieb-Universitätszahnklinik Wien. Sie gehen auf die normalen nächtlichen Aktivitäten von Mundbakterien, das Aroma würzi-



Univ. Ass.
DDr. Oliver Jandrasits

ger Speisen und den Eigengeruch von Alkohol bzw. Tabak zurück. Und die Kombination aus Zähneputzen, Zungenreinigung und Mundspülung reicht aus, um die üble Duftwolke zum Verschwinden zu bringen. Jandrasits: „Bedenklich ist Mundgeruch dann, wenn er unabhängig vom Konsum verschiedener Lebensmittel, alkoholischer Getränke oder Tabak auftritt und nach dem Zähneputzen nicht nachlässt.“ Von diesem Problem, das in der medizinischen Fachsprache Halitosis genannt wird, ist nach verschiedenen internationalen

Foto: © thinkstock / Kollektion iStock



Wenn Medikamente dahinterstecken

Manchmal wird Mundgeruch durch Medikamente ausgelöst: So können z. B. Antibiotika, Diabetes mellitus-Mittel, und Psychopharmaka zu Halitosis führen.

Studien jeder Dritte irgendwann in seinem Leben eine Zeit lang betroffen. Ältere haben deutlich häufiger schlechten Atem als Jüngere und Kinder, doch auch schon Dreijährige können permanent unangenehm aus dem Mund riechen. „Wer ständig mit dem Problem zu kämpfen hat, sollte sich an seinen Zahnarzt wenden und sich untersuchen lassen“, empfiehlt Jandrasits, der in seiner Ordination in Wien eine eigene Sprechstunde für Menschen mit Mundgeruch abhält. Denn so könne die Brutstätte des Übels erkannt und beseitigt werden:

BRUTSTÄTTE 1 ZAHNFLEISCH, ZAHNGEWEBE & KIEFERKNOCHEN

„Bei mehr als 90 Prozent der Betroffenen geht Mundgeruch auf eine Entzündung des Zahnfleisches und des Kieferknochens zurück“, nennt Jandrasits die am weitesten verbreitete Ursache für Halitosis. Bei dieser Erkrankung, der sogenannten Parodontitis, stammt der Mief hauptsächlich von Schwefelverbindungen, die mit der Atemluft entweichen, nachdem die Parodontitis-Bakterien an den Entzündungsherden Nahrungsreste zersetzt haben. Experte Jandrasits: „Besonders intensiv fällt der schwefelige Geruch nach dem Essen von stark eiweißhaltigen Lebensmitteln wie Eiern, Fleisch, Joghurt, Käse oder Milch aus, da diese viel Schwefel ent-



MEDIZIN populär gehört zum gesunden Leben einfach dazu.

Nützen Sie unser Abo-Angebot:
MEDIZIN populär 11 x jährlich erhalten. Und dabei **mehr als 40 %** gegenüber dem Einzelverkaufspreis sparen.

MEDIZIN populär
Das führende Gesundheitsmagazin Österreichs

halten.“ Schwefelig bis süßlich riecht es, wenn sich an den Entzündungsherden bereits Eiter gebildet hat.

WAS HILFT? „Das einzige, was hilft, ist eine Behandlung der Parodontitis durch einen Zahnarzt, der auf diese Erkrankung spezialisiert ist“, betont Oliver Jandrasits. Sind die Entzündungen abgeklungen, gehört meist auch der Mundgeruch der Vergangenheit an.

BRUTSTÄTTE 2

Auch eine andere Zahnkrankheit entpuppt sich oftmals als Wurzel des Übels: Karies, die ebenfalls von Bakte-

Warum Stress übel riechen kann

Über mehrere Wege kann belastender Stress üble Gerüche aus dem Mund provozieren. So vernachlässigen viele in stressigen Lebensphasen die Zahnhygiene, was zu schlecht riechenden Belägen, schlimmstenfalls zu

rien hervorgerufen wird. „Genauso wie die Parodontitis-Bakterien zersetzen die Karies-Bakterien winzige Nahrungsbestandteile, um sich davon zu ernähren, während sie den Zahnschmelz schädigen“, beschreibt Jandrasits, wie Halitosis bei Karies zustande kommt: „Von diesem Zersetzungsprozess bleiben die Schwefelverbindungen in der Luft übrig. Daher riecht es auch bei einer Erkrankung an Karies leicht schwefelig-scharf aus dem Mund.“

WAS HILFT? „Mundgeruch, der kariösen Zähnen entströmt, verschwindet, sobald die Karies vom Zahnarzt behan-

delt worden ist“, nennt Jandrasits den einzigen Ausweg aus der Misere.

BRUTSTÄTTE 3

BELAG AUF ZÄHNEN & ZAHNPROTHESEN

Sind Zähne und Zahnhalteapparat gesund, lässt der Mundgeruch aber dennoch nicht nach, dann geht er meist schlicht auf mangelnde Hygiene zurück. „Wenn die Zähne oder Zahnprothesen nicht ausreichend gereinigt werden“, warnt der Zahnarzt, „so bleibt von der Nahrung ein Belag zurück.“ Davon ernähren sich Bakterien: „Sie zersetzen den Belag und wandeln ihn in schwefeligen Geruch um“,

den Zahnerkrankungen Karies und Parodontitis mit Halitosis als Folge führt. Zudem werden bei Stress Hormone ausgeschüttet, die die Verdauung behindern und so Mundgeruch auslösen.

beschreibt Oliver Jandrasits den Hintergrund.

WAS HILFT? Richtige Mundhygiene, das heißt: Morgens und abends jeweils zwei bis drei Minuten lang die Zähne von Rot nach Weiß bürsten, dabei nicht zu stark aufdrücken und die Zahninnenseiten nicht vergessen. „Am besten ist, sich beim Zahnarzt zeigen zu lassen, wie man es richtig macht, insbesondere wenn man Zahnprothesen trägt“, regt Jandrasits an. „Zusätzlich sollte man die Zunge reinigen und, wenn das der Arzt empfiehlt, den Mund mit einer antibakteriellen



Mundspülung ausspülen.“ Außerdem wichtig: ein- bis zweimal im Jahr eine professionelle Mundhygiene durchführen lassen.

BRUTSTÄTTE 4
**MUNDSCHLEIMHAUT,
MANDELN & NASE**

Nur bei knapp zehn Prozent der Menschen mit Mundgeruch befindet sich die Brutstätte des Übels nicht im Bereich von Zähnen und Zahnhalteapparat. „Dann geht der Geruch meist auf Entzündungen der Mundschleimhaut, der Mandeln oder Nasenschleimhaut zurück“, weiß Jandrasits und erklärt: „Der unangenehme, dann faulig-scharfe Geruch kommt von Gewebe, das während des Entzündungsprozesses von Bakterien zersetzt wird und zerfällt.“

WAS HILFT? Jandrasits: „Liegt der Mundgeruch an Erkrankungen der Mundschleimhaut, der Mandeln oder der Nase, hilft eine Behandlung durch einen Hals-Nasen-Ohrenarzt.“

BRUTSTÄTTE 5 VERDAUUNGSTRAKT

Auch wenn der Volksmund die Brutstätte von Mundgeruch oft einmal im Magen vermutet, ist das tatsächlich äußerst selten der Fall. Wenn doch, dann zählen laut Zahnarzt Jandrasits „Sodbrennen, bei dem scharf riechende Ma-

Wenn Mundgeruch durch Mundhygiene nicht verschwindet, ist in 90 Prozent der Fälle der Zahnarzt die richtige Ansprechperson. Nur zehn Prozent der Betroffenen sind beim HNO-Arzt oder Internisten besser aufgehoben.



gensäure in die Speiseröhre zurückfließt, und eine meist durch Bakterien verursachte Entzündung der Magenschleimhaut, also eine Gastritis“, zu den möglichen Ursachen. In Einzelfällen können auch ein Pilzbefall, ein schlecht regulierter Diabetes mellitus, Gallen-, Leber-, Nieren- und Krebserkrankungen schuld am schlechten Geruch aus dem Verdauungstrakt sein.

WAS HILFT? „Besteht der Verdacht, dass Mundgeruch aufgrund von Erkrankungen des Verdauungstrakts entsteht, helfen eine Untersuchung und eine Behandlung durch einen Internisten“, so Jandrasits. ■

Warum man selber nicht dahinterkommt

An sich selbst festzustellen, dass man Mundgeruch hat, ist fast unmöglich“, weiß Univ. Ass. DDR. Oliver Jandrasits. Selbst sich in die Hand zu hauchen und am Atem zu riechen, bringt wenig, da sich die eigene Nase schnell an den eigenen – auch schlechten – Geruch gewöhnt und diesen nicht mehr als übel wahrnimmt. Jandrasits: „Gerade deshalb sollte man Nahestehende, Verwandte und Freunde, bei denen man Mundgeruch riecht, darauf ansprechen.“ Zwar gebe es auch ein Messgerät für Mundgeruch, den sogenannten Halometer, laut Jandrasits sei dieser aber für wissenschaftliche Analysen gedacht und nicht nötig, um Halitosis zu diagnostizieren oder zu behandeln.

Fotos: © Augenblick, KaVo Dental GmbH, Biberach, Deutschland

Zur Vorbeugung und Linderung:

- Halitose (Mundgeruch)
- Karies
- Zahnfleischentzündungen
- Übelriechender Zungenbelag



TOXAPREVENT.® **HALISTOP.®**

Empf. Einsatzbereich von TOXAPREVENT® HALISTOP® Kautabletten zur präventiven oder therapeutischen Anwendung bei:

Entzündlichen Erkrankungen des Mund- und Rachenraumes sowie der Speiseröhre zur sofortigen Verbesserung des Atems. Durch die Aufnahme von Histamin, Ammonium sowie schwefelhaltiger Verbindungen wird die Wundheilung entzündlicher Stellen beschleunigt, die Entstehungsherde für Mundgeruch reduziert.

ACHTUNG: Vermindert die Plaquebildung an den Zähnen und hemmt somit Kariesbildung.

REZEPTFREI auch
in Ihrer Apotheke!

pro viva Tel. 0662 - 62 29 77
WWW.FROXIMUN.AT

Harapakan dari: Informasi@TRICKPORNAG.COM | Greeting © 2014 TRICKPORNAG - All Rights Reserved Foto Puar © Monica Olayiwola - Puaa.com

**Ein strahlend weißes Lächeln
mit den neuen blend-a-med
3D White LUXE Zahncremes**

Brillanter Glanz in Rekordschnelle

Ihre Wirksamkeit verdankt die neue blend-a-med 3D White LUXE Zahncreme einer Kombination aus glanzfördernden Inhaltsstoffen und innovativer Technologie. Der in der Formulierung enthaltene spezielle Silica-Komplex entfernt zuverlässig Verfärbungen an der Zahnoberfläche. Dazu kommt die Whitelock™-Technologie der 3D White LUXE Zahncremes: Sie umgibt die Zähne mit einem Film und schützt sie so bis in die feinsten Linien in der Zahnoberfläche gegen neue Verfärbungen – mit Langzeitwirkung.

www.oralb.at

