

SCHLUSS MIT MUNDGERUCH



Bild: Stock Holm/Shutterstock

DKV
goDentis
Ihr Partner für Zahngesundheit
und Kieferorthopädie

Mehr Lebensqualität durch gesunde Zähne

IMPRESSUM

Herausgeber:

goDentis
Gesellschaft für Innovation
in der Zahnheilkunde mbH

Scheidtweilerstraße 4
50933 Köln

mundraum@godentis.de

Verantwortlich für den Inhalt:

(i.S.d.P.) Dr. Björn Eggert,
Sarah Fleischmann
Natascha Koch

Redaktion goDentis GmbH:

Kirsten Gregus,
Claudia Schönherr,
Katrin Schütterle,
Naomi Darko

Layout:

RogerAlberto Design,
rogeralberto.myportfolio.com

Stand Mai 2024. Die Artikel mit Gesundheitsthemen dienen ausschließlich der Information. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und geben den Sachstand von Mai 2024 wieder. Im Fall von gesundheitlichen Beschwerden, einer akuten Erkrankung oder Fragen wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens. Diese Infobroschüre kann und soll nicht den ärztlichen Rat ersetzen.

Die goDentis GmbH haftet nicht für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die wider Erwarten aufgrund der in dieser Publikation enthaltenen Informationen entstanden sind.

Bildquellen:

/Shutterstock

Titel: Stock Holm

S. 3: Roman Samborskyi

S. 4: Antonio Guillem

S. 5: The Faces

S. 6: Andrey Popov

S. 8-9: New Africa

S. 10: Alena A

S. 11: evgenii mitroshin

S. 12: Asier Romero

INHALT

4 FRISCHER ATEM Ihr Zahnarzt weiß Rat!

Keine Frage des Alters

5 Entstehung von Mundgeruch

6 Behandlung

7 Prophylaxe und professionelle Zahnreinigung

8 HAUSMITTEL GEGEN MUNDGERUCH

10 WELCHE ERKRANKUNGEN KÖNNEN MUNDGERUCH VERURSACHEN?

12 TESTEN SIE IHR INDIVIDUELLES MUNDGERUCHSRISIKO



FRISCHER ATEM

Ihr Zahnarzt weiß Rat!

KEINE FRAGE DES ALTERS

Rund ein Viertel aller Deutschen leiden unter Mundgeruch (**Halitose**). Man kann von einem Volksleiden sprechen. Es kann für Betroffene unangenehm werden, wenn Freunde und Kollegen auf Distanz gehen. Obwohl das Thema weit verbreitet ist, ist das Thema Mundgeruch ein Tabu. Betroffene schweigen aus Scham oder weil sie gar nichts von ihrem Problem wissen.

Menschen in Ihrer Umgebung sprechen das Thema aus Taktgefühl nicht an. Oder sie wissen nicht, wie sie die Angelegenheit ansprechen sollen, ohne zu verletzen. Wichtig ist, diesen Kreislauf aus Scham und Schweigen zu durchbrechen und den Betroffenen zu helfen. Die Therapiemöglichkeiten sind vielfältig und nachhaltig erfolgversprechend.

Bild: The Faces/Shutterstock

ENTSTEHUNG VON MUNDGERUCH

Der Zahnarzt ist der richtige Ansprechpartner, weil die Ursachen zu **90%** im Mund liegen.

Auslöser für Mundgeruch sind:

Zungenbeläge	40%
Entzündung des Zahnhalteapparates	30%
Zahnfleischentzündung	30%

In den meisten Fällen sind Bakterien die Verursacher. Bakterien sind immer im Mund und wichtig für eine gesunde Mundflora. Nahrungsreste, die nicht regelmäßig und sorgfältig entfernt werden, sorgen für vermehrte Bakterienbildung.

Besonders gern nisten sich Bakterien in Zahnfleischtaschen oder Zahnzwischenräumen ein. Diese riechen nach kürzester Zeit. Entfernt man Beläge nicht gründlich, droht zusätzlich das Risiko an Karies- oder Zahnfleischerkrankung (*Parodontitis*) und Mundgeruch zu leiden.

Sehr selten können die Ursachen für Mundgeruch auch im HNO-Bereich (chronische Mandelentzündung, chronische Nasennebenhöhlenentzündung) oder im Magen-Darm-Trakt (Sodbrennen, Divertikel, Gastritis, Pilzerkrankungen) liegen.

BEHANDLUNG

Je besser die Mundhygiene, desto höher die Wahrscheinlichkeit für frischen Atem. Wichtige Schritte sind das gründliche und regelmäßige Zähneputzen, inklusive Reinigung der Zahnzwischenräume mit geeigneten Hilfsmitteln. Bei fast 40 Prozent aller Menschen mit Mundgeruch liegt das Problem auf der Zunge. Die Zunge täglich mit in die Mundhygiene einbeziehen und mit einem Zungenreiniger säubern, eine noch so gründliche Mundhygiene ersetzt nicht den Besuch und die Routineuntersuchung beim Zahnarzt.



UNSERE EMPFEHLUNG

Wir empfehlen mindestens 2x jährlich eine professionelle Zahnreinigung (PZR)

PROPHYLAXE UND PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

Schädliche Beläge auf Zahn- und Wurzeloberflächen können Patienten alleine mit Zahnbürste, Zahnseide und Interdentalbürsten zu Hause nur eingeschränkt entfernen. Damit Restbeläge vollständig beseitigt werden, ist die professionelle Zahnreinigung ein wichtiger Bestandteil der goDentis-Propylaxe.



goDentis-PROPHYLAXE

- Betreuung durch speziell geschulte Prophylaxe Fachkräfte
- Ermittlung Ihres individuellen Karies- und Parodontitis-Risikos
- Professionelle und schonende Reinigung der Zähne
- Professionelle und schonende Reinigung der Zahnzwischenräume
- Politur der Zähne für eine glatte Oberfläche
- Säuberung der Zunge mittels speziellen Reinigers
- Verständliche Zusammenfassung aller Untersuchungsergebnisse und Empfehlung für die weiteren Schritte

HAUSMITTEL gegen Mundgeruch

Die folgenden Tipps gegen Mundgeruch können helfen, den Atem zu verbessern. Basis ist eine gute Mundhygiene und gesunde Zähne, ansonsten können die folgenden Tipps bei Mundgeruch nur für begrenzte Zeit helfen.

- Weniger Rauchen, mehr Trinken und Nasenatmung halten den Speichelfluss im Mund aufrecht. Häufig lässt sich Mundgeruch durch dieses Hausmittel schon verbessern.
- Naturjoghurt hilft gegen Mundgeruch, der vom Magen ausgeht: Naturjoghurt enthält Milchsäurebakterien, die zu einer gesunden Magen-Darmflora beitragen.
- Der grüne Pflanzenfarbstoff in Chlorophyll-Kaugummis kann zeitweise wirksam gegen unangenehme Gerüche sein.
- Wasser mit ein paar Spritzern Zitronensaft als Mundspülung kann kurzfristig helfen. Doch Vorsicht: Bei häufiger Anwendung kann die Säure den Zahnschmelz angreifen.
- Die ätherischen Öle in Ingwertee können schlechten Atem zeitweise neutralisieren.
- Um starken Mundgeruch loszuwerden, können Mundspülungen aus der Apotheke wirksam sein. Hier weiß der Apotheker oder die Apothekerin am besten, was geeignet sein kann.
- Mundgeruch am Morgen kann durch Ölziehen eingeschränkt werden. Bei der ayurvedischen Methode werden dem Mund Giftstoffe entzogen.
- Durch das Kauen von Kaffeebohnen wird der Säuregeschmack vom Magen neutralisiert.



Bild: New Africa/Shutterstock

WELCHE ERKRANKUNGEN

können Mundgeruch verursachen?

Meistens liegt die Ursache von Mundgeruch im Mund – aber nicht immer. Schlechter Atem kann auch durch andere Krankheiten als Begleiterscheinung entstehen:

- **Infektionen der oberen Atemwege** wie Mandel- oder Nasennebenhöhlenentzündungen können Mundgeruch auslösen.
- Bei Menschen mit **Typ-1-Diabetes** kann ein nach Azeton riechender Atem auf eine diabetische Ketoazidose, eine Übersäuerung des Blutes, hindeuten.
- Bei **Nierenschwäche oder Nierenversagen** kann es passieren, dass Schadstoffe, die nicht mehr ausreichend gefiltert werden, über das Blut in die Lunge und schließlich in den Atem gelangen.
- **Magen-Darm-Probleme** wie Sodbrennen, eine gestörte Darmflora und Tumore in Speiseröhre oder Magen lassen möglicherweise übelriechende Flüssigkeiten und Gase in die Mundhöhle aufsteigen.
- **Medikamente**, die den Speichelfluss drosseln, oder Antibiotika enthalten häufig Schwefel, der im Atem riechbar werden kann.
- **Hormonschwankungen**, zum Beispiel in den Wechseljahren oder während der Schwangerschaft, können schlechten Atem auslösen.
- **Alkohol, Rauchen, stark gewürzte Speisen, Flüssigkeits- und Speichelmangel** können verantwortlich für schlechten Mundgeruch sein.



Bild: evgenii mitroshin/Shutterstock



Bild: Alena A/Shutterstock

Etwa **60% - 80%** der Mundgeruch verursachenden Bakterien befinden sich auf der Zungenoberfläche.

Jeder **Vierte** ist mindestens gelegentlich von Mundgeruch betroffen.

Häufigste Ursache für Mundgeruch ist **bakterieller Zungenbelag**.

Bakterien und Mundtrockenheit sind häufige Risikofaktoren für die Entstehung von Mundgeruch.

Testen Sie

Ihr individuelles Mundgeruchsrisiko

Da sich die eigene Nase schnell an Gerüche anpasst, kann man seinen eigenen Mundgeruch nicht wahrnehmen. Wenn man herausfinden will, ob man unter Mundgeruch leidet, kann man andere Personen befragen. Eine zuverlässige Auskunft wird auch Ihr Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin geben. In der Zahnarztpraxis wird zudem geprüft, wo die Ursachen liegen und wie sie bekämpft werden können. In den meisten Fällen kann der Zahnarzt oder die Zahnärztin direkt weiterhelfen.

- ☐ Putzen Sie sich mindestens zwei Mal täglich die Zähne?
- ☐ Wechseln Sie Ihre Zahnbürste spätestens alle drei Monate?
- ☐ Benutzen Sie Zahnseide oder andere Hilfsmittel zur Reinigung der Zahnzwischenräume?
- ☐ Reinigen Sie sich regelmäßig die Zunge?
- ☐ Sind Ihre Kronen und Füllungen intakt?
- ☐ Ihr Zahnfleisch ist in Ordnung und schmerzfrei?
- ☐ Alle kariöse Stellen sind behandelt?
- ☐ Gehen Sie zwei Mal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt?
- ☐ Lassen Sie mindestens ein Mal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung durchführen?

Wenn Sie Fragen mit „**nein**“ beantwortet haben, ist die **Wahrscheinlichkeit hoch**, dass Ihr Atem nicht so frisch ist, wie er sein könnte. Fragen Sie Ihren Zahnarzt. Er hilft bei der Optimierung Ihrer Mundhygiene.



Bild: Asier Romero/Shutterstock