

Mundgeruch: Therapie und Selbsthilfe

Für frischen Atem können Sie selbst einiges tun. Gut gepflegte Zähne und eine sorgfältige Mundhygiene sind das A und O. Damit unterstützen Sie auch die Behandlung von krankheitsbedingtem Mundgeruch



Unbeschwert lachen: Mit Zahnseide erwischen Sie übelriechende Speisereste und Bakterien auch in den Zwischenräumen

Zu welchem Arzt?

Zahnprobleme sind eine häufige Ursache für Mundgeruch. Hier ist der Zahnarzt zuständig. Ansonsten ist der erste Ansprechpartner Ihr Hausarzt.

Erkrankungen im Mund-Nasen-Rachenraum behandelt nach dem Hausarzt in der Regel der Hals-Nasen-Ohren-Arzt. Sind die **Bronchien** oder die **Lunge** betroffen, zieht der Hausarzt gegebenenfalls einen Internist beziehungsweise einen Lungenspezialisten hinzu, bei Erkrankungen des **Verdauungsapparates** einen Internisten, der auf Magen-Darm-Erkrankungen spezialisiert ist (Gastroenterologe).

Die Betreuung von Menschen, die an **Diabetes**, einer **Nieren- oder Lebererkrankung** leiden übernehmen jeweils spezialisierte Internisten. Das können ein Diabetologe, ein Nephrologe oder ein Gastroenterologe und Hepatologe sein.

Wenn Sie ständig besorgt sind, schlecht aus dem Mund zu riechen, aber weder Zahnarzt noch Hausarzt oder Facharzt dies bestätigen können, leiden Sie wahrscheinlich unter einer **Halitophobie**. Psychotherapeutische Gespräche und Verhaltenstherapien können Ihnen helfen, Ihre Körpergerüche realistisch einzuschätzen.

Liegt dem schlechten Atem eine bestimmte Erkrankung zugrunde, bringt eine gezielte Therapie Besserung (mehr dazu in den jeweiligen Kapiteln dieses Beitrags und in den weiterführenden Links). Unverzichtbar bleibt aber auch dann eine gründliche **Mundhygiene**. Sie mildert krankhaften Mundgeruch und vermindert, dass Bakterien und Keime im Mundraum zusätzliche Gerüche verursachen.

Das gehört zu einer guten Mundhygiene:

- **Putzen Sie die Zähne** morgens und abends jeweils zwei (mit einer elektrischen Zahnbürste) bis drei Minuten (mit einer normalen Zahnbürste). In der Regel sind weiche und mittlere Bürsten am besten geeignet. Wer zu hart schrubbt und zu heftig aufdrückt, verletzt womöglich den Zahnschmelz.
- **Wechseln Sie die Zahnbürsten**, sobald Borsten abstehen oder diese dauerhaft verformt sind. Auf jeden Fall aber alle drei Monate.
- **Eine Zahnpasta mit Fluorid** stärkt den Zahnschmelz. Welche weiteren Zusätze für Sie von Vorteil sein können, sprechen Sie am besten mit Ihrem Zahnarzt oder Ihrem Zahnhygieniker ab. Sicher ist aber, dass das Putzen mit Zahnpasta den Atem länger frisch hält.
- **Die Zahnzwischenräume nicht vergessen**. Reinigen Sie täglich die schwer zugänglichen Zahnseiten mit einer Interdentabürste oder mit Zahnseide. Viele haben zusätzlich gute Erfahrungen mit Zahnduschen gemacht.
- **Zungenreinigung**: Mit einer weichen Zahnbürste oder speziellen Zungenbürsten beziehungsweise Zungenschabern entfernen Sie Nahrungsreste und Bakterien, die häufig zu Mundgeruch führen, besonders wenn sie im hinteren Zungenbereich siedeln.
- **Wenn Sie saurehaltige Nahrungsmittel** wie Zitrusfrüchte oder entsprechende Getränke zu sich genommen haben, warten Sie etwa eine halbe Stunde, bevor Sie sich die Zähne putzen. Sonst kann die Säure durch das Bürsten verstärkt den Zahnschmelz angreifen.
- **Zahnspannen, Zahnprothesen oder Implantate** mindestens einmal täglich nach Vorschrift oder Anweisungen des Arztes säubern. Normale Zahnpasta und Zahnbürste eignen sich nicht zur Reinigung. Mit Wasser, passender Seife, Reinigungscreme oder -tablets geht es gründlicher und schonender.
- **Mundspülungen** helfen vor allem, wenn Sie eine Entzündung im Mund haben. Einige haben Wirkstoffe gegen Bakterien (Chlorhexedin, Cetylpyridiniumchlorid und andere) und solche, die zusätzlich Geruchsstoffe binden (Zinklaktat, Chlorophyll). Zahnärzte raten jedoch davon ab, die Spülungen dauerhaft anzuwenden, da sie die Mundflora aus dem Gleichgewicht bringen und dann eher schaden können.
- **Zuckerfreier Kaugummi** ist eine gute Lösung für zwischendurch, nach einem Essen oder Snack oder wenn Sie einen trockenen Mund haben. Kaugummikauen regt den Speichelfluss an und trägt damit zur Bakterienabwehr bei. Wer einen Apfel isst oder hartes Brot kaut, erzielt übrigens eine vergleichbare Wirkung. Lutschbonbons und Mundsprays schaffen dagegen nur kurzfristig oberflächliche Abhilfe, ohne die Geruchsquellen zu beseitigen.
- **Nehmen Sie den jährlichen Vorsorgetermin** beim Zahnarzt immer wahr, und lassen Sie sich die Zähne zweimal im Jahr professionell reinigen.
- **Trinken Sie viel**, am besten Wasser oder Mineralwasser, um Ihren Mund feucht zu halten und Keime sowie Reste hinunterzuspülen. Limonaden und andere gesüßte Getränke bewirken hier eher das Gegenteil, da sie nur die zuckersüchtigen, aggressiven Bakterien auf den Plan rufen. Wer Herzprobleme hat, sollte mit seinem Arzt die tägliche Trinkmenge besprechen.
- **Ernähren Sie sich ausgewogen** mit viel Gemüse und Obst. Essen Sie nur selten scharf gewürzten Speisen, trinken Sie wenig oder keinen Alkohol und geben Sie das Rauchen auf.

Von einem gesunden Lebensstil mit viel **körperlicher Bewegung** profitieren Sie rundum. Damit sorgen Sie am besten vor, stärken wesentliche Körperfunktionen sowie Ihre Abwehrkräfte und schaffen eine positive seelische Grundstimmung. All das tut auch der Mundgesundheit und Ihrem Atem gut.

Bitte beachten Sie!
Dieses Informationsangebot ersetzt keinen Arztbesuch. Bei unklaren Beschwerden sollten Sie stets Ihren Arzt konsultieren. Lesen Sie hier mehr dazu »

Symptome-Finder



Wählen Sie:

Gesunder Mund – frischer Atem



Der Mund hat viele Talente
Lesen Sie alles über die richtige Lippen- und Mundpflege sowie über Erkrankungen der Mundhöhle »



Die perfekte Mundhygiene
Regelmäßiges Reinigen ist nicht nur aus optischen und hygienischen Gründen wichtig »

Schöne Zähne



Bitte lächeln!
Am besten gefallen sie uns strahlend weiß und problemfrei: Unsere Zähne. So bleiben sie gesund »

Ausführliche Informationen zu Krankheiten, die Mundgeruch verursachen können



Alkoholabhängigkeit (Alkoholsucht)

Bronchitis, chronische / COPD

Diabetes

Leberzirrhose

Lungenentzündung (Pneumonie)

Magenkrebs (Magenkarzinom)

Magen-Zwölffingerdarmgeschwür

Mandelentzündung (Angina tonsillaris)

Nahrungsmittelallergien

Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)

Nierenversagen

Pfeiffersches Drüsenfieber (Mononukleose)

Schnupfen (Rhinitis)

Soor

Speiseröhrenkrebs (Ösophaguskarzinom)

Sodbrennen

Zahnprobleme

Symptome-Check: Zahnschmerzen



Zahnschmerzen: Welche Ursachen dahinter stecken können

Expertenrat



Zur Themenübersicht
Über 1000 Fragen und Antworten zu Gesundheitsproblemen unserer Zeit

Interaktiv



Körperatlas:
Einblicke ins Innenleben



Alle Symptome von A bis Z
Suchen Sie hier nach Symptomen und ihren Ursachen alphabetisch von A bis Z. Beachten Sie bitte auch den Hinweis rechts »

Frischer Atem

zurück Seite 4 / 11 weiter

Auch Zungenbelag kann stinken

ANZEIGE

Mädchen-Hemdbluse 5 €
Reine Baumwolle [Mehr](#)

Meine Themen

In Drogerieregalen haben in den letzten Jahren zunehmend Zungenreiniger in Form von Bürsten oder Schabern Einzug gehalten. Zwar gelang es Menschen früher auch ohne diese Geräte, schlechten Atem zu bekämpfen, sie erleichtern aber die Mundpflege.

Zwischen 60 und 80 Prozent der schwefelproduzierenden Bakterien im Mund besiedeln den Zungenrücken. Besonders wohl fühlen sie sich im rauen hinteren Teil der Zunge. Deshalb hilft es, die Zunge so selbstverständlich zu reinigen wie die Zähne. „Weil diese Art der Zungenreinigung mechanisch ist, kann man dabei

nichts falsch machen. Im Gegenteil: Sie wird besser durchblutet, und abgestorbene Zellen werden gelöst und entfernt oder einfach verschluckt“, sagt Hilmar Gudziol von der Uni Jena. Das gilt insbesondere für Menschen, deren Zunge stark belegt ist. Bei ihnen liegt die Bakteriendichte auf der Zunge zum Teil bis um das 25-Fache über der üblichen. Keine Zunge ist ganz ohne Belag. Normal ist er dann, wenn man „an jeder Stelle der Zunge die rosa Oberfläche durchscheinen sehen kann“, erklärt Hilmar Gudziol. Ist das nicht der Fall, deutet das auf eine Erkrankung, z. B. eine Erkältung, hin – oder aber auf einen Flüssigkeitsmangel.

Anzeige

Weight Watchers
Bei mir hat's klick gemacht
Mit dem ProPoints Plan 2.0 und neuer App zum Wunschgewicht! KOSTENLOS starten und Anmeldegebühr sparen! [weiter](#)

Die Reinigung – egal, welches Gerät man bevorzugt – erfolgt von hinten nach vorn, also von Rachen Richtung Zungenspitze. Viele kämpfen dabei mit Würgereiz. Hilmar Gudziol rät, die Reinigungsgeräte in diesem Fall nicht so weit Richtung Rachen zu bewegen. „Die Beläge reichen sowieso noch viel tiefer, als man sehen kann. Perfekt wird man die Zunge nicht reinigen können – das macht aber nichts.“

zurück Seite 4 / 11 weiter

Übersicht: Frischer Atem

Zehn Fakten zu Mundgeruch	Seite 1
Schlechte Zähne ruinieren den Atem	Seite 2
Manche Speisen „riechen“ mehr als andere	Seite 3
Auch Zungenbelag kann stinken	Seite 4
Speichel – je mehr, desto besser	Seite 5
Dicke Luft am Morgen	Seite 6
Der Selbsttest ist möglich	Seite 7
Mundgeruch ist oft subjektiv	Seite 8
Kaugummikauen hilft	Seite 9
Mundspülungen verschlimmern das Problem	Seite 10
Manche Krankheiten kann man riechen	Seite 11

Empfehlen <10 Lesenswert <68 Twitem <33 +1 <0 Xing

Zähne

Übersicht

News Symptome Tests Vorbeugung Therapie

Meistgelesene Artikel

- 27.02.2011 **Frischer Atem: Zehn Fakten zu Mundgeruch**
- 04.04.2008 **Zahnfüllungen: Zwölf Fragen zu Amalgam**

Anzeige

Richtige Zahnpflege für jede Altersgruppe

- Zahnpflege der ersten Zähne: ab dem 1. Zahn bis 3 Jahre**
- Zahnpflege der Milchzähne: von 3 bis 6 Jahren**
- Zahnpflege beim Zahnwechsel: von 6 bis 12 Jahren**

Zahntests

- Test: Wie gut pflegen Sie Ihre Zähne?**
- Check: Was wissen Sie über Zähne?**

Anzeige

Zahnpflege ab dem 1. Zahn bis 3 Jahre

- Zahnpflege der ersten Zähne: ab dem 1. Zahn bis 3 Jahre**
- Mit dem Durchbruch des ersten Milchzahnes: elmex Lern-Zahnbürste**
- elmex Kinder-Zahnpasta: Der besondere Schutz für Milchzähne**

Surftipp

jameda

Zahnartzsuche
Finden Sie einen Zahnarzt in Ihrer Nähe.

Welche Berufsgruppe?

Zahnärzte

Wen suchen Sie?

Name...

Wo suchen Sie?

Straße, PLZ, Ort... [Suchen](#)

Zahnärzte in Ihrer Stadt:
Hamburg, Köln, Düsseldorf, Berlin, Frankfurt, Stuttgart, München

Anzeige

Zahnpflege von 3 bis 6 Jahren

- Zahnpflege der Milchzähne: von 3 bis 6 Jahren**

- Unternehmensportrait
- Organisationsstruktur
- Geschäftsführung
- Aufsichtsrat
- HELIOS Regionen
- Zentrale Dienste
 - Bausabteilung
 - Budget
 - Controlling
 - IT
 - Konzeptionskauf
 - Medizin
 - Medizintechnik
 - MSA und Strategische Entwicklung
 - Rechnungswesen
 - Recht
 - Rehabilitation
- Unternehmenskommunikation und Marketing
 - HELIOS aktuell für Mitarbeiter
 - HELIOS aktuell für Patienten
- Finanzen
- Geschäftsfelder
- Privatisierung
- Strategie
- Publikationen
- Mediathek
- HELIOS Truck
- Informatie voor Nederlandse patiënten

HELIOS aktuell für Patienten

Seit März 2011 gibt die HELIOS Kliniken Gruppe zusätzlich zur Mitarbeiterausgabe die HELIOS aktuell Patientenzentrale heraus. Sie erscheint einmal im Monat und bietet Nachrichten sowie Geschichten aus unseren Kliniken.

Viel Vergnügen bei der Lektüre.
Konstanze Richter und Susanne Zernacki

HELIOS aktuell - Dezember 2011 / 9

- Menschen bei HELIOS**
Linda Mader baut Weihnachtskrippen
- Neues aus den Regionen**
Die kleine Helena kommt in der 24. Schwangerschaftswoche zur Welt: 400 Gramm leicht und 27 Zentimeter klein.
- Forschung und Wissen**
Der HELIOS Kompetenzkompass unterstützt den Pflegefachschweizer beim selbstständigen Lernen.

Download (PDF, 1,42 MB)



Nach oben

HELIOS aktuell - November 2011 / 8

- Menschen bei HELIOS**
Claudia Bauer-Rabe macht Schüler fit für Bewerbungen
- Gesundheitstipp**
Etwa 30 Prozent aller Deutschen leiden an Sodbrennen. Was dagegen hilft und wie Sie vorbeugen können.
- Forschung und Wissen**
Eine Studie der HELIOS Klinik Hagen-Ambröck zeigt, wie die Klangliege Patienten mit Multipler Sklerose hilft.

Download (PDF, 3,66 MB)



Nach oben

HELIOS aktuell - Oktober 2011 / 7

- Menschen bei HELIOS**
Hilger Ripplert spielt zum Ausgleich Indica
- Gesundheitstipp**
Ab in die Pflanz! Was Sie beim Sammeln, Zubereiten und Verzehren beachten sollten, erfahren Sie in unserem Tipp.
- Neues aus den Regionen**
Im HELIOS Klinikum Berlin-Zehlendorf wird ein neues Verfahren zur Lungentumorentfernung angewendet.

Download (PDF, 3,34 MB)



Nach oben

HELIOS aktuell - September 2011 / 6

- Menschen bei HELIOS**
Andreas Stoll nutzt seine Chance in der Küche.
- Gesundheitstipp**
Sie wollen im Winter in die Ferne reisen? Wir haben ein paar Tipps, welche mitbringen Sie wo brauchen.
- Ans den Regionen**
Nicht jede Erinnerungslücke ist ein Zeichen von Demenz. In Ass gibt es seit kurzem eine Gedächtnisprechstunde.

Download (PDF, 4,42 MB)



Nach oben

HELIOS aktuell - Juli 2011 / 5

- Menschen bei HELIOS**
Andreas Porsche liest Balladen von Carl Loewe
- Gesundheitstipp**
Wir erklären Ihnen, was Osteoporose ist und wie Sie Ihre Knochen mit der richtigen Ernährung schützen können.
- Ans den Regionen**
Die Babu gewirkt die Herzen der kleinen Patienten im Bad Saarower HELIOS Klinikum - auch das von Ben (7).

Download (PDF, 1,87 MB)



Nach oben

HELIOS aktuell - Juni 2011 / 4

- Menschen bei HELIOS**
Henke Schmidt kennt sich im Fußball bestens aus.
- Gesundheitstipp**
Wir erklären Ihnen, wie Sie trotz Sonnenallergie die ersten Sonnentage im Jahr genießen können.
- Ans den Regionen**
Der kleine Amangel Lai (1) ist unter einer Gefäßmissbildung im Kopf. Experten erwarten ein Leben gestriet.

Download (PDF, 4,95 MB)



Nach oben

HELIOS aktuell - Mai 2011 / 3

- Menschen bei HELIOS**
Marna Dorsche Hase Moses ist ein Findelkind.
- Gesundheitstipp**
Es gibt viele gute Gründe, endlich mit den Raucher aufzuhören. Wir haben einige davon für Sie gesammelt.
- Ans den Regionen**
Aktiv leben mit Bauchdialyse: Für Barbara Matusch, Mutter von vier Kindern, ist das eine echte Alternative.

Download (PDF, 2,82 MB)



Nach oben

HELIOS aktuell - April 2011 / 2

- Menschen bei HELIOS**
Dr. Anne Babbel Hirtz trainiert kleine Akrobaten.
- Gesundheitstipp**
Viel trinken ist gesund, heißt es. Aber ein Zuviel kann auch schaden. Wir räumen mit Mythen zum Thema Trinken auf.
- Im Gespräch mit...**
Gabriela Hase, Hebamme inGotha, wo sie und ihre Kolleginnen eine Hotline für stillende Mütter eingerichtet haben.

Download (PDF, 1,23 MB)



Nach oben

HELIOS aktuell - März 2011 / 1

- Menschen bei HELIOS**
Sylvia Meher trainiert Ponys für die Kutschhe
- Gesundheitstipp**
Das hilft bei Bluthochdruck: In unserem Gesundheitstipp erfahren Sie, welche Hausmittel helfen und wann Sie zum Arzt müssen.
- Forschung und Wissen**
Im Gespräch mit Patienten macht der Ton die Musik: Eine neue HELIOS Studie untersucht die Kommunikation.

Download (PDF, 4,99 MB)



Nach oben



RUNDUM-ZAHNGESUND

[English] [Français]

SUCHEN

Verbraucher

Presse

Publikumspresse

Fachpresse

Pressearchiv

Pressemeldungen 2008

Pressemeldungen 2007

Pressemeldungen 2006

Pressemeldungen 2005

Älterde Gesellschaft stellt Zahnmedizin vor erhebliche Herausforderungen

Ausschreibung Wrigley Propylaxe Preis 2006

BZÄK-Präsident fordert fachbezogene Verwendung von Studiengebühren

BZÄK: Rückendeckung für Regierungserklärung

CMD: Neuer Test für Patienten

Dentin / Pulp Complex Meeting

DGZMK kooperiert mit Sektion Zahngesundheit

Ehrung für Verdienste in der Kariesprophylaxe

Fluoridatrophie in Südostasien: Bundeszahnärztekammer ruft Zahnärzte zu Spenden auf

Gesund beginnt im Mund

Großstudie zur Mundgesundheit der Deutschen

Herzinfarkt durch Bakterien: Zähneputzen soll schützen

Implantate: frühzeitig und gut planen

Informationszentrum Mundgesundheit & Prophylaxe

Jürgen Fedderwitz neuer Zahnärzteschef

Karies als Infektionskrankheit

Karies: Frühe Diagnose schont Zahnschicht

Keine Praxisgebühr für Vorsorgeuntersuchung

Kinder und Jugendliche: Mundgesundheit auf Erfolgskurs

Laser in der Parodontitis-Therapie

Limonaden mit Mineralien sind schonender für die Zähne

Moderne Zahnheilkunde setzt auf Prophylaxe und Früherkennung

Mundgeruch: Sorgfältige Zahn- und Zungenreinigung hilft

Mundgesundheit heißt auch Krebsprävention

Neue Approbationsordnung soll vorgelegt werden

Neuer Newsletter der DGZMK

Prävention des Rauchens wichtige Aufgabe in der Zahnmedizin

Qualität medizinischer Dienstleistungen im EU-Binnenmarkt

Qualitätsstandards bleiben gesichert

Saure Süßigkeiten greifen Kinderzähne an

Schwindel, Kopf- und Rückenschmerzen: Die Ursache liegt oft im Mund

Starke Zähne mit Fluoriden

Steuern sparen bei Zahnbehandlung

Tag der Zahngesundheit 2005

Veränderungen der Mundschleimhaut ernst nehmen

Viele Naschereien zwischendurch gefährden die Zahngesundheit

Wrigley Propylaxe Preis 2005

Zahnersatz: Leistungen der Krankenkasse ändern sich nicht

Zahngesund durch die Schwangerschaft

Zahnmedizinische Versorgung: großer Aufklärungsbedarf

Zahnpaste ausspucken ist besser als gründlich ausspülen

Pressemeldungen 2004

IDS 2005

Deutscher Zahnärztetag 2005

Informationszentrum Mundgesundheit & Prophylaxe (IM&P)

Fachkreise

Buchtipps

Wir über uns

Aktuell

Impressum

Sie sind hier: [Rundum-Zahngesund](#) / [Presse](#) / [Pressearchiv](#) / [Pressemeldungen 2005](#) / Mundgeruch: Sorgfältige Zahn- und Zungenreinigung hilft

Mundgeruch: Sorgfältige Zahn- und Zungenreinigung hilft

(rz, Marburg, 29. Juni 2005) Die Ursache für Mundgeruch (Halitosis) wird häufig im Magen-Darm-Trakt vermutet. Allgemeine Erkrankungen können der Grund für den schlechten Atem sein, ebenso wie Erkrankungen aus dem Hals-Nasen-Ohren (HNO)-Bereich. In etwa 80 bis 90 Prozent aller Fälle liegt die Ursache jedoch in der Mundhöhle.

Verantwortlich für den übel riechenden Atem bei oral bedingter Halitosis sind flüchtige Schwefelverbindungen, so genannte VSC (volatile sulphur compounds). Sie entstehen, wenn bestimmte Keime, die sich in Zahnzwischenräumen, Nischen oder Zahnfleischtaschen ansiedeln, organische Substanzen etwa aus Speichel oder Nahrungsresten abbauen. Vor allem bakterieller Zahnbelag (Plaque, Biofilm) und Beläge auf dem Zungenrücken fördern die Entwicklung dieser schwefelhaltigen Stoffwechselprodukte.

Oral bedingter Mundgeruch lässt sich in der Regel durch eine professionelle Zahnreinigung und gegebenenfalls durch eine Parodontalbehandlung in der Zahnarztpraxis in Verbindung mit einer regelmäßigen Mundhygiene mit Zahnbürste, Zahnseide und Interdentalbürste zu Hause beseitigen. Neben der sorgfältigen Plaque-Entfernung muss der Zungenbelag weg. Dafür sind Zungenreiner hilfreich. Auch einige antibakterielle Mundspüllösungen können helfen, den Mundgeruch zu reduzieren.

E-Mail an die Redaktion

[Rundum-Zahngesund] [Kontakt] [Impressum] [Wir über uns] [Sitemap]

Letzte Aktualisierung: 02.04.2008

© 2012 Rundum-Zahngesund im Deutschen Grünen Kreuz für Gesundheit e.V. - Typo3 and Webdesign by Pro Preventa GmbH, Marburg

« Zurück zur Übersicht

Facebook Twitter Weiterempfehlen Drucken

Startseite > Lifestyle > Gesundheit & Fitness > Zunge reinigen killt Bakterien

ANZEIGE

Check-up: Mundgeruch

Zunge reinigen killt Bakterien

Halitosis ist der medizinische Ausdruck für den üblen Geruch aus dem Mund. Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung leidet darunter.

Empfehlen | Empfehle dies deinen Freunden.



Halitosis entsteht zu 90% in der Mundhöhle

Schlechter Atem ist eines der letzten Tabuthemen. Sogar nahe Angehörige scheuen sich, das Problem anzusprechen. **Betroffene merken manchmal nicht einmal, dass sie Mundgeruch haben.** Spätestens wenn die Gesprächspartner immer einen Schritt rückwärts machen, müssten sie eigentlich merken, dass etwas nicht stimmt. Selten ist Mundgeruch nicht: Ein Viertel der Bevölkerung leidet gelegentlich oder chronisch unter schlechtem Atem.

powered by:



Die Ursache liegt nicht, wie viele Betroffene oft entschuldigend anführen, im Magen oder im Hals-Nasen-Ohrenbereich. **In 90 Prozent der Fälle kommt die gasförmige, übel riechende Schwefelverbindung aus der Mundhöhle.** Hauptverursacher ist die Zunge, aber auch entzündliches Zahnfleisch und tiefe Zahnfleischtaschen verursachen Mundgeruch. In der furchigen Oberfläche der Zunge tummeln sich Bakterien zuhauf. Sogar nach dem Zähneputzen sind noch Hunderttausende Bakterien im Mund. Ungereinigte Zahnzwischenräume begünstigen ebenfalls Mundgeruch.

Wie findet Mann oder Frau heraus, ob sie selber schlechten Atem haben? Dagibt es einige Tricks: Nehmen Sie zum Beispiel ungewaschte Zahnseide, und ziehen Sie diese durch die Zwischenräume der oberen und unteren Backenzähne. 45 Sekunden warten und dann an der Zahnseide riechen. Oder: Nehmen Sie ein frisches Taschentuch, und streifen Sie mehrmals über die herausgezogene Zunge, von hinten nach vorn. Wieder 45 Sekunden warten und dann riechen. Auch ein weisslicher Zungenbelag kann ein Zeichen für Mundgeruch sein.

Bei schlechtem Atem hilft nur eins: entzündete Zahnhäse behandeln, Zahntaschen, in denen sich Bakterien sammeln können, sanieren und die Zunge professionell reinigen lassen. Danach bei der täglichen Zahnreinigung Zahnseide oder Dentalbürstchen verwenden, einen Zungenschaber einsetzen oder die Zunge mit einer Extra-Zahnbürste reinigen. Zusätzlich kann eine Mundspülung eingesetzt werden.

Die Aktion Mundgesundheits Schweiz hilft mit Informationsflyern, die in Zahnarztpraxen, Apotheken und Drogerien sowie Coop-Fillialen erhältlich sind.

www.mundgesund.ch

Autor: Verena Thurner
14.09.2010 10:13

Tags: [check-up](#) [mundgeruch](#) [mundgesundheits](#)



« ICH BIN EIN STAR - HOLT MICH HIER RAUS! »

SI online zeigt die besten Bilder aus dem Dschungel



SI ONLINE FEEDS



POWER MIT BEATRICE

So ernähren Sie sich gesund



Spannende Tipps von SI-Fitnesscoach Beatrice Bolliger zum Thema Ernährung - zum Downloaden.

ADVERTORIAL

JETZT: Alle Ihre SI-Ausgaben kostenlos als eMagazin!



Kostenlos alle Ausgaben innerhalb Ihrer Abo-Laufzeit als eMagazin auf Ihrem iPad erhalten
Wenn Sie bereits SI-Abonnent sind, können Sie jetzt ganz einfach mit Ihrer Abonnementnummer alle Ausgaben innerhalb Ihrer Abo-Laufzeit auf Ihr iPad laden. Jetzt gleich registrieren!

