

[Was ist Halitosis?](#)[Veranstaltungen](#)[Literatur](#)[Mitgliederbereich](#)

Links

[Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde](#)[Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung](#)[Online-Kongress-Buchung](#)

Arbeitskreis Halitosis der DGZMK gegründet

Auf dem Deutschen Zahnärztetag 2009 in München erfolgte im Rahmen eines Symposiums die längst überfällige Gründung eines Interdisziplinären Arbeitskreises, der sich des Themas „Halitosis“ annimmt.

Auf Grund epidemiologischer Erhebungen kann man davon ausgehen, dass ein substantieller Teil der Bevölkerung (etwa 5%) dauerhaft unter Mundgeruch leidet und dass ein weitaus größerer Teil (etwa ein Drittel) Mundgeruch als Problem empfindet. Da sich die Quelle des unangenehmen Geruchs in den meisten Fällen (etwa 90%) im Bereich der Mundhöhle finden lässt, liegt es auf der Hand, dass die Zahnmedizin in diesem Problemfeld eine Vorreiterrolle einnehmen sollte. Die Realität im deutschsprachigen Raum stellt sich jedoch so dar, dass in der Ausbildung der Mediziner und Zahnmediziner dieses Gebiet wenn überhaupt nur gestreift wird, Patienten nur schwer kompetente Ansprechpartner finden und der niedergelassene Zahnarzt verunsichert darüber ist, ob und wie er das Problem anpacken soll.

Ein Ziel des Arbeitskreises Halitosis wird es daher sein, die Ausbildungssituation auf dem Gebiet der Halitosis zu verbessern und für eine flächendeckende Bereitstellung von Anlaufstellen für Betroffene zu sorgen.

Um diese Ziele zu erreichen, um auf dem Gebiet der Aufspürung extraoraler und intraoraler Ursachen, der Messung von Mundgeruch, psychologischer Komponenten und der Entwicklung befriedigender Therapiekonzepte voran zu kommen, bedarf es einer interdisziplinären und länderübergreifenden Zusammenarbeit. Dieser Notwendigkeit soll in dem neuen Arbeitskreis Halitosis Rechnung getragen werden, indem sich die Mitglieder aus verschiedenen Fachdisziplinen des gesamten Deutschen Sprachraums rekrutieren.

Maßgeblich initiiert durch den Vorsitzenden der DGZMK Prof. Thomas Hoffmann (Universität Dresden) wird der neue Arbeitskreis geleitet von PD Dr. Rainer Seemann (Universität Bern, Charité Berlin, DENTSPLY Konstanz), Dr. Sebastian Michaelis (Universität Düsseldorf, Gesundheitszentrum Dortmund) und Prof. Dr. Andreas Filippi (Universität Basel).

Wer sich für das Thema Halitosis aus klinischen oder wissenschaftlichen Gründen interessiert, ist dringend zur Mitarbeit aufgefordert.

Fortbildungsveranstaltungen

11. – 12. November 2011

Deutscher Zahnärztetag

Congress Center Messe Frankfurt am Main

www.dtzt.de

16. – 17. März 2012

3. Deutscher Halitosisstag

Hotel Scandic Berlin

<http://quintessenz.de/events.php?id=7519>



[Was ist Halitosis?](#)

[Veranstaltungen](#)

[Literatur](#)

[Mitgliederbereich](#)

Links

[Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde](#)
[Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung](#)
[Online-Kongress-Buchung](#)

Prof. Dr. Andreas Filippi
 Universitätsklinik für Zahnmedizin der Universität Basel

Was ist Halitosis ?

In den letzten 2-3 Jahren ist das Thema „Mundgeruch“ stärker als jemals zuvor in das Bewusstsein von Patienten und Zahnärzten gerückt. Gleichzeitig hat auch die Zahl wissenschaftlicher Publikationen hoher Evidenzgrade bis hin zu systematischen Reviews zugenommen, so dass heute für den interessierten Zahnarzt gut dokumentierte Diagnose- und Therapiekonzepte existieren, die sich allerdings durch zunehmenden Wissenszuwachs gerade bezüglich der Therapie ständig verändern. Realität ist jedoch, dass diese (vorwiegend englischen) Beiträge kaum ausserhalb spezialisierter Sprechstunden zur Kenntnis genommen werden. Dies zeigt sich in der täglichen Praxis an einer gewissen Hilflosigkeit von Ärzten und Zahnärzten gegenüber Mundgeruch-Patienten und führt zu pauschalen und somit meist unwirksamen Behandlungskonzepten. Letztere verschlingen nicht nur Zeit und Geld, sondern gehen teilweise bis hin zu Körper verletzenden Diagnostiken (z.B. Gastroskopien, Biopsien der Magenschleimhaut, radiologische Untersuchungen der Lungen) und Therapien (z.B. Laservaporisation der Tonsillenoberfläche oder der Tonsilla lingualis, Eradikationstherapien von *Helicobacter pylori*), für die es keine wissenschaftliche Evidenz gibt und die letztlich den betroffenen Patienten nicht helfen. Ein weiterer Hinweis auf mangelnde Kenntnisse von Zahnärztinnen und Zahnärzten über Mundgeruch und dessen Behandlung ist die Überbelastung der wenigen professionellen Mundgeruch-Sprechstunden, die es im deutschsprachigen Raum bisher gibt und die diesen Namen auch verdienen. Es ist immer wieder überraschend, welch weite Anreisewege Patienten auf sich nehmen (müssen), denen weder von Zahnärzten noch von Ärzten zufrieden stellend geholfen wird.

Terminologie

Für Halitosis (lateinisch *halitus*: Atem, Hauch) werden synonym Begriffe wie Mundgeruch oder Foetor ex ore verwendet, was – genau genommen – nicht ganz korrekt ist. Foetor ex ore ist ein unangenehmer, atypischer Geruch beim Ausatmen durch den Mund. Man geht hier von einer intraoralen Ursache aus. Der Begriff Halitosis bezeichnet ebenfalls eine unangenehme Ausatemluft, die aber auch bei geschlossenem Mund, also beim Ausatmen durch die Nase wahrgenommen werden kann. Dies deutet möglicherweise auf eine extraorale Ursache (Tonsillen, Nasennebenhöhlen, obere Atemwege) hin. Daher sollte im Rahmen einer exakten Diagnostik die Ausatemluft aus Mund und Nase getrennt voneinander analysiert und diagnostiziert werden.

Ursachen

Eine leider sowohl bei Ärzten als auch bei Patienten weit verbreitete Ansicht ist, dass Mundgeruch eine Pathologie des Magen-Darmtraktes zu Grunde liegt. Dies hat zur Folge, dass Menschen mit Mundgeruch zunächst eine Gastroskopie über sich ergehen lassen, anstatt einen Zahnarzt aufzusuchen. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass in 85-90% aller Fälle von Mundgeruch eine bakterielle Zersetzung organischen Materials in der Mundhöhle die Ursache für Halitosis und somit die Mundhöhle der mit Abstand häufigste Entstehungsort für Mundgeruch ist. Die geruchsintensiven flüchtigen Verbindungen entstehen intraoral durch den Metabolismus gramnegativer anaerober Mikroorganismen. Die meisten oralen Bakterien (60-80%) des Menschen befinden sich auf der Zungenoberfläche, die als einziges intraorales Epithel eine Oberfläche mit einer Makro- und einer Mikrorauigkeit aufweist, was speziell für Anaerobier unzählige sauerstoffgeschützte Nischen bietet. Daher ist der Zungenrücken in Kombination mit Zungenbelag eine der häufigsten Ursachen für Halitosis. Der Zusammenhang zwischen Zungenbelag und Halitosis konnte in verschiedenen Untersuchungen nachgewiesen werden.

Weitere intraorale Ursachen in abnehmender Häufigkeit sind Parodontitis marginalis (ab einer Sondierungstiefe von 4 mm und in Abhängigkeit von der Zahl betroffener Zähne), Karies und/oder mangelhafte Mundhygiene, lokale Infektionen (Candidiasis, Perikoronitis, Gingivitis, Periimplantitis) sowie ungepflegter abnehmbarer Zahnersatz. Die intraorale Entstehung von Halitosis wird von einigen Ko-Faktoren wesentlich mitbestimmt. Der wichtigste Ko-Faktor ist eine reduzierte Speichelflussrate, die in professionellen Sprechstunden gemessen und als solche erkannt werden muss. Weitere bekannte Ko-Faktoren sind Stress, Rauchen, hoher Kaffeekonsum, Mundatmung, einseitige Ernährung (auch spezielle Diäten), offene Approximalkontakte bzw. Crowding, Zungenpiercings, Alkoholkonsum, Body mass index, die Anzahl der Mahlzeiten pro Tag, Fleischkonsum sowie die getrunkene Wassermenge pro Tag.

Die häufigsten extraoralen Ursachen für Halitosis finden sich im HNO-Bereich (etwa 5%-8% aller Halitosis-Ursachen). Davon wiederum sind Tonsillitis (ca. 60-70%) und Sinusitis (ca. 20%) die häufigsten Ursachen.

Gastrointestinale Ursachen für Halitosis sind – prozentual betrachtet – sehr selten (< 0.1%). Meist sind Magen und Darm so gut muskulär abgedichtet, dass nur bei Patienten mit Kardiainsuffizienz, gastro-ösophagealem Reflux oder Divertikeln der Gastrointestinaltrakt als Ursache für Halitosis in Frage kommt.

Auch Medikamente können entweder direkt durch Abatmung ihrer Metabolite (z.B. Dimethylsulfid) oder indirekt über eine Erniedrigung der Speichelflussrate Halitosis verursachen. Zahlreiche Medikamente haben als klassische Nebenwirkung eine Reduktion der Speichelflussrate. Exemplarisch sollen hier Eisenersatzpräparate, Anorektika, Anticholinergika, Antidepressiva, Antipsychotika sowie Antihypertensiva genannt werden. Ein nicht zu unterschätzender Anteil der Gesamtbevölkerung nimmt eines oder mehrere dieser Medikamente regelmäßig ein.

Zahnzusatz ab 5,31€/Monat Top Versorgung der DKV jetzt individuell vorsorgen! www.dkv.com

Zahnbürsten Zahnpflege Die Zahnbürste vom Spezialisten für Zahnpflege. Alle Marken hier online www.gaba-dent.de

Wir lehnen Sie nicht ab Kredit bis 300.000 EUR und Kredit ohne Schufa. 100% Auszahlung www.luzern-finanz.de



Google-Anzeigen

Zähneputzen

67

Redaktion
19.10.2010

Gefällt mir

Zähneputzen muss sein: Die tägliche Zahnpflege beugt dem ungeliebten Bohrer beim Zahnarzt vor. Wer beim Zähne putzen die Expertentipps beachtet, kann bis ins hohe Alter kraftvoll zubeißen.

Zähne putzen – aber richtig

Jeder Mensch wünscht sich ein makellostes Lächeln. Gesunde schöne Zähne sind längst zum Synonym für Erfolg, Selbstbewusstsein und Gesundheit geworden. Experten empfehlen, mindestens zweimal täglich die Zähne zu putzen.

Beim **Zähneputzen** folgt man der alten Zahnarztweisheit: Geputzt wird immer von Rot nach Weiß, also vom Zahnfleisch zu den Zähnen. Die Zahnbürste wird im Winkel von etwa 45 Grad aufgesetzt und mit kreisenden Bewegungen vom Zahnfleisch zu den Zähnen geführt. Beim Zähneputzen sollte nicht allzu viel Druck ausgeübt werden, um das empfindliche Zahnfleisch nicht unnötig zu reizen.

Nach den Innen- und Außenseiten der Zähne folgt mit der senkrecht aufgesetzten Zahnbürste die Reinigung der Kauflächen. Zahnärzte empfehlen, mindestens morgens und abends die Zähne zu putzen – nach einem herzhaften Mittagessen ist eine Reinigung zwischendurch aber ebenfalls gern gesehen und fördert zudem einen frischen Atem.

Die Hilfsmittel

Die Handzahnbürste hat längst ausgedient: Eine optimale Reinigungswirkung wird beim Zähneputzen mit einer elektrischen Zahnbürste erzielt. Elektrische Zahnbürsten mit moderner Ultraschalltechnik entfernen den Zahnbelag zuverlässig und reinigen auch die Zahnzwischenräume, in denen sich gern Essensreste fest setzen.

Das Putzen der Zähne mit einer Ultraschallzahnbürste ist beim ersten Mal noch gewöhnungsbedürftig – macht die Zahnreinigung aber zum Kinderspiel. Auch mit herkömmlichen elektrischen Zahnbürsten kann eine verbesserte Reinigungswirkung erzielt werden. Groß ist auch die Auswahl einer geeigneten Zahnpasta, wobei Zahncreme mit Fluorid den natürlichen Zahnschmelz stärkt und von Zahnärzten empfohlen wird. Im Trend liegen Zahnweiß-Zahncremes, die den unschönen Verfärbungen zu Leibe rücken. Die optimale Zahnpflege wird durch **Zahnseide** abgerundet: Nur Zahnseide entfernt Beläge in den Zahnzwischenräumen wirklich effektiv.

Noch etwas vergessen?

Regelmäßiges Putzen entfernt Zahnbeläge und Mundbakterien, die Karies verursachen können. Häufig wird allerdings die Zungenreinigung vergessen: Auf der Zunge sammelt sich ein überwiegender Teil der Mundbakterien an, die wiederum die Zähne angreifen können.

Wenn die Zunge beim Rausstrecken einen weißen bis gelblichen Belag zeigt, ist es an der Zeit für eine Zungenreinigung. Zur effektiven Zungenreinigung sind Zungenschaber, Zungenbürsten oder auch die normale Zahnbürste geeignet. Die Zahnexperten sind sich einig darüber, dass Mundbakterien nur mit einer Kombination aus Zähneputzen und Zungenreinigung entfernt werden können. Und: Eine saubere Zunge fördert frischen Atem.

Atemfrisch

Mundgeruch

Frischer Atem - Mundgeruch - Halitosis

Mit schlechtem Atem haben schätzungsweise 25% der Bevölkerung weltweit zu tun! Oft aber wissen die Betroffenen nichts von ihrem Mundgeruch, da man schlechten Atem bei sich selbst nicht riechen kann.

Zwar können ein bitterer oder saurer Geschmack und eine belegte Zunge auf Mundgeruch hinweisen, sie sind aber kein absolut sicherer Indikator. Frauen und Männer sind übrigens gleichermaßen häufig betroffen.

Gute Mundhygiene ist wichtig, dennoch lässt sich der Geruch dadurch oft auch nicht entfernen.

Wann spricht man von Mundgeruch?

Bei einem Betroffenen ist Halitosis (Mundgeruch) im Abstand von etwa 1 bis 1,5 m von anderen wahrnehmbar.

Man kann die Atemluft wissenschaftlich messen, und zwar mit einem Halimeter. Dieses professionelle Gerät misst die Schwefelanteile in der ausgeatmeten Luft (die sogenannten VSC = Volatile Sulfur compounds). Übersteigt der gemessene Wert die Zahl von 75 ppb (parts per billion = Teile pro Billion), bedeutet dies Mundgeruch, der von anderen wahrgenommen wird. Eine Halimeter-Messung kann man in Zahnkliniken und in einigen Zahnarztpraxen durchführen lassen.

(Sehen Sie dazu den Abschnitt unten: Ein einfacher Test)

Welche Ursachen für Mundgeruch sind bekannt?

Heute weiß man: Der Geruch kommt meistens nicht vom Magen!

Inzwischen ist wissenschaftlich bewiesen, dass Mundgeruch zu 90 % im Mund- und Rachenraum entsteht!

Verursacht wird übelriechender Atem überwiegend von bestimmten Bakterien (Fusobakterien, Actinomyceten etc.). Diese Bakterien sind Anaerobier, d.h. sie mögen keinen Sauerstoff und leben deshalb z.B. zwischen den Zungenpapillen der Zungenoberfläche, aber auch im Rachen und in Zahnfleischtaschen. Diese Bakterien sind Teil der Mundflora, also jeder Mensch hat sie. Sie sind wichtige Helfer beim Verdauungsprozeß von Eiweiß (z.B. eiweißhaltige Nahrungsmittel, Sekrete, Schleim und von abgestorbenen Zellen der Mundschleimhaut). Unter bestimmten Bedingungen beginnen diese Bakterien, Eiweiß in ziemlich großer Menge zu verstoffwechseln. Es entstehen schwefelhaltige Stoffe (Sulfide), die unangenehm riechen (Geruch nach faulen Eiern).

Ein wichtiger Grund für schlechten Atem kann ein trockener Mund sein: Es fehlt also Speichel, dessen Aufgabe es unter anderem ist, mit seinem Gehalt an Sauerstoff für einen frischen Mund zu sorgen. In Anwesenheit von nur wenig oder gar keinem Sauerstoff werden die anaeroben Bakterien aktiv und bilden vermehrt die unangenehm riechenden, schwefelhaltigen Substanzen.

Was kann zu einem trockenen Mund führen?

- Alkohol (in Getränken); hier hat man auch den Alkoholgeruch
- Stress
- bestimmte Arzneimittel (z.B. Mittel gegen Depressionen, gegen zu hohen Blutdruck, gegen Allergien)
- häufiger Gebrauch herkömmlicher Zahnpasten, die Natriumlaurylsulfat (Sodium Lauryl Sulfate) enthalten
- häufiger Gebrauch herkömmlicher Mundspülungen, die Alkohol enthalten

Achten Sie deshalb darauf, dass Sie Zahnpaste und Mundspüllösung verwenden, die kein Natriumlaurylsulfat (Sodium Lauryl Sulfate) und Alkohol enthalten

Aber auch von Natur aus gibt es einige Gründe für einen trockenen Mund:

- raue Zungenoberfläche
- Stress
- Hormonveränderungen

Sogenannte "Mund-Atmer" sind stärker von Halitosis betroffen, ebenso Schnarcher. Das liegt an der eingeatmeten Luft, die ständig die Mundschleimhaut und die Zungenoberfläche austrocknet, und so den gesunden Schutz unterbricht, den der Speichel bietet.

Weitere Faktoren als Ursache für Mundgeruch können sein:

- Paradontose
- Sekret aus der Nase, das in den Rachen läuft
- Eiweißreiche Kost (Milchprodukte, Rotes Fleisch, Bohnen, etc.)
- Zucker
- Rauchen
- Diabetes
- spezielle Diäten (z.B. Atkins Diät oder andere Eiweißdiäten)

Der Knoblauchgeruch ist übrigens; wie der Zwiebelgeruch auch, ebenfalls ein Sulfidgeruch.



Die häufigsten Symptome bei Mundgeruch:

- trockener Mund, "Morgen-Atem" und brennende Zunge
- weißlich gelber Belag auf der Zunge
- Nasensekret im Rachen, Allergien, Schleim
- weiße kleine Punkte auf den Rachenmandeln
- Dickflüssiger Speichel oder dauerndes Räuspern
- Schlechter Geschmack nach dem Genuß von Bier, Milch, Kaffee, Mundwässern
- ein ständig saurer, bitterer oder metallischer Geschmack
- keine Besserung nach einer Zungenreinigung
- keine Besserung nach Zähneputzen und Reinigen der Zahnzwischenräume
- es wird einem öfter Kaugummi oder Pfefferminz angeboten
- der Gesprächspartner weicht einen Schritt zurück
- Verlust von Selbstvertrauen und Selbstachtung

In jedem Fall sollte bei Mundgeruch zunächst zahnärztlich/ärztlich abgeklärt werden:

- sind Zähne und Zahnfleisch in Ordnung (Zahnfleischbluten, Zahnfleischentzündung) - lassen Sie hier eine professionelle Zahnfleischbehandlung durchführen!
- bestehen Infektionen der Atemwege
- gibt es sonstige gesundheitliche Probleme

Ein einfacher Test

Man kann den eigenen Atem nicht riechen, indem man die Hand vor den Mund hält, ausatmet und dann riecht (man riecht dann nur die Hand). Mundgeruch kann zunächst nur eine andere Person feststellen.

Sollten Sie den Halimeter-Test nicht machen können, gibt es einige schnelle Tests für zuhause, die einen ganz guten Eindruck geben, ob der Atem schlecht riecht (allerdings sind sie nicht so genau wie der o.a. Halimetertest):

- Reiben Sie mit einem Tuch über Ihre Zunge und riechen Sie daran (das ist wahrscheinlich die beste Methode). Wenn Sie eine gelbe Färbung auf Ihrem Tuch sehen, spricht das sehr wahrscheinlich für eine erhöhte Schwefelproduktion (Sulfide).
- Belecken Sie Ihren Handrücken. Nach einer Trockenzeit von 10 Sekunden riechen Sie daran. Wenn Sie einen unangenehmen Geruch wahrnehmen, dann ist etwas mit Ihrem Atem nicht in Ordnung, denn schwefelhaltige Salze Ihres Atems wurden auf die Hand übertragen.
- Gehen Sie mit Zahnseide zwischen Ihre Backenzähne (besonders dort wo Sie kauen) und riechen Sie daran. Je nach dem, ob es riecht, kann dies ein Anzeichen für Mundgeruch sein, den auch andere riechen.
- Stellen Sie sich vor einen Spiegel und strecken Sie Ihre Zunge so weit wie möglich heraus. Sollten Sie feststellen, dass Ihre hintere Zunge einen weißlichen Belag hat, kann das ein Zeichen für Mundgeruch sein. Aber auch von der Reaktion Ihrer Mitmenschen können Sie etwas ableiten: z.B., daß Ihnen öfters Kaugummi oder Pfefferminzbonsbons angeboten werden und Mitmenschen einen Schritt zurückweichen.
- Fragen Sie jemanden, dem Sie vertrauen. Bitten Sie ihn, Ihren Atem mehrmals täglich zu riechen, denn der Atem ändert sich öfter über den Tag.
- Sollten bestimmte Nahrungsmittel Ihren Geschmack beeinträchtigen, so ist das ein gutes Zeichen dafür, dass schwefelhaltige Bestandteile produziert werden. Für gewöhnlich passiert das nach dem Gebrauch von alkoholhaltigen Mundwässern, Milchprodukten, nach Trinken von Alkohol oder nach Genuß von Süßigkeiten.

Was tun gegen Mundgeruch?

In jedem Fall ist eine jährliche Kontrolle von Zähnen und Zahnfleisch und eine professionelle Zahnreinigung durch den Zahnarzt wichtig.

Bei chronischem Mundgeruch reicht normalerweise die tägliche Reinigung der Zunge nicht aus.

Deshalb ist die zusätzliche Verwendung von Mitteln gegen Mundgeruch zu raten.

Grundsätzlich gibt es dabei 3 sicherlich effiziente Behandlungsmöglichkeiten des Mundgeruchs (Halitosis/ Halitose):

1. Überdecken des Geruchs mit anderen Gerüchen.

Sehr bekannt sind dabei stark mit z.B. Pfefferminze angereicherte Zahnpasten und Mundspülungen. Zu beachten ist dabei, daß in diesen Produkten z.B. kein Natriumlaurylsulfat oder Alkohol enthalten sein sollte. Diese fördern die Mundtrockenheit (ein sicheres Zeichen für Sauerstoffarmut im Mund- und Rachenraum) und damit die Basis für eine starke Vermehrung der anaeroben Bakterien. Auch Bonbons werden häufig eingesetzt mit Pfefferminz, Lemon, etc.. Diese Methode hält meist nicht lange vor und schon nach wenigen Minuten ist der schlechte Atem wieder da.

2. Abtöten der anaeroben Bakterien, die den Mundgeruch verursachen.

Dies machen die meisten Mittel gegen Mundgeruch nach deren Beschreibung. Wie mit einem Antibiotikum werden die Mundgeruch verursachenden anaeroben Bakterien abgetötet, erzeugen damit die riechenden Sulfide nicht mehr und so ist der Mundgeruch für eine Zeit weg. Dabei wird empfohlen, diese Produkte als Kur für mehrere Wochen zu verwenden oder nach Anwendung über ein paar Wochen einige Wochen Pause einzulegen und dann wieder mit der Behandlung zu beginnen. In dieser Zeit kann sich dann die Mundflora wieder erholen, aber die anaeroben Bakterien wachsen auch wieder und erzeugen auch wieder das riechende Sulfid. Somit ist eine weitere Behandlung nötig.

Das ist bei der Entscheidung für eine solche Behandlung zu bedenken:

- die anaeroben Bakterien, die auch jeder Mensch hat, sind auch wichtig. Sie haben bereits eine wichtige Rolle für die Vorverdauung im Mund- und Rachenraum. Werden diese Bakterien abgetötet, fehlen sie und diese Funktion ist gestört
- Es werden nicht nur die anaeroben Bakterien getötet. Z.B. bei antibiotischen Wirkungen werden auch andere Bestandteile der Mundflora beeinflusst. Somit ist eine Behandlungspause nötig, um der Mundflora wieder Zeit für eine Regeneration zu geben.

3. Umwandlung der riechenden Sulfide in nicht-riechendes Sulfat/ Einschränkung des Wachstums der anaeroben Bakterien.

Die verblüffend einfache Idee vom Zahnarzt Dr. Katz ist es, mit dem täglichen Zähneputzen und Mundspülen hochdosierten Sauerstoff in den Mund- und Rachenraum zu bringen. Er entwickelte gemeinsam mit den breathclinics in den USA die weltweit patentierte Formel OXYD-8 (nichts anderes als hochdosierter Sauerstoff), die in seinen Produkten 3 Jahre Wirksamkeit garantieren und nach dem Öffnen auch noch 6 Monate lang stabil sind.

Damit erreicht man diese Haupteffekte:

- Sulfide werden in nicht riechendes Sulfat umgewandelt
- die anaeroben Bakterien, die, wie der Name schon aussagt, den Sauerstoff nicht mögen, vermehren sich nicht mehr so stark. Damit erzeugen sie auch nicht mehr so viel riechende Sulfide. Aber es verbleiben immer noch genügend Bakterien, um die Vorverdauungsfunktion ausreichend ausüben zu können.

Weitere Infos zum Thema Mundgeruch...

Sie sind hier: Startseite » Themen » Wenn es aus dem Mund riecht

Wenn es aus dem Mund riecht

Google Anzeigen

Entzündung im Mund?

Gegen Mucositis/Aphthen hilft der isselle Mund-Tee! Hier bestellen
www.isselpharma.de/Mund-Tee

Was tun gegen Mundgeruch?

Entdecken Sie Listerine die antibakterielle Mundspülung!
www.listerine.de/atemfrische

Endlich kein Mundgeruch

So können Sie ihren Mundgeruch auf natürlichem Weg beseitigen.
www.frei-von-mundgeruch.de



Wer **Mundgeruch** hat, vermeidet aus Peinlichkeit oftmals den Kontakt und das Gespräch mit anderen Menschen. Die Ursachen für Mundgeruch sind vielfältig und haben nicht in jedem Fall etwas mit mangelnder Mundhygiene zu tun.

Ursachen/ Vorbeugung

Zunächst sollte man natürlich immer auf sauber geputzte Zähne achten. Gern vergessen wird dabei die Zunge. Belag auf der Zunge kann eine Ursache für Mundgeruch sein.

Lassen sie vom Zahnarzt regelmäßige Füllungen und Zahnfleisch kontrollieren. Oft ist mit einer kleinen Behandlung die Ursache des Mundgeruchs bereits beseitigt.

Magen - und Darmprobleme sind häufig Ursache für Mundgerüche aller Art. Lassen Sie sich auf Unverträglichkeiten prüfen.

Nasenschleimhaut- und Atemwegserkrankungen könnten ebenfalls ursächlich für chronischen Mundgeruch sein.

Wer zu Mundgeruch neigt, sollte nicht auch noch zusätzlich Nahrungsmittel zu sich nehmen, die einen starken Eigengeruch haben. Hierzu gehört besonders der Knoblauch.

Google Anzeigen

Leiden Sie unter Aphthen?

www.sinaftin.de

Lesen Sie, was Betroffenen wirklich geholfen hat!

Mundgeruch jetzt stoppen

Unser Mittel gegen Mundgeruch wirkt rasch und zuverlässig!
www.mundgeruch-stoppen.eu

Tipps gegen unangenehmen Mundgeruch

2-3 x täglich frischgepflückte und gesäuberte Spinatblätter kauen. Das Chlorophyll im Spinat unterbindet extrem starken Mundgeruch und ist zudem auch noch gesund.

Während der Holunderblüte in der **Natur** kann man sich schmackhaften, frischen Tee zubereiten. Hierzu die Blüten vom Stängel trennen, etwas säubern und mit heißem **Wasser** übergießen. Abgedeckt etwa 9-10 Minuten ziehen lassen und dann lauwarm trinken.

Zu Hause im Gewürzregal findet man sicher ein paar Wacholderbeeren. Hin und wieder 2 bis 3 davon kauen und die Reste wieder ausspucken. Wer gefallen am Geschmack findet, darf sie auch runterschlucken, dabei aber bitte mit der Menge nicht übertreiben.

Echtes Teebaumöl hat sich als schneller Helfer bei starkem Mundgeruch erwiesen. 10 bis 15 Tropfen mit einem Glas Wasser mischen, dann kräftig und ausgiebig gurgeln. Wiederholen sie das Gurgeln ruhig mehrmals am Tag.

Kümmel-Freunde sollten sich einen guten Tee aus diesem Gewürz brühen. Hierzu einen Teelöffel Kümmel in eine Tasse geben, mit heißem Wasser übergießen und nach 10 Minuten langsam trinken. Vorher sollten der Kümmel natürlich abgossen werden.

Auch das Kauen von Kaffeebohnen vertreibt unangenehme Gerüche aus dem Mund. Alternativ kann man unter Umständen auch einen heißen, starken Kaffee ohne Milch und Zucker trinken. Ein guter Espresso tut es auch. In diesem Fall aber unbedingt vorsichtig sein. Menschen mit Herzproblemen, hohem Blutdruck, Magenproblemen u.s.w. sollten auf diese Maßnahme besser doch verzichten.

Lakritzpastillen zum Lutschen schmecken gut und helfen wenigstens während des Lutschens gegen Mundgeruch.

Eukalyptusbombons aus der Apotheke machen frisch im Rachen und vertreiben unschöne Gerüche im Mund.

Gurgeln Sie regelmäßig mit Pfefferminztee. Auch Fencheltee oder Kamillentee kann hilfreich sein. Beide Sorten geben Frische im Mund und schmecken gut. Im besten Fall brüht man den Tee aus ganz frischen Blättern.

Einen ganzen Apfel mit Schale reiben und den Brei nach und nach zu sich nehmen. Hierbei ist die Apfelsorte nicht entscheidend. Sie können je nach Geschmack wählen.

Reiben Sie nach der gründlichen Zahnreinigung das Zahnfleisch mit einer Zitronenscheibe ein, massieren Sie dabei etwas und gurgeln die dann mit Salbeitee. Alternativ kann man auch etwas **Zitronensaft** auf ein Wattestäbchen tropfen lassen und das Zahnfleisch damit massieren. Voraussetzung ist natürlich ein gesundes Zahnfleisch, damit es nicht anfängt zu brennen.

Besser nicht zu viel des Guten bei Mundgeruch

Übertreiben Sie das Spülen mit aggressiven Mundwässern nicht. Die Folge könnte das Überdecken der geruchsbildenden Bakterien sein. Der Geruch wird dadurch auf Dauer noch verstärkt und schränkt die Lebensqualität um ein Weiteres ein.

Chronischer Mundgeruch ist immer ein Fall für den Arzt, da es sich unter Umständen um eine komplexere **Erkrankung** handeln könnte.

Google Anzeigen

Ätherische Öle

Ätherische Öle von Bärbel Drexel sind 100% naturreine Produkte!

Baerbel-Drexel.com/Aetherische-Oele

Homöopathen fragen

8 Homöopathen sind gerade online. Stellen Sie jetzt Ihre Frage!

JustAnswer.de/Homoeopathie

Ich passe nun in Größe 38

Vorher trug ich 46. Nach Jahren hab ich etwas gefunden, das wirkt!

nuvoryn.de

Wenn der Zahn schmerzt

Schmerzende Zähne, entzündetes Zahnfleisch oder das berühmte Ziehen im Zahn bei kalten, heißen, süßen oder sauren Speisen oder Getränken kennt wohl

► [weiter](#)

Wenn es kratzt im Hals

Unangenehmer Husten schränkt die Lebensqualität in vielen Bereichen ein. Gespräche müssen ständig unterbrochen werden, während

► [weiter](#)

Wenn die Sonne brennt

Vorbeugung gegen Sonnenbrand ist wichtig!

Der Hauttyp eines jeden Menschen ist ein entscheidender Faktor, wenn es um die Wahl der richtigen

► [weiter](#)

Wenn die Nase läuft

Es gibt viele verschiedene Arten von Schnupfen. Häufig ist eine Erkältung oder eine Grippe mit im Spiel, aber auch Heuschnupfen oder der trockene Schnupfen

► [weiter](#)

Wenn Hämorrhoiden zur Qual werden

Hämorrhoiden zu haben ist irgendwie peinlich. So zumindest die allgemeine Auffassung vieler Menschen. Ist man von Hämorrhoiden betroffen,

► [weiter](#)

Wichtiger Hinweis



Die hier dargestellten Informationen sind kein Ersatz für professionelle Beratungen oder Behandlungen durch einen Arzt oder Apotheker. Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Ärzteverzeichnis



Finden Sie Ihren Facharzt vor Ort vom Allgemeinmediziner bis zum Zahnarzt.

► [hier klicken](#)

Fitnessgeräte



Große Auswahl an Fitnessgeräten, wie Heimtrainern, Ellipsentrainern oder Laufbändern.

► [hier klicken](#)

Wellness und Erholung



Lassen Sie es sich gerade an stressigen Tagen gut gehen.

► [hier klicken](#)

**Wie häufig und wann sollten Zähne geputzt werden?**

Zweimal täglich. Entscheidend ist jedoch weniger die Häufigkeit als vielmehr die Qualität der Zahnreinigung. Eine gleichermaßen für jedermann praktikable wie auch fachlich ausreichende Empfehlung wäre: Einmal täglich gründlich (vorzugsweise am Abend vor dem Schlafengehen; dann ist genügend Zeit) und einmal (am Morgen vor oder nach dem Frühstück) "im Schnelldurchgang" sowie nach jedem Essen.

Welche Zahnpflichttechnik ist die Beste?

Richtiges Zähneputzen dauert mindestens zwei Minuten - also 120 Sekunden. Um Ihre Zähne richtig zu putzen, führen Sie kurze, sanfte Bewegungen aus und achten Sie besonders auf den Zahnfleischsaum, schwer zu erreichende hintere Zähne und die Bereiche um Füllungen, Kronen oder andere Restaurierungen. Um effizient zu putzen, sollte man zwei Regeln beherzigen:

1. Immer in kleinen Bewegungen vom Zahnfleisch zum Zahn putzen ("von Rot nach Weiß"), mehr massierend als bürstend. (Das ist die sogenannte Bass-Technik)
2. Mit System putzen, z.B. unten links an der Innenseite des letzten Zahnes anfangen, und sich dann von Zahn zu Zahn vorarbeiten, bis man unten rechts innen angekommen ist. Dann alle Innenseiten im Oberkiefer nach dem gleichen System putzen. Dann erst im Oberkiefer alle Außenseiten, dann im Unterkiefer die Außenseiten. Schließlich kommen die Kauflächen dran; auch in kleinen Bewegungen! Auf diese Weise wird kein Zahn vergessen.

Wie häufig sollte die Zahnbürste ausgetauscht werden?

Sie sollten Ihre Zahnbürste austauschen, wenn sie Verschleisserscheinungen aufweist oder spätestens alle drei Monate, je nachdem was früher eintritt. Es ist ebenfalls sehr wichtig, die Zahnbürste nach einer Erkältung auszutauschen, da sich in den Borsten Keime sammeln können, die zu einer Neuerkrankung führen können. Ebenso sollte man zwei Zahnbürsten benutzen: eine für das morgendliche Putzen und eine für das abendliche Putzen. In der Zwischenzeit kann die Zahnbürste trocknen und ist kein Nährboden für Keime.

Auf welche Kriterien muss man beim Zahnbürstenkauf achten?

Diejenige Zahnbürste ist am besten geeignet, die den größtmöglichen Putzeffekt bewirkt und dabei nicht schadet. Wichtige Entscheidungskriterien für den Laien sind in diesem Zusammenhang:

- a. der Zahnbürstenkopf: Er sollte nicht zu groß sein! Entscheidend ist, dass alle Zähne erreicht und gesäubert werden können.
- b. die Borsten: Abgerundete Kunststoffborsten sind das Mittel der Wahl! Naturborsten sind abzulehnen! Sie sind spitz zulaufend und enthalten einen Markkanal, in den sich Bakterien aus der Mundhöhle beim Putzen einnisten können. Putzen mit Naturborsten kann so Verletzungen und Infektionen des Zahnfleisches bewirken.
- c. Rutschfester Griff: Er sollte so beschaffen sein, dass auch zwei- bis dreiminütiges Putzen ohne Anstrengungen möglich ist. Kompakte, dickere Griffe sind diesbezüglich vorteilhafter als dünne Griffe. Dies gilt ganz besonders für Kinder und Senioren

Handzahnbürste oder elektrische Zahnbürste – was ist besser?

Noch vor Jahren galten elektrische Zahnbürsten als nette Spielerei, da sie den Normalbürsten im Putzresultat unterlegen waren und zudem noch teuer bezahlt werden mussten. Mit den neuen Generationen hat sich die Effektivität der Reinigung - besonders im Interdentalraum - verbessert. Zudem sind eine Anpressdruckkontrolle und eine Zeitschaltuhr wertvolle Hilfen für eine richtige Zahnreinigung, die zweimal täglich gründlich erfolgen sollte.

Gibt es Zahnpasten die, ohne dem Zahn zu schaden, die Zähne weiß machen? Wenn ja, welche?

Zahnpasta kann nur Beläge von der Oberfläche der Zähne beseitigen, aber nicht die Grundfarbe der Zähne verändern. Je gröber die Schleifkörper in der Zahnpasta sind, desto schneller und mehr werden Verfärbungen weggeputzt. Dabei wird aber mit groben Schleifkörpern auch die Zahnoberfläche beschädigt. Wenn Sie Ihre Zähne weißer haben wollen, empfiehlt sich ein professionelles Bleichen bei Ihrem Zahnarzt!

Ist es sinnvoll als Erwachsener einmal pro Woche Elmex-Gel anzuwenden?

Ja! Dies verringert die Gefahr der Kariesbildung deutlich.

Wenn ich Zahnseide benutze, blutet mein Zahnfleisch. Ist das normal?

Wenn Sie die Zahnseide fachgerecht benutzen, neint! Zahnfleischbluten ist immer das Zeichen einer Entzündung. Gesundes Zahnfleisch blutet nicht. Ursache für die Zahnfleischentzündung sind vorrangig Bakterien in den Zahnbelägen und im Zahnstein. Über ein Drittel der Zahnoberfläche befindet sich zwischen den Zähnen. Die Zahnbürste erreicht diese Flächen nicht; Bakterien können sich dabei dort leicht vermehren und eine Zahnfleischentzündung hervorrufen. Wo Zahnfleisch blutet, darf es nicht geschont werden, sondern muss erst recht gründlich gesäubert werden. Dabei kommt es auf die richtige Zahnpflichttechnik, die richtige Zahnbürste und die richtigen Hilfsmittel zur Reinigung der Zahnzwischenräume an.

Blutet das Zahnfleisch trotz täglicher Anwendung von Zahnseide, dann sind weiterhin Bakterien an den betroffenen Stellen vorhanden. So bilden z.B. Karies und undichte oder überstehende Füllungs- oder Kronenränder einen guten Schlupfwinkel für Bakterien. Durch ungünstig gestaltete Zahnzwischenraumkontakte kann das Zahnfleisch leichter durch die Nahrung oder die Zahnseide verletzt werden. Es können auch die Bakterien schon in der Tiefe einer Zahnfleischtasche versteckt sein, wo sie für die Zahnseide unerreikbaar sind.

Eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt entfernt Zahnstein und tiefsitzende Beläge und glättet die Zahnoberflächen, so dass die häusliche Mundpflege erleichtert wird und eine perfekte Mundhygiene erreicht werden kann.

Es gibt so viele verschiedene Sorten von Zahnseide? Woher weiß ich, welche ich benutzen muss?

Fragen Sie Ihren Zahnarzt, welche Zahnseide für Ihre Zähne am besten geeignet ist.

Seit ich schwanger bin, habe ich des öfteren Zahnfleischbluten. Woran kann das liegen?

Die mit der Schwangerschaft verbundene Hormonumstellung in Ihrem Körper hat auch Auswirkungen auf Ihr Zahnfleisch. Es ist stärker durchblutet, besonders empfindlich und manchmal auch leicht geschwollen. Sehr gute Mundhygiene ist jetzt besonders wichtig. Denn sonst können Zahnfleischtaschen und in der Folge eine Schwangerschaftsgingivitis entstehen.

Was sind die Ursachen für Mundgeruch, und was kann ich dagegen tun?

Ursachen für Mundgeruch können vielfältig sein: So können krankhafte Prozesse im Bereich der Mandeln, Nasennebenhöhlen, Lunge und des Magen-Darm-Trakts, Stoffwechselerkrankungen, systemische Erkrankungen wie Diabetes oder die Einnahme bestimmter Medikamente zu einer unangenehmen Atemluft führen. Hauptursachen sind jedoch schlechte Mundhygiene, zerstörte Zähne, entzündetes Zahnfleisch und schlecht heilende Wunden im Mundbereich. Der Geruch entsteht durch eine bakterielle Zersetzung von Speiseresten, Blut und Zellen. Befinden sich diese Bakterien in nicht zu reinigenden Schlupfwinkeln, gibt es Mundgeruch auch bei geputzten Zähnen. Solche Nischen sind z.B. Löcher in den Zähnen (Karies), Zahnfleischtaschen (Parodontose) oder auch die raue Oberfläche des hinteren Zungenrückens. Natürlich ist die Reinigung der Mundhöhle durch regelmäßiges Zähneputzen und die Verwendung von Zahnseide zur Vorbeugung von Mundgeruch unerlässlich. Empfehlenswert sind darüber hinaus Mundwässer und Spüllösungen.

Da auch die Zunge längst als Quelle für Mundgeruch enttarnt ist, raten daher Experten zur täglichen Reinigung der Zunge. Dafür eignen sich Zungenschaber aus Plastik, Zahnbürsten, aber auch ein umgedrehter Teelöffel, der mit der Kante über der Zunge schabt. Zudem bieten sich chemische Alternativen an, also Mundpflegeprodukte, wie zum Beispiel eine Mundspülung, die auf der Wirkbasis ätherischer Öle (z.B. Eucalyptol und Thymol) gezielt die schädlichen Bakterien bekämpft.

In jedem Falle sollte der Patient bei schlechtem Atem und schlechtem und fauligem Geschmack im Mund an seinen Zahnarzt denken und ihm das Problem vortragen. Der Zahnarzt unterstützt die Bemühungen des Patienten, indem er dessen Gebiss so vorbereitet, dass dieser es selber gut sauber halten kann. Dazu gehört die Beseitigung der Bakterien Schlupfwinkel durch eine professionelle Zahnreinigung oder gegebenenfalls auch durch eine Parodontosebehandlung und Füllungstherapie.

Warum sollte man zusätzlich zum täglichen Zähneputzen die Zunge reinigen?

In manchen Kulturen, wie zum Beispiel in Indien, reinigt man sich täglich die Zunge. Bei uns wird es vor allem empfohlen, wenn jemand ein hohes Risiko für Karies hat, bei Mundgeruch und bei Rauchen. Für die Zungenreinigung werden bestimmte Spatel und Bürsten angeboten. Dabei wird die Zunge herausgestreckt und an der Spitze festgehalten. Man sollte vor allem die hintere Hälfte der Zunge reinigen und zwar von hinten nach vorne. Wenn man die Augen geschlossen hält, ist der Würgereiz nicht ganz so stark.

[← zurück](#)

✕ Link als EMail versenden:

Suche:

Los

English

Italiano



Praxis Dr. Schulte

Zahnarzt Team Luzern

... wir verstehen Ihre Zähne"

Start

Kontakt

Praxis

Leistungen

Presse/Aktuelles

Mundgeruch (Halitosis): Ein atemberaubendes Thema



© Dr. med. dent. Markus Schulte

Mundgeruch oder schlechter Atem (wissenschaftliche Bezeichnungen: Halitosis, Halitose, foetor ex ore) ist ein weitverbreitetes Problem. Statistisch weisen ca. 30% aller Menschen zeitweise und 8% dauerhaften Mundgeruch auf. Umso mehr erstaunt die Tatsache, dass ein so häufiges Phänomen in unserer Gesellschaft ein Tabu-Thema darstellt. Die Betroffenen reden aus Scham selbst mit ihren nächsten Angehörigen und Ehepartnern nicht darüber und werden umgekehrt meistens auch nicht auf ihren Mundgeruch hingewiesen. Dazu kommt, dass man Mundgeruch an sich selbst nicht feststellen kann. Auf diese Weise entsteht eine grosse Unsicherheit im Umgang mit Halitose. Wer Angst hat, unter Mundgeruch zu leiden, wagt oft nicht, einen ihm Nahestehenden um Rat zu fragen, was die unausgesprochene Sorge vor sozialer Ausgrenzung weiter verstärkt.

Diese Seite wendet sich in erster Linie an alle Patienten, die von Halitosis betroffen sind oder die Angst haben, davon betroffen zu sein. Alle wesentlichen Informationen zum Thema Halitose sind hier nach neuestem Wissensstand kurz zusammengefasst dargestellt.

Immer noch ist der Irrglaube verbreitet, dass Halitose hauptsächlich auf Magenprobleme zurückzuführen sei. Dabei ist heute erwiesen, dass mehr als 95% aller Fälle von Halitose ihre Ursache im Mund- und Rachenraum hat. Deshalb sollte der Zahnarzt immer die erste Anlaufstelle für Halitose-Patienten sein. Da wir wissen, dass ein grosser Bedarf nach fachkundiger Beratung besteht, haben wir in unserer Praxis eine Mundgeruch-Sprechstunde eingerichtet.

Um Ihnen einen sachlichen Überblick über das Thema "Mundgeruch" zu geben, erhalten Sie hier umfangreiche und bebilderte Informationen, die Sie entweder als kompletten Text [✚ Mundgeruch: Ein atemberaubendes Thema](#) (pdf 2 MB, eventuell längere Ladezeit) oder aber abschnittsweise lesen oder ausdrucken können

Wenn Sie nur einzelne Schwerpunktthemen interessieren, oder das Kapitel abschnittsweise lesen wollen, können Sie unter den folgenden Links wählen:

Kapitelübersicht: Mundgeruch

- [1. Mundgeruch Übersicht](#)
- [2. Welche Ursachen hat Mundgeruch?](#)
 - [o Schlechter Atem durch Ernährung](#)
 - [o Echter Mundgeruch durch Bakterien](#)
 - [o Xerostomie - Zu geringer Speichelfluss](#)
 - [o Weitere mögliche Quellen von Mundgeruch](#)
- [3. Wie kann man Mundgeruch feststellen \(Diagnose\)?](#)
- [4. Wie kann man Mundgeruch behandeln \(Therapie\)?](#)
- [5. Kosten einer Halitosis-Behandlung](#)
- [6. Fragen und Antworten zu Mundgeruch](#)

Den gesamten bebilderten Text zum Thema Mundgeruch herunterladen:
[✚ Mundgeruch: Ein atemberaubendes Thema](#) (pdf 2 MB, eventuell längere Ladezeit)

→ nächstes Kapitel

Mundgeruch

- [1. Übersicht](#)
- [2. Ursachen](#)
- [3. Diagnose](#)
- [4. Therapie](#)
- [5. Kosten](#)
- [6. Fragen und Antworten](#)

Den Artikel als Gesamtdokument können Sie als PDF-Datei herunterladen, lesen und ausdrucken.

✚ [Mundgeruch](#) (2 MB)

✚ [Diese Seite ausdrucken](#)

Schwerpunkte

- [Implantate](#)
- [Zahnästhetik](#)
- [Zahnspangen](#)
- [Bleaching](#)
- [Angstpatienten](#)
- [Parodontitis](#)
- [Kinder-Zahnbehandlung](#)
- [Weitere Leistungen](#)

Aktuelles

Gesundheit Sprechstunde



Sendung vom 01.10.2011
Thema: Mundgeruch
[Video ansehen](#)

Weitere Leistungen der Praxis Dr. Schulte im Überblick

● Implantologie, Implantate ● Ästhetische Zahnmedizin ● Parodontologie, Parodontose ● Kieferorthopädie, Zahnspangen ● Bleaching, Zahnbleichung ● Prophylaxe, Zahnreinigung	● Mundgeruch, Halitosis ● Amalgamersatz ● Kinderbehandlung ● Weisheitszähne ● Lasergestützte Zahnmedizin ● Behandlung in Vollnarkose	● Behandlung von Angstpatienten ● Wurzelspitzenresektion ● Oralchirurgie ● Zahnunfälle ● Zysten
---	---	---

← Zur Übersichtseite "Leistungen"

↑ Zum Seitenanfang

© 2007-2011 Zahnarzt Dr. Markus Schulte, Luzern / Schweiz · Telefon 041 - 210 58 58 · E-Mail: praxis@ztl.ch

Suche in www.dr-schulte.ch:

Los

Startseite · Sitemap · Kontakt · Informationen für Überweiser

© 2007-2011 Dr. Markus Schulte · Alle Rechte vorbehalten. Bitte lesen Sie auch unseren Copyrightvermerk.

Linguafresh: Links, Studien, Presseberichte zum Thema Mundhygiene und Zungenreinigung

8

Mundgeruch (Halitosis)

Die Ursachen von Mundgeruch

Inhaltsangabe

Themen auf dieser Seite:

1. [Schlechter Atem durch Ernährung](#)
2. [Echter Mundgeruch durch Bakterien](#)
3. [Zu geringer Speichelfluss](#)
4. [Weitere mögliche Quellen von Mundgeruch](#)

"Schlechter Atem" durch Ernährung

Jeder kennt das: Eine ganze Reihe von Nahrungs- und Genussmitteln können durch die Beeinflussung der Atemluft zu vorübergehendem Mundgeruch führen, der von der Umgebung mitunter als unangenehm empfunden wird. "Schlechter Atem" wäre in diesem Fall allerdings die bessere Bezeichnung als "Mundgeruch", da die Ursache eindeutig in der Atemluft liegt. Bekanntestes Beispiel ist der Knoblauch, dessen Aromen teilweise mit dem Atem ausgeschieden werden und bis zu zwei Tage nach seiner Aufnahme noch Halitose verursachen können. Auch Zwiebeln, Alkohol, Käse, Tabak Rauchen, Kaffee etc. können zu ähnlichen Effekten führen. Diese ernährungsbedingte Art des Mundgeruchs ist immer harmlos und durch Vermeidung der ursächlichen Nahrungs- und Genussmittel leicht abzustellen. Übrigens kann auch längeres Fasten durch veränderte Speichel-Konsistenz Mundgeruch begünstigen. Eine regelmässige Einnahme der Mahlzeiten, insbesondere des Frühstücks, wird daher empfohlen.

Was atmen wir aus?

Die ausgeatmete Luft des Menschen enthält etwa 78% Stickstoff, 17% Sauerstoff, 4% Kohlendioxid und nur etwa 1% sonstige Gase. Dieses eine Prozent kann jedoch stark geruchsaktive Gase enthalten, so dass trotz des geringen Volumenanteils der Geruch der ausgeatmeten Luft als unangenehm oder gar unerträglich empfunden wird.

Die wichtigsten chemischen Verbindungen in diesem Zusammenhang sind flüchtige Schwefelverbindungen (z.B. Methylmercaptan, Dimethylsulfid oder Schwefelwasserstoff) aber auch noch geruchsintensivere Substanzen wie beispielsweise Indol, Skatol, Kadaverin oder Putreszin. Der tägliche Geruch der Ausatemluft unterliegt oft erheblichen tageszeitlichen Schwankungen, die auch von der Nahrungsaufnahme abhängig sind.

[Zur Inhaltsangabe](#)

Echter Mundgeruch durch Bakterien

Die Entstehung von Mundgeruch (Halitosis oder Halitose) ist heute wissenschaftlich gut erforscht. In fast allen Fällen handelt es sich um im Mund oder Rachen angesiedelte anaerobe (ohne Sauerstoff lebende) Bakterien, die Proteine (Eiweiss-Stoffe) abbauen. Bei der Zersetzung dieser Proteine, die Nahrungsreste oder abgestorbene Zellen des eigenen Gewebes sein können, entstehen zuerst Aminosäuren, die dann wiederum abgebaut werden, wobei schwefelhaltige übelriechende Gase freigesetzt werden.

In über 90% wird Halitose verursacht durch:

- Bakterielle Zungenbeläge
- Gingivitis (Zahnfleischentzündung)
- Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparats)
- Xerostomie (zu geringer Speichelfluss)

Zungenbeläge

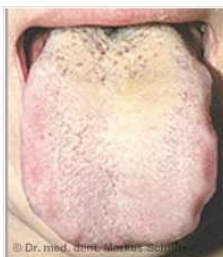


© Dr. med. dent. Markus Schulte



© Dr. med. dent. Markus Schulte

Gesunde Zunge (Zungenrücken), Unter dem Mikroskop: Zungenpapillen



© Dr. med. dent. Markus Schulte

Zungenbelag

Zungenbelag beherbergt dieselben Keime, die auch an der Entstehung der Gingivitis und Parodontitis beteiligt sind. Diese Mikroorganismen spalten Proteine und erzeugen durch Bildung schwefelhaltiger übelriechender Gase Mundgeruch.

Die Zunge hat mehrere wichtige Funktionen: Sie ist unentbehrlich beim Transport der Nahrung im Mund, beim Schluckakt, zum Sprechen und zum Schmecken.

Es gilt heute als erwiesen, dass der Zungenrücken die häufigste Quelle von Mundgeruch darstellt. Die gefurchte, zerklüftete Mikrostruktur (Relief) der Zunge mit ihren Papillen bietet hervorragende Lebensbedingungen für anaerobe, d.h. ohne Sauerstoff lebende Bakterien (Anaerobier), die hier eine riesige Oberfläche besiedeln können. Etwa zwei Drittel aller im Mund befindlichen Bakterien sind auf dem Zungenrücken angesiedelt. Der bakterielle

Mundgeruch

1. [Übersicht](#)
2. [Ursachen](#)
3. [Diagnose](#)
4. [Therapie](#)
5. [Kosten](#)
6. [Fragen und Antworten](#)

Den Artikel als Gesamtdokument können Sie als PDF-Datei herunterladen, lesen und ausdrucken.

[Mundgeruch](#) (2 MB)

[Diese Seite ausdrucken](#)

Schwerpunkte

- [Implantate](#)
- [Zahnästhetik](#)
- [Zahnspangen](#)
- [Bleaching](#)
- [Angstpatienten](#)
- [Parodontitis](#)
- [Kinder-Zahnbehandlung](#)
- [Weitere Leistungen](#)

Aktuelles

Gesundheit Sprechstunde



Sendung vom 01.10.2011
Thema: Mundgeruch
[Video ansehen](#)



© Dr. med. dent. Markus Schulte
Massive Gingivitis und Zahnbelag

Mundgeruch.

Parodontitis



© Dr. med. dent. Markus Schulte
Fortgeschrittene Parodontitis

Wenn die bakterielle Entzündung nicht nur das Zahnfleisch betrifft, sondern auch den Zahnhalteapparat (z.B. den zahntragenden Kieferknochen) angreift, spricht man von Parodontitis – populär oft Parodontose genannt. Es kommt zur Bildung von Zahnfleisch- und Knochentaschen, aus denen sich oft Eiter entleert. Manchmal entstehen auch mit Eiter gefüllte Abszesse. Die massive Besiedlung der Taschen mit anaeroben (ohne Sauerstoff lebenden) Bakterien kann bei Parodontitis-Patienten zu starker Halitosis führen. Die weitverbreitete Parodontitis führt ohne Behandlung zu Zahnverlust und kann auch negative Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit haben. Ausführliche Informationen über Parodontalerkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten erhalten Sie auf unserer Seite [Parodontitis und Zahnfleischprobleme](#)

[↑ Zur Inhaltsangabe](#)

Xerostomie - zu geringer Speichelfluss



© Dr. med. dent. Markus Schulte
Die großen Speicheldrüsen (grün markiert)

Bakteriell bedingter Mundgeruch wird begünstigt, wenn der Speichelfluss vermindert ist. Speichel hat eine wichtige Spülfunktion und hilft z.B. Nahrungsreste aus der Mundhöhle zu entfernen. Zudem kann er die bei der bakteriellen Zersetzung von Proteinen entstehenden überliefenden Gase binden und hat zudem eine gewisse antibakterielle Wirkung.

Wenn zu wenig Speichel produziert wird und der Mund dadurch zu trocken ist, bezeichnet man das als Xerostomie. Heute weiss man, dass eine zu geringe Speichel-Produktion ein entscheidender Faktor für die Entstehung von Mundgeruch sein kann.

Wissenswertes zum menschlichen Speichel

Der menschliche Speichel enthält ca. 99,5% Wasser und 0,5% gelöste Bestandteile wie Schleimstoffe, Proteine und Enzyme. Speichel befeuchtet und schützt die Schleimhäute und ist als Gelmittel unerlässlich zum Schlucken fester Nahrung. Wichtig ist ebenfalls die Schutzfunktion gegen Karies. Pro Tag produziert ein Mensch etwa 0,5 - 1,5 Liter Speichel.

Ursachen der Xerostomie können sein:

- Einnahme bestimmter den Speichelfluss reduzierender Medikamente, wie z.B.:
 - krampflösende Mittel
 - Medikamente gegen **Depressionen**
 - Beruhigungsmittel und Schlafmittel
 - Antihistaminika bei Allergien
 - blutdrucksenkende Medikamente
 - harntreibende Arzneien
 - Appetitzügler
- Erkrankungen der Speicheldrüsen
- Zustand nach Bestrahlung im Kopfbereich (Schädigung der Speicheldrüsen)

[↑ Zur Inhaltsangabe](#)

Weitere mögliche Ursachen für Mundgeruch



© Dr. med. dent. Markus Schulte

Wie oben ausgeführt, liegt die Quelle des Mundgeruchs zu über 90% in der Mundhöhle. Daher sollte bei der Untersuchung von Halitose-Patienten zunächst eine orale (im Mundbereich gelegene) Ursache gesucht bzw. ausgeschlossen werden.

In den - relativ seltenen - Fällen, in denen die Halitosis nicht von der Mundhöhle ausgeht, liegt die Ursache (in absteigender Häufigkeit) in folgenden Erkrankungen:

- Chronische Entzündungen der Kieferhöhle oder anderer Nasennebenhöhlen (Sinusitis)
- Chronische Tonsillitis (Entzündung der Gaumenmandeln)
- Chronische Rhinitis (Schleimhautentzündungen der Nase), Nasenpolypen
- Ausstülpungen der Speiseröhre (Divertikel) oder Störung des Schliessmuskels zwischen Magen und Speiseröhre
- In sehr seltenen Fällen können auch bösartige Tumoren des Mund-, Nasen- Rachenraumes oder der Atemwege für Mundgeruch verantwortlich sein

[↑ Zur Inhaltsangabe](#)

Kapitelübersicht: Mundgeruch

1. [Mundgeruch Übersicht](#)
2. **[Welche Ursachen hat Mundgeruch?](#)**
3. [Wie kann man Mundgeruch feststellen \(Diagnose\)?](#)
4. [Wie kann man Mundgeruch behandeln \(Therapie\)?](#)
5. [Kosten einer Halitosis-Behandlung](#)
6. [Fragen und Antworten zu Mundgeruch](#)

Den gesamten bebilderten Text zum Thema Mundgeruch herunterladen:

➤ [Mundgeruch: Ein atemberaubendes Thema](#) (pdf 2 MB, eventuell längere Ladezeit)

[← vorheriges Kapitel](#)

[→ nächstes Kapitel](#)

Weitere Leistungen der Praxis Dr. Schulte im Überblick

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Implantologie, Implantate ● Ästhetische Zahnmedizin ● Parodontologie, Parodontose ● Kieferorthopädie, Zahnsparungen ● Bleaching, Zahnbleichung ● Prophylaxe, Zahnreinigung | <ul style="list-style-type: none"> ● Mundgeruch, Halitosis ● Amalgamersatz ● Kinderbehandlung ● Weisheitszähne ● Lasergestützte Zahnmedizin ● Behandlung in Vollnarkose | <ul style="list-style-type: none"> ● Behandlung von Angstpatienten ● Wurzelspitzenresektion ● Oralchirurgie ● Zahnunfälle ● Zysten |
|---|---|---|

[← Zur Übersichtsseite "Leistungen"](#)

[↑ Zum Seitenanfang](#)

© 2007-2009 Zahnarzt Dr. Markus Schulte, Luzern / Schweiz · Telefon 041 - 210 58 58 · E-Mail: praxis@ztl.ch

Suche in www.dr-schulte.ch:

[Los](#)

Startseite · [Sitemap](#) · [Kontakt](#) · [Informationen für Überwieser](#)

© 2007-2009 Dr. Markus Schulte · Alle Rechte vorbehalten. Bitte lesen Sie auch unseren [Copyrightvermerk](#).

Suche:

Los

English

Italiano



Praxis Dr. Schulte

Zahnarzt Team Luzern

... wir verstehen Ihre Zähne

Start

Kontakt

Praxis

Leistungen

Presse/Aktuelles

Mundgeruch (Halitosis)

Die Behandlung der Halitose

Bei der weitaus überwiegenden Zahl der Mundgeruch-Patienten kann durch eine Behandlung der intraoralen (im Mund gelegenen) Ursache die Halitosis effektiv behandelt werden. Die Behandlung richtet sich nach dem Befund, der bei der Mundgeruch-Sprechstunde erhoben wurde.

- Zungenreinigung:**
Wie bereits ausgeführt wurde, liegt die Quelle des Mundgeruchs häufig in der bakteriellen Besiedlung der Zunge. Abhilfe schafft hier die tägliche intensive mechanische Reinigung der Zunge mit einem geeigneten Zungenreiniger, auf den gegebenenfalls ein desinfizierender Gelee aufgetragen werden kann. Es gibt mittlerweile Zungenschaber und -bürsten in den verschiedensten Formen, die aber nicht alle gleichermassen effektiv sind. Unsere Dentalhygienikerinnen beraten sie gerne und [unterweisen Sie in der für Sie idealen Technik](#).
- Behandlung der Gingivitis bzw. Parodontitis:**
Falls die Halitose durch eine bakterielle Zahnfleisch-Entzündung (Gingivitis) oder eine Parodontitis verursacht wird, ist eine gezielte Behandlung dringend angezeigt. Zunächst muss die [Mundhygiene](#) des Patienten optimiert werden. Eine Parodontalbehandlung kann nicht nur den Mundgeruch stoppen, sondern auch weitergehende Schäden am Zahnfleisch und Parodont verhindern. Da die Parodontologie einer unserer Behandlungsschwerpunkte ist, können wir im Bedarfsfall auf das ganze Spektrum der heute verfügbaren Therapiemöglichkeiten zurückgreifen, die von der konservativen Tiefenreinigung der Zahnfleischtaschen, ggf. mit Antibiotika und Laser, bis zur Geweberegeneration reicht. In unserem Parodontologie-Kapitel erhalten sie ausführliche Informationen über [Zahnfleisch-Probleme, Parodontitis und Behandlungsoptionen](#).
- Behandlung von Zahn- oder Prothesedefekten:**
Unbehandelte "Löcher" (Zahnkaries), defekte Füllungen, schlecht passende Kronen, Brücken oder Zahnprothesen können bisweilen zu Mundgeruch führen. In diesem Fall ist eine Gebiss-Sanierung durch eine konservierende Behandlung mit [Füllungen](#) oder [Inlays](#) oder ein Austausch der defekten [Kronen](#) angebracht.
- Behandlung der Mundtrockenheit:**
Wenn die [Speichelflussrate](#) zu niedrig ist, kommt es zur Mundtrockenheit (Xerostomie), welche die Entstehung von Halitose begünstigen kann. Da zahlreiche häufig verschriebene Medikamente die [Speichelproduktion](#) herabsetzen, muss zunächst zusammen mit dem behandelnden Arzt geklärt werden, ob ggf. eine niedrigere Dosierung oder eine Umstellung auf andere Wirkstoffe Abhilfe schafft. Bei leichteren Formen der Xerostomie kann die Tätigkeit der Speicheldrüsen auch z.B. durch saure Lutschbonbons stimuliert werden. Es gibt auch Medikamente, die die Speichelproduktion anregen. In schweren Fällen können Speichelersatzpräparate helfen.
- Mundspülungen:**
Bestimmte Mundspülungen haben nachweislich einen positiven Einfluss auf Mundgeruch. Allerdings ist die Wirkung dieser Spülungen begrenzt und kann die Behandlung der Ursache nicht ersetzen. Wir empfehlen derartige Mundwässer allenfalls als Unterstützung der ursächlichen Behandlung.
- Überweisung zum Facharzt:**
Wenn keine orale (in der Mundhöhle befindliche) Ursache des Mundgeruchs festgestellt werden kann, sollte eine gründliche Untersuchung beim Hals-Nasen-Ohrenarzt erfolgen. Dieser wird insbesondere die Tonsillen (Mandeln) und die Nase sowie die Nasennebenhöhlen inspizieren. Verläuft auch diese Abklärung ergebnislos, kann der Gastroenterologe abschliessend klären, ob die Halitosis eventuell durch ein Problem im Verdauungstrakt verursacht wird.

↑ Zum Seitenanfang

Kapitelübersicht: Mundgeruch

- [1. Mundgeruch Übersicht](#)
- [2. Welche Ursachen hat Mundgeruch?](#)
 - [o Schlechter Atem durch Ernährung](#)
 - [o Echter Mundgeruch durch Bakterien](#)
 - [o Xerostomie - Zu geringer Speichelfluss](#)
 - [o Weitere mögliche Quellen von Mundgeruch](#)
- [3. Wie kann man Mundgeruch feststellen \(Diagnose\)?](#)
- [4. Wie kann man Mundgeruch behandeln \(Therapie\)?](#)
- [5. Kosten einer Halitosis-Behandlung](#)
- [6. Fragen und Antworten zu Mundgeruch](#)

Den gesamten bebilderten Text zum Thema Mundgeruchherunterladen:
↓ [Mundgeruch: Ein atemberaubendes Thema](#) (pdf 2 MB, eventuell längere Ladezeit)

← vorheriges Kapitel

→ nächstes Kapitel

Mundgeruch

- [1. Übersicht](#)
- [2. Ursachen](#)
- [3. Diagnose](#)
- [4. Therapie](#)
- [5. Kosten](#)
- [6. Fragen und Antworten](#)

Den Artikel als Gesamtdokument können Sie als PDF-Datei herunterladen, lesen und ausdrucken.

↓ [Mundgeruch](#) (2 MB)

↓ [Diese Seite ausdrucken](#)

Schwerpunkte

- [Implantate](#)
- [Zahnästhetik](#)
- [Zahnspangen](#)
- [Bleaching](#)
- [Angstpatienten](#)
- [Parodontitis](#)
- [Kinder-Zahnbehandlung](#)
- [Weitere Leistungen](#)

Aktuelles

Gesundheit Sprechstunde



Sendung vom 01.10.2011
Thema: Mundgeruch
[Video ansehen](#)

Weitere Leistungen der Praxis Dr. Schulte im Überblick

⊗ Implantologie, Implantate ⊗ Ästhetische Zahnmedizin ⊗ Parodontologie, Parodontose ⊗ Kieferorthopädie, Zahnspangen ⊗ Bleaching, Zahnbleichung ⊗ Prophylaxe, Zahnreinigung	⊗ Mundgeruch, Halitosis ⊗ Amalgamersatz ⊗ Kinderbehandlung ⊗ Weisheitszähne ⊗ Lasergestützte Zahnmedizin ⊗ Behandlung in Vollnarkose	⊗ Behandlung von Angstpatienten ⊗ Wurzelspitzenresektion ⊗ Oralchirurgie ⊗ Zahnunfälle ⊗ Zysten
---	---	---

← Zur Übersichtseite "Leistungen"

↑ Zum Seitenanfang

© 2007-2011 Zahnarzt Dr. Markus Schulte, Luzern / Schweiz · Telefon 041 - 210 58 58 · E-Mail: praxis@ztlu.ch

Suche in www.dr-schulte.ch: Los

[Startseite](#) · [Sitemap](#) · [Kontakt](#) · [Informationen für Überweiser](#)
© 2007-2011 Dr. Markus Schulte · Alle Rechte vorbehalten. Bitte lesen Sie auch unseren Copyrightvermerk.

Linguafresh: Links, Studien, Presseberichte zum Thema Mundhygiene und Zungenreinigung

12

Suche
Los
English
Italiano

Praxis Dr. Schulte
Zahnarzt Team Luzern

... wir verstehen Ihre Zähne

Start
Kontakt
Praxis
Leistungen
Presse/Aktuelles

Mundgeruch (Halitosis)

Fragen und Antworten zum Thema Mundgeruch

Inhaltsangabe
Themen auf dieser Seite:

1. Ist Mundgeruch tageszeitabhängig?
2. Kann man selbst testen, ob man an Mundgeruch leidet?
3. Ich bin fest davon überzeugt, Halitose zu haben, aber alle Bekannten, die ich gefragt habe, sagen mir, ich hätte überhaupt keinen Mundgeruch.
4. Kann Kaugummi-Kauen gegen Mundgeruch helfen?
5. Können Magenprobleme Mundgeruch verursachen?
6. Können Medikamente Halitosis verursachen?
7. Ist Halitosis vom Alter abhängig?
8. Kann Stress Mundgeruch auslösen?
9. Haben Raucher häufiger Halitosis als Nichtraucher?
10. Kann Mundgeruch auch durch Zahnprothesen verursacht werden?

1. Ist Mundgeruch tageszeitabhängig?

Ja, normalerweise ist er morgens früh nach dem Aufstehen am stärksten, was auch mit der reduzierten Speichelproduktion nachts zusammenhängt. Ein gutes Frühstück regt den Speichelfluss an und kann die Halitose beträchtlich reduzieren.

Zur Inhaltsangabe

2. Kann man selbst testen, ob man an Mundgeruch leidet?

Selbsttests sind schwierig und nicht immer zuverlässig. Man kann z.B. Luft in einen Plastikbeutel blasen und nach einer kurzen Wartezeit die aus dem Beutel ausströmende Luft mit der Nase prüfen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, mit einem Wattestäbchen kräftig am Zungenrücken zu reiben und dann daran zu riechen. Viel sicherer als diese Methoden ist aber die "neutrale" Nase des untersuchenden Spezialisten bzw. dessen elektronisches Messgerät (Halimeter).

Zur Inhaltsangabe

3. Ich bin fest davon überzeugt, Halitose zu haben, aber alle Bekannten, die ich gefragt habe, sagen mir, ich hätte überhaupt keinen Mundgeruch.

Es ist natürlich möglich, dass die befragten Personen nicht die Wahrheit sagen. Es gibt aber auch Personen, die objektiv keinen Mundgeruch haben, aber felsenfest überzeugt sind, stark aus dem Mund zu riechen. Man nennt dieses Verhalten Halitophobie. Gewissheit schafft nur eine professionelle Untersuchung.

Zur Inhaltsangabe

4. Kann Kaugummi-Kauen gegen Mundgeruch helfen?

Das Kauen von Kaugummi stimuliert die Speichelproduktion und kann mechanisch die Zungenbeläge reduzieren. Daher ist Kaugummi ein - wenn auch nur begrenzt und vorübergehend wirksames - leichtes Hausmittel gegen Halitosis. Um Zahnschäden zu vermeiden, sollte das Kaugummi aber zuckerfrei sein.

Zur Inhaltsangabe

5. Können Magenprobleme Mundgeruch verursachen?

Grundsätzlich ist das möglich, allerdings sehr selten der Fall (weniger als 1% aller Fälle). Wenn die Funktion des Schließmuskels zwischen Magen und Speiseröhre gestört ist (Kardialsuffizienz) und es zum Rückfluss vom Magen in die Speiseröhre kommt (Reflux), kann das mitunter zu Halitosis führen. In ca. 95% der Fälle liegt die Ursache der Halitose aber im Mundbereich und in 4% im Bereich der Tonsillen (Mandeln), der Nase oder der Kieferhöhlen.

Zur Inhaltsangabe

6. Können Medikamente Halitosis verursachen?

Ja, viele häufig verschriebene Medikamente bewirken eine Verminderung der Speichel-Produktion im Mund und fördern dadurch die Entstehung von Halitose.

Zur Inhaltsangabe

7. Ist Halitosis vom Alter abhängig?

Ja, bei älteren Menschen tritt Mundgeruch weitaus häufiger auf, als bei jüngeren, was auch mit der im Alter abnehmenden Speichelmenge zusammenhängt. Ausserdem haben ältere Menschen häufiger Parodontitis als jüngere.

Zur Inhaltsangabe

8. Kann Stress Mundgeruch auslösen?

Ja, auch wenn die Zusammenhänge noch nicht klar sind, ist doch nachgewiesen, dass psychischer Stress Mundgeruch fördern kann.

Zur Inhaltsangabe

9. Haben Raucher häufiger Halitosis als Nichtraucher?

Bestimmte, im Rauch enthaltene geruchsaktive schweflige Verbindungen gelangen beim Rauchen über die Lunge ins Blut und werden danach wieder über die Lunge abgegeben, was zu dem typischen "Raucheratem" führt. Starke Raucher haben aber ausserdem oft einen verminderten Speichelfluss, was die Entstehung der "echten" Halitosis fördert.

Zur Inhaltsangabe

10. Kann Mundgeruch auch durch Zahnprothesen verursacht werden?

Eine herausnehmbare Zahn-Prothese kann manchmal die Ablagerung von Bakterien oder bakteriellen Belägen fördern und zur Austrocknung von Teilen der Mundschleimhaut führen. Eine perfekte Prothesenhygiene ist daher entscheidend, um Halitosis vorzubeugen.

Zur Inhaltsangabe

Mundgeruch

1. Übersicht
2. Ursachen
3. Diagnose
4. Therapie
5. Kosten
6. Fragen und Antworten

Den Artikel als Gesamtdokument können Sie als PDF-Datei herunterladen, lesen und ausdrucken.

Mundgeruch (2 MB)

Diese Seite ausdrucken

Schwerpunkte

- [Implantate](#)
- [Zahnästhetik](#)
- [Zahnspangen](#)
- [Bleaching](#)
- [Angstpatienten](#)
- [Parodontitis](#)
- [Kinder-Zahnbehandlung](#)
- [Weitere Leistungen](#)

Aktuelles

Gesundheit Sprechstunde

GESUNDHEIT
Sprechstunde
01.10.2011

Sendung vom 01.10.2011
Thema: Mundgeruch
[Video ansehen](#)

Is PDF-Datei (321 KB)
[Wenn die Angst...](#)

Alle Seiten
auf einen
Blick ..finden
garantiert

ÄRZTE RATLOS
3D IMPLANTOLOGIE
ADHÄSIVE BEFESTIGUNG
AFTEN IM MUND
AKUPUNKTUR ZAHNARZT
ALBERT EINSTEIN
HABE ICH EINE ALLERGIE?
ALLERGIE
ALLERGIKER
ALLERGIE DIAGNOSE
ALLERGIE IM MUND
ALLERGIE METALLIMPLANTAT
ALLERGIEAUSLOSSENDE METALLE
ALLERGISCHE REAKTION
ALLERGIERISIKO STILLEN
ALLERGIE SYMPTOME
ALLERGIE TABELLE
ALLERGIE TITAN
ALLERGIE TESTMETHODEN
ALLERGIE TESTSPEZIALISTEN
ALLERGIE TEST
ALLERGIE TEST BLUT
ALLERGIE TEST RISIKO
ALLERGIE TEST WAS WANN WO
ALTE ZAHNKRONE ENTFERNEN
ALTERNATIV MEDIZIN ALLGEMEIN
ALTERNATIVE MEDIZIN
AMALGAM
AMALGAM ALTERNATIVEN
AMALGAM ALLERGIE
AMALGAM FORUM
AMALGAM SELBSTTEST
AMALGAM VIDEO
AMALGAMAUSLEITUNG
AMALGAMENTFERNUNG
AMALGAM GALVANISCHES ELEMENT
AMALGAMSANIERUNG
ANGST VOR ZAHNARZT
ANKAUF ZAHNGOLD
ANTIBIOTIKA ZAHNMEDIZIN
ARZT ODER HEILPRAKTIKER
ÄSTHETISCHE ZAHNMEDIZIN
ÄSTHETISCHER ZAHNERSATZ
AUSLEITUNG
AUFGEKLÄRTE PATIENTEN
BABY ZÄHNE
BACKENZAHN
BEIM ZAHNARZT
BELEGTE ZUNGE
BESCHLIFFENER ZAHN
BESTE ZAHNIMPLANTATE
BETÄUBUNG BEIM ZAHNARZT
BEZAHLBARER ZAHNERSATZ
BILLIGER ZAHNERSATZ
BLEACHEN ZÄHNE
BLEICHMITTEL ZÄHNE
BRAUNE ZÄHNE
BRENNEN IM MUND
BURN-OUT SYNDROM
BRÜCKE SPANNUNG
CHELATTHERAPIE
CHRONISCHE ERSCHÖPFUNGSSYNDROM
COMPUTERZÄHNE mit VIDEO
COMPUTERTOMOGRAPHIE
COVER DENTURE PROTHESE
CRANIOMANDIBULÄRE DYSFUNKTION
D&H ZAHNTECHNIK
DAS ZAHNIMPLANTAT
DAS GEBISS DES MENSCHEN



FDGZ

Forum Dialog ganzheitlicher Zahnersatz

Zahntechnik... Ein Handwerk im Dienst der Gesundheit Last Update:14.09.2011

[Haftungsausschluss](#) | [Googleuche](#) | [Impressum](#) | [Seitenansicht](#) A A

Back: Geben Sie hier Ihren Suchbegriff ein

484 SEITEN

13 VIDEOFILME

ZÄHNE

Home

Über uns

Therapeuten

Patienten

Backlink



Forum Dialog ganzheitlicher Zahnersatz



Haus mit separatem Praxis-Bürotrakt Nähe
Frankfurt zu verkaufen ideal Freiberufler
...mehr erfahren auf Video

Zungenreinigung ist sinnvoll

Zungenreinigung ist wieder im Kommen und mit Sicherheit sinnvoll.

Die Zunge sieht man nicht nur wenn man sie herausgestreckt, sondern Sie ist sehr häufig zu sehen, und wir wird häufig auch aus diesem Grund eingesetzt. Stichwort menschliches Paarungsverhalten. Bei der Mundpflege wurde in der Vergangenheit eigentlich nur das Zähneputzen angesprochen. Das eine komplette Mundpflege nicht nur die Zähne sondern auch die Zunge betrifft, wurde über Jahre von der Medizin und den Medien ignoriert.



Jetzt rückt aber auch die Zunge zusehends in das Blickfeld der Menschen, und auch der Medien, wenn es um eine perfekte Mundhygiene geht. Mit großer Wahrscheinlichkeit sind es auch die Medien, die die Zunge wieder in das Blickfeld gerückt haben. Ein uns bekannter Händler für Zahnpflegeprodukte sprach von einer deutlich gestiegenen Nachfrage nach Zungenbürsten und Zungenschabern, selbst die Velichenpastillen erleben ein Comeback.

Es sind wahrscheinlich die vielen Videoclips mit Sängerinnen, deren Zunge oft in brutalen Großaufnahmen gezeigt wird, und die Zunge muss dann natürlich "zum Anbeißen" aussehen. Das ist wohl der Grund das junge Mädchen im Besonderen auf einmal nach Zungenschabern und Zungenbürsten nachfragen. Wie üblich, ein Trend der aus Amerika hier nach Europa kommt, und scheinbar definitiv angekommen ist.

Mundpflege, Zahnpflege, Zungenpflege, das kann man wirklich nur begrüßen, den es zeigt auch, das der Wert eine schönen gepflegten Mundes nicht nur an der Farbe des Lippenstiftes gemessen wird. Auf der Zunge kann sich aber auch so einiges ansammeln, das man sicher auch besser entfernen sollte. Ein Zungenschaber oder eine Zungenbürste sind geeignete Mittel, auch hier für Sauberkeit zu sorgen.

Für die Zungenreinigung kann man den Zungenschaber oder die Zungenbürste verwenden. Der Zungenschaber ist besser für die glatte, meist jugendliche Zunge geeignet, und lässt sich natürlich auch gut reinigen. Die Zungenbürste ist mehr für rissige Zunge geeignet, kommt besser in die Vertiefungen und zwischen die Zungenpastillen. Sie muss natürlich etwas aufwendiger gereinigt werden als der Zungenschaber. Aus ganzheitlicher Sicht sollte man nur Geräte aus Kunststoff benutzen, Metall kann zu galvanischen Reaktionen führen, wenn schon Metall im Mund ist.

Zungenreinigung Würgereiz

Ungeübte Anwender klagen oft über einen Würgereiz, wenn Sie einen Zungenschaber oder eine Zungenbürste benutzen. Es ist natürlich klar das man die Zunge soweit wie möglich herausstreckt, wenn man sie mit Schaber oder Bürste reinigt. Nun ist es aber oft so, das gerade im hinteren Bereich sich oft ein dunkler Schimmer auf der Zunge zeigt. Wenn dort brüftet, ist man schon sehr weit hinten, und der Würgereiz setzt ein. Wenn Sie dort nun unbedingt noch hinwollen, müssen Sie eine kleinere Bürste nehmen. Der Würgereiz wird nicht durch die Berührung mit der Zunge ausgelöst, sondern weil die Zungenbürste oder der Zungenschaber an den oberen Gaumen stößt, oder an das Zäpfchen. Diese Berührungen lösen eigentlich sofort einen Würgereflex aus.

Zum Thema Zungenreinigung Zungenpflege Anwendung und Technik können Sie sich auch im Rahmen einer PZR beraten lassen, auch das gehört nach unserem Verständnis zu einer guten Information und Instruktion Mundpflege.

Es wird nicht selten, auch von ganzheitlicher Medizinern, ein schon krankhaftes Cleaning-Image gepflegt, sauber, clean, steril. Es gibt hier kritische Stimmen, die nicht den Sauberkeitsswahn beklagen, sondern die vielen chemischen Stoffe, die dort zum Einsatz kommen, und wahrscheinlich der Grund für die Zunahme an Allergien und Unverträglichkeiten sind. Zuviel Sauberkeit ist aber für die Haut sicher nicht gut, der selbst produzierte Schutzmantel wird durch Duschgels und Deoseifen ständig attackiert.

Zum Thema Mundpflege und Zungenschaber haben wir auch eine Seite, auf dieser Seite sind wir aber auch ein bisschen auf den Background und da soziale Umfeld Zungenreinigung eingegangen.

NEU
Allergie
Tabelle
Metalle

NEU
THERAPEUTEN
LISTE

[nach oben](#)

[nach oben](#)

[nach oben](#)

PARTNER FÜR DEN
GANZHEITLICHEN ZAHNERSATZ



Swiss made
ZERAMEXO
Zweitelliges
Keramik
Implantat
Gerade 0°
Abgewinkelt 20°
Abgewinkelt 24°

Dentalpoint



Unser
Maskottchen
FDGZ
Glasfrosch
Geschenkides
Bilder Preise



TOP Zahnärzte
TOP Labore
Digitaler
Zahnersatz
Adressen finden
bei
ZAHNTECHNIK CNC



Funktion
und Ästhetik
Zweitelliges
Keramik
Implantat
ziterion



Wir fräsen
alles
millihaus
Technologiecenter
Rhein-Main



3D Dental
3D Dental
Navigierte
Implantation
Radiologen
Frankfurt
Frankfurt
Mainzer Landstr.191



Regionales
Therapeutenforum
Bonn
Dr. L. Niesstegge Bonn



Starkee Team

Mundgeruch bei Rauchern

« Mein Mann ist Pfeifenraucher und hat deswegen öfters Mundgeruch, auch nach dem Zähneputzen. Wie kann er diesen verhindern oder neutralisieren? »

A.U., Hochdorf



Antwort

Mit dem Zähneputzen allein ist es leider nicht getan. Genauso wichtig sind die Zungenreinigung mit einem Zungenschaber (idealerweise aus Metall) und die Reinigung der Zwischenzahnräume. Eine Studie ergab, dass die Reinigung der Zunge faulige Gase und schlechten Atem zu etwa 75 Prozent reduziert. Die übliche Zahnreinigung schafft das nur zu 25

Prozent. Die mechanische Entfernung von Mikroorganismen nimmt also eine Schlüsselrolle bei der Bekämpfung von Mundgeruch ein. Zudem kann Ihr Mann ab und zu ein paar Fenchelsamen oder eine Ingwerscheibe kauen. Das erfrischt nicht nur den Atem, sondern regt auch die Verdauung an. Eine weitere Methode ist das Ölziehen. Es entfernt sämtliche geruchs- und entzündungsfördernden Stoffe aus der Mundhöhle und stärkt das Zahnfleisch.

Sabine Hurni, Ernährungsberaterin

Foto: ValetheKid/flickr/cc

Empfehlen Senden

KOMMENTARE

Keine Einträge

KOMMENTAR SCHREIBEN (Lesen Sie bitte unsere [Regeln](#))

HABEN SIE FRAGEN?

Das kompetente «Natürlich leben»-Berater-Team beantwortet Ihre Fragen zu Gesundheit, Ernährung, Ökologie, Garten oder Natur. Und unsere Leser kommentieren Fragen und Antworten mit ihren eigenen Erfahrungen.

Lesen Sie bitte [unsere Regeln](#)

FRAGE STELLEN

DAS NATÜRLICH BERATERTEAM



TAGS

Ökologie Alternativmedizin Bioprodukte Bitterstoffe
Ernährung Garten **Gesundheit**
 Haushalt Haut Hautkrankheiten Heilpflanzen Impfen
 Kochen Koffein Naturheilkunde Strahlung Vitamine
 Waschmittel Wohnen Zahnpflege

THEMEN

Zahnunfälle
Mundgeruch
e-mail Sprechstunde

LITERATUR

Fachartikel
Bücher

Mundgeruch, Informationen für Patienten

„Mundgeruch macht erfolglos und einsam“ war kürzlich die Titelzeile in einer Tageszeitung.

Mundgeruch wird sowohl am Arbeitsplatz als auch im Privatleben als sehr unangenehm empfunden. Wer möchte schon einen Partner mit Mundgeruch

haben? Den eigenen Mundgeruch kann man selber nicht wahrnehmen: Jeder in der Umgebung riecht es, nur der Betroffene nicht.

Menschen mit Mundgeruch wünschen sich nichts mehr, als endlich dauerhaft von ihm befreit zu werden. Mundwasser, Lutschtabletten oder Kaugummi, die frischen Atem versprechen, überdecken Mundgeruch nur kurz. Die Ursache wird jedoch nicht beseitigt und der Geruch kommt rasch wieder.

Etwa 25% aller Europäer haben Mundgeruch. Fast immer liegt die Ursache im Mund. Daher sollte immer zuerst ein Zahnarzt, besser noch ein Spezialist für Mundgeruch aufgesucht werden. In den meisten Fällen kann der Mundgeruch schnell, effektiv und ohne grossen Aufwand behoben werden - vorausgesetzt, der behandelnde Zahnarzt weiss wie.

Mundgeruch-Sprechstunde der Universität Basel: Anmeldung unter +41-(0)61-2672610

Für Menschen mit Mundgeruch gibt es erstmals ein deutschsprachiges, allgemeinverständliches und **günstiges Buch** über Mundgeruch.

[zum Seitenanfang](#) | [Impressum](#) | [home](#)

Hauptmenü

Medizin
Krankheiten
Ernährung
Fitness
Wellness
Familie

Selbsttests

Medizin
Ernährung
Psychologie

Foren

Forenübersicht
Gesundheit Foren
Krankheiten Foren
Ernährung & Fitness Foren

Specials

Depression
Krebs
Schlaganfall

Wissen

Gesundheitsquiz
Hätten Sie's gewusst?

Allgemeinwissen
Ernährung
Krankheiten
Medizingeschichte
Medizinische Begriffe
Persönlichkeiten der Medizin

• Wahrheiten und Irrtümer

Animationen
Rechner
Spiele

Lexika

Anatomie-Lexikon
Heilpflanzen-Lexikon
Medizin-Lexikon
Zahn-Lexikon

Rat & Hilfe

Apothekensuche
Arztsuche & Kliniksuche
Erste Hilfe
Biowetter
Krankenversicherung
Versicherungen
Newsletter

Google-Anzeigen

Aften Im Mund

Startseite » Wissen » Hätten Sie's gewusst? » Wahrheiten und Irrtümer » Welche Aufgaben hat der Speichel?

» zurück zur Übersicht

Artikel versenden Seite drucken

Welche Aufgaben hat der Speichel?



Unser Speichel erledigt viele unverzichtbare Dinge für unsere Gesundheit. Er befeuchtet die Nahrung, erleichtert zugleich das Schlucken und bildet die erste Barriere im Mund gegenüber Krankheitserregern. Für Zahnmediziner besonders wichtig: Der Speichel neutralisiert Säuren nach dem Essen oder Trinken und remineralisiert durch seine Mineralien den Zahnschmelz. Denn Speichel enthält alle Mineralsalze, die den Zahnschmelz härten und zugleich den Säureattacken widerstehen können.

Google-Anzeigen

BioRepair hat mehr drauf

Jetzt Draufputzen, statt Abnutzen! Mit 20% künstlichem Zahnschmelz.

www.bio-repair.de

Richtig Zähneputzen

Mit den Tipps vom Spezialisten. Infos zu allen Gaba Produkten hier!

www.gaba-dent.de

Schutzfunktion des Speichels

Ganz gleich ob Snack oder Festmenü: Jedes Mal bauen Bakterien den in der Nahrung enthaltenen Zucker zu Säure ab. Karies entsteht, weil die Zahnoberfläche von diesen Säuren angegriffen und entmineralisiert wird.

Nun setzt die natürliche Schutzfunktion des Speichels ein: Der Speichel verdünnt die Säuren und baut sie ab. Damit nicht genug: Speichel fördert zudem den Wiedereingliederung (Remineralisation) Zahn härtender Mineralien in den Zahnschmelz und wirkt damit der Entstehung von Karies entgegen.

Hätten Sie gewusst, dass...

- 300 verschiedene Bakterienarten in der Mundhöhle eines Menschen leben?
- 80 Bakterienarten in der Mundhöhle für unangenehme Gerüche verantwortlich sind?
- Die Ursachen von Mundgeruch in rund 85% der Fälle im Mund-Rachenbereich liegen?
- Mundgeruch ein Alarmsignal des Körpers ist und oftmals auf ernste Erkrankungen hinweist?
- Die deutschen Bundesbürger rund 1 Milliarde Euro jedes Jahr für die Mundpflege ausgeben?
- Der erste Zungenschaber bereits 4.500 Jahre alt ist?
- Die Zungenreinigung zum Morgenritual der ayurvedischen Lehre gehört?
- Sich schätzungsweise nur 7 % der Deutschen regelmäßig die Zunge reinigen?
- Säuglinge etwa 10.000 Geschmacksknospen haben und damit einen deutlich feineren Gaumen als Erwachsenen?

Aktualisiert: 11.11.2011
Autor/Quelle: Quelle: prodente

Biowetter heute



Gelbe Seiten

Treffer ohne Wartezimmer!

Top Themen

HCG-Diät: "Wunder...
Durchfall - Was tun?
Tipps gegen Erkältung
Kaffee wirkt anregend
Lungenentzündung
Schlafstörungen: Tipps...
Husten ist nicht gleich...
Niereninsuffizienz - we...
Pfeiffersches Drüsenfie...
Wadenkrämpfe
Top 10 der Todesursache...
Magenschmerzen
Blasenentzündung
Flacher Bauch Übungen
Blähungen



Versicherungen
vergleichen

Aktuelle Umfrage

Welches Körperteil
mögen Sie an sich am
wenigsten?

- ☐ Bauch
☐ Beine
☐ Po
☐ Arme
☐ Füße
☐ Hände
☐ Kopf/Gesicht
☐ Hals

Stimme

Weitere Umfragen

Service

Erste Hilfe



Erste Hilfe Maßnahmen,
Notrufnummern und
Verhaltensregeln.

mehr

Hauptmenü

Medizin

Krankheiten

Allergien
Augenkrankheiten
Autoimmunkrankheiten
Bindegewebe
Diabetes
Drüsen und Hormone
Fieber, Grippe, Erkältung
Gefäßerkrankungen
Gehirn und Nerven
Hals-Nasen-Ohren
Haut und Haare
Herz
Infektionskrankheiten
Knochen und Gelenke
Krebs
Lunge
Magen-Darm
• **Mund und Zähne**
Nieren und Harnwege
Psyche und Sucht
Rheuma-Erkrankungen
Schmerz

Ernährung

Fitness

Wellness

Familie

Selbsttests

Medizin
Ernährung
Psychologie

Foren

Forenübersicht
Gesundheit Foren
Krankheiten Foren
Ernährung & Fitness
Foren

Specials

Depression
Krebs
Schlaganfall

Wissen

Gesundheitsquiz
Hätten Sie's gewusst?
Animationen
Rechner
Spiele

Lexika

Anatomie-Lexikon
Heilpflanzen-Lexikon
Medizin-Lexikon
Zahn-Lexikon

Rat & Hilfe

Apothekensuche
Arztsuche & Kliniksuche
Erste Hilfe
Biotwitter
Krankenversicherung
Versicherungen
Newsletter

Startseite » Krankheiten » Mund und Zähne » Mundgesundheit und Zahngesundheit » **Zungenreinigung**

« zurück zur Übersicht

Artikel versenden Seite drucken

Zungenreinigung



Zähne putzen lernt man schon als kleines Kind. Manche Menschen widmen sich dieser Tätigkeit hingebungsvoller als andere. Aber mal ganz ehrlich: Reinigen Sie regelmäßig Ihre Zunge?

Google-Anzeigen

Effektive Zungenreinigung

Die einfache & effiziente Zungenreinigung. Weitere Infos hier!

www.listerine.de/z...

Zungenbelag entfernen

Neue Mundspülung entfernt rasch sogar hartnäckigen Zungenbelag.

www.fanqocur.at/Z...

Ayurvedisches Reinigungsritual

In vielen östlichen Kulturen gehört die Zungenreinigung schon seit Jahrtausenden zur täglichen Mundhygiene. Zahnmediziner vertreten die Auffassung, dass die Ablagerungen auf der Zunge bei zwei Drittel aller Mundgeruch Geplagten Ursache ist. Doch nicht nur aus kosmetischer Sicht ist diese, bei uns eher unübliche Maßnahme sinnvoll. Mittlerweile ist bekannt, dass Zungenbelag Auslöser für Karies und Parodontitis ist.

Zunge oft Brutstätte für Bakterien

In unserer Mundhöhle leben ca. 50 Millionen verschiedene Bakterien, einige davon sind als Verursacher von Karies bekannt. Bevorzugte Plätze dieser Mikroorganismen sind Orte, an denen sie nicht durch die Zahnbürste gestört werden, und möglichst wenig Sauerstoff vorhanden ist. So sind Zahnzwischenräume, Zahnfleischtaschen und Zahnersatz wunderbare Aufenthaltsorte. Erst in jüngster Zeit richtet sich das Augenmerk auch auf die Zunge. Bakterien können diese sehr leicht besiedeln und durch ihre Schwefelproduktion zu schlechten Atem führen. Denn Mundgeruch ist Schwefeldunst.

Zungenreiniger mit effektiver Wirkung

Die Inder verwenden für Ihre tägliche Zungenreinigung silberne Zungenschaber. Mittlerweile sind spezielle Zungenschaber und Zungenbürsten auch bei uns erhältlich. Aus Plastik und zu erschwinglichen Preisen erhalten Sie diese in Ihrer Apotheke.

Die Handhabung ist einfach:

- Setzen Sie den Zungenschaber hinten auf den Zungenrücken und ziehen sie diesen nach vorne.
- Wiederholen Sie den Vorgang, bis sich keine Rückstände mehr am Schaber befinden.
- Ein Mundwasser, in das Sie den Zungenschaber eintauchen können, kann als unterstützende Maßnahme hilfreich sein.
- Integrieren Sie den Vorgang des Zungenreinigens in Ihre normale Zahnputzroutine.

Angeblich erhalten Sie mit Hilfe dieses Reinigungsrituals nicht nur einen frischeren Atem, mit dem das Küssen sicherlich noch viel angenehmer wird, und helfen die Entstehung von Zahnbelag, Karies und Parodontitis einzudämmen. Das Reinigen der Zunge soll auch die Empfindlichkeit der Geschmacksrezeptoren, die sich auf der Zunge befinden verbessern. In diesem Sinne: Guten Appetit!

Aktualisiert: 26.11.2009
Autor/Quelle: proDente

Biotwitter heute



Gelbe Seiten

Treffer ohne Wartezimmer!

Top Themen

HCG-Diät: "Wunder...
Durchfall - Was tun?
Tipps gegen Erkältung
Kaffee wirkt anregend
Lungenentzündung
Schlafstörungen: Tipps...
Husten ist nicht gleich...
Niereninsuffizienz - we...
Pfeiffersches Drüsenfie...
Wadenkrämpfe
Top 10 der Todesursache...
Magenschmerzen
Blasenentzündung
Flacher Bauch Übungen
Blähungen



Versicherungen
vergleichen

Aktuelle Umfrage

Welches Körperteil mögen Sie an sich am wenigsten?

- ☐ Bauch
☐ Beine
☐ Po
☐ Arme
☐ Füße
☐ Hände
☐ Kopf/Gesicht
☐ Hals

Stimme

Weitere Umfragen

Service

Erste Hilfe



Erste Hilfe Maßnahmen, Notrufnummern und Verhaltensregeln.

mehr

Apothekensuche



Finden Sie die Apotheke in Ihrer Nähe.

mehr

Gesundheits-Newsletter



Jetzt den kostenlosen Newsletter abonnieren.

mehr

- » Home
- » Aktuelles **NEW**
- » Bücher **NEW**
- » Tests und Umfragen
- » Quickindex

- » Infocenter
- » Allgemeine Informationen
- » Alternative Medizin
- » Beschwerden von A-Z
- » Fit durch den Alltag
- » Gesunde Ernährung
- » Haut- und Körperpflege
- » Naturmedizin
- » Vitamine und Mineralstoffe
- » Zähne

- » Symptome und Diagnose
- » Alternative Heilweisen
- » Medizinische Fachbegriffe
- » Giftstoffe

- » Arzt- und Kliniksuche
- » Apotheken und Reformhäuser
- » Preisvergleich Medikamente

- » Wellness und Reisen

Volltextsuche



Verhütung - heute die selbstverständlichste Sache der Welt [mehr](#)

Chininsulfat - Der Wirkstoff gegen Wadenkrämpfe - Nur in **Limptar^N** • schnell wirksam

Pflichttext | Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Hier klicken

» **Zähne** » Zungenreinigung für guten Atem und zur Förderung der Mundgesundheit

Zungenreinigung für guten Atem und zur Förderung der Mundgesundheit

Seite 2 von 2

[Erste Seite](#) | [Vorherige Seite](#) | [Nächste Seite](#) | [Letzte Seite](#)

Schätzungen gehen von etwa 20 Prozent der erwachsenen Bevölkerung Europas aus, die unter Mundgeruch leiden. Zwar glauben noch immer die meisten Betroffenen und auch viele Ärzte und Zahnärzte, die Ursachen für Halitosis seien im Bereich des Magen-Darm-Trakts zu suchen - doch geht übler Atem in bis zu 90 Prozent der Fälle vom Mundraum aus und dabei wiederum am häufigsten vom dorsalen Teil der Zunge. "Wenn auch bei der großen Mehrzahl der Patienten die Ursache für Halitosis in der Mund- und Rachenhöhle zu suchen ist, werden häufig zuerst Internisten oder Gastroenterologen mit dem Problem konfrontiert. Zur Lösung ist ihr Beitrag aber nur gering bis minimal", bestätigte Internist Dr. med. Friedrich W. Korsten auf dem Dresdner Kongress, "Halitosis als Symptom ist sicher zunächst in der zahnärztlichen Praxis gut aufgehoben." Der Referent verwies darauf, dass zwar 80 Prozent der im Zusammenhang mit einer Halitosisabklärung erfolgten Magenspiegelungen ohne Ergebnis sind, dass aber bei 20 Prozent andere, bislang nicht diagnostizierte Krankheitsbilder aufgedeckt werden. Von Erfahrungen aus der täglichen Arbeit mit Betroffenen berichtete anschließend der niedergelassene Zahnarzt Dr. med. dent. Stefan Koch aus dem thüringischen Sonneberg. "Die Halitose-therapie in Deutschland und Europa wird von Zahnärzten leider immer noch recht stiefmütterlich behandelt und kaum als vollwertige Therapie anerkannt. Dabei fällt diese Problematik auch in ihr Gebiet", mahnte er in seinem Beitrag. Zudem wurde darin u. a. Chlorhexidin-Gel zur Initialtherapie und auf Produkte zur nachfolgenden häuslichen Zungenpflege verwiesen - wie etwa auf eine neue Zahnbürste mit zusätzlichen Lamellen zur Zungenreinigung auf der Rückseite des Bürstenkopfes bzw. auf eine neu entwickelte Zahncreme die mit einem besonders feinporigen Schaum und antibakteriell wirkenden Zinkchlorid ihr Wirkspektrum auf den Zungenrücken ausdehnen kann.

Diskutiert wurde auch sich eventuell ergänzende Wirkprofile einer zinkhaltigen Zahncreme, kombiniert mit einer niedrig dosierten Chlorhexidin Mundspüllösung, die zur längerfristigen Anwendung geeignet ist. Mehr Wissenswertes rund um die Zungenreinigung - von der Beschaffenheit der Zunge bis zur Halitosis - ist weiterhin im Internet unter www.zungenhygiene.de erhältlich.

©Red. gesundheit.com

Seite 2 von 2

[Erste Seite](#) | [Vorherige Seite](#) | [Nächste Seite](#) | [Letzte Seite](#)

[Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Linkklausel](#) | [Werbung](#) | [Sitemap](#) | [Partner](#) | [Seite drucken](#)

13. Januar 2012, ©Redaktion gesundheit.com

DIREKT AUS DEM DSCHUNGEL

In den dichten Verästelungen des tropischen Blönbooms (dt. Blütenbaum) lebt eine ganz besondere Spezies: das Genussäffchen. Doch der Blütenbaum ist ...

SPECIALS

- » Gesunde Knochen
- » Phytomedizin
- » Probiotische Ernährung
- » Probiotika und Stress **NEW**
- » Vitamin D



Angstkalender



herzdiagnostikzentrum



Medizinwetter
Pollenflugvorhersage



Apotheken und Reformhäuser



Alternative Heilweisen



Bücher

Inhalte sortiert nach:

- Themengebiete
- A-Z Liste

- Aktuell
- Geprüfte Medizin
- Behandlungen wählen
- Interaktives
- Häufige Fragen

- IQWiG - Über uns
- Nutzungsbedingungen
- Inhalte einbinden
- Impressum
- Kontakt

Herausgeber:

IQWiG
Institut für Qualität
und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen



Newsletter
abonnieren / abbestellen

PDF-Version | Drucken | Versenden

Merkblatt: Zähne und Zahnfleisch lange gesund halten



Gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch: Sie sind entscheidend, damit wir die unterschiedlichsten Nahrungsmittel wirklich genießen können. Unbesorgt lächeln zu können, ist für die meisten von uns ebenfalls sehr wichtig. Wenn mit unseren Zähnen alles in Ordnung ist, nehmen wir es als selbstverständlich hin. Wenn aber ein Zahn oder das Zahnfleisch Probleme macht, kann das weh tun – und teuer werden. Es gibt viele Ratschläge, was wir am besten für unsere Zahngesundheit tun sollten – und viele käufliche Produkte, die angeblich dabei helfen. Aber was davon nützt tatsächlich, und welche sind die wichtigsten Maßnahmen, um Zähne und Zahnfleisch so gesund wie möglich zu erhalten?

Warum können Zahnbelag und Zahnfleischentzündung so viel Schaden anrichten?

Im schlimmsten Fall können Zahnerkrankungen bedeuten, dass wir die erkrankten Zähne verlieren. Im Kindesalter ist die **Karies** (Zahnfäule) die größte Bedrohung für die Zahngesundheit. Wenn die Karies Löcher in die Zähne frisst, kann das weh tun. Der Zahn muss aufgebohrt und gefüllt werden, um die Karies zu stoppen. Auch im späteren Leben können wir noch Karies bekommen. Allerdings können Kinder wie Erwachsene ihr Risiko für Zahnfäule verringern, indem sie ihre Zähne regelmäßig mit fluoridhaltiger Zahnpasta reinigen oder andere fluoridhaltige Produkte benutzen. Fluorid ist eine Substanz, die den Zahnschmelz stärkt und ihn so vor Karies schützt. Karieslöcher füllen zu lassen, solange sie noch klein sind, kann die Zähne retten.

Karies entsteht durch das Zusammenwirken von Bakterien im Zahnbelag und häufigem Zuckerkonsum. Zahnbelag besteht aus Schichten klebrigen Films auf den Zähnen, durch die sich die Zähne "pelzig" anfühlen. Zahnbelag und Essensreste zwischen den Zähnen können zudem ein Grund für Mundgeruch (Halitose) sein – auch wenn ein Belag auf der Zunge vermutlich eher zu schlechtem Atem führt als Zahnbelag. Ansammlungen von Zahnbelag können zu Zahnstein aushärten. Dies begünstigt das weitere Wachstum von Bakterien.

Wenn wir älter werden, werden Zahnfleischerkrankungen häufiger. Am meisten verbreitet sind Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) und des Zahnhalteapparats (Parodontitis). Der Zahnhalteapparat besteht neben dem Zahnfleisch aus dem Zahnhals, der Zahnwurzel und dem Kieferknochen. Falls Ihr Zahnfleisch beim Zähneputzen leicht blutet, ist es vermutlich an einigen Stellen entzündet. Zahnärztinnen und Zahnärzte prüfen, ob es sich um eine Zahnfleischentzündung handelt, indem sie das Zahnfleisch mit einem speziellen Instrument untersuchen und dessen Farbe prüfen. Ob eine harte Zahnbürste dem Zahnfleisch schadet, ist unklar – es ist aber auch nicht auszuschließen, dass das Benutzen zu harter Zahnbürsten eine Ursache für Zahnfleischverletzungen sein könnte.

Eine dauerhafte (chronische) Zahnfleischentzündung kann manchmal zu einer Parodontitis führen. Eine solche Entzündung der Strukturen, die den Zahn im Kieferknochen verankern, kann durch eine Behandlung aufgehalten werden. Wird sie jedoch stärker, kann der Zahn seinen Halt verlieren und ausfallen. Parodontitis kann auch dazu führen, dass das Zahnfleisch schwindet und die Zahnhälse freilegt. Dort kann sich dann leichter Karies bilden, mitunter werden die Zähne auch schmerzempfindlicher.

Die Hauptursache für Gingivitis und Parodontitis sind Bakterien. Menschen, die rauchen, haben ein zusätzliches Risiko, eine Parodontitis zu entwickeln.

Hilft tägliches Zähneputzen?

Zähneputzen verringert den Zahnbelag und sorgt dafür, dass die Zähne sauber aussehen und sich auch so anfühlen. Trotzdem ist es wahrscheinlich nicht das Putzen allein, das der Karies vorbeugt, sondern das Fluorid in der Zahnpasta. Die Zähne nehmen das Fluorid aus der Zahnpasta auf und werden dadurch widerstandsfähiger.

Es ist nachgewiesen, dass tägliches Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta Kinder und Jugendliche vor Karies schützen kann – also in dem Alter, in dem das Kariesrisiko am größten ist. Kinder brauchen beim Zähneputzen Anleitung durch Erwachsene. Mehr über die sichere Anwendung von Fluorid bei Kindern können Sie hier lesen.

Eine gute Putztechnik entfernt nicht nur den Zahnbelag besser, sie schont wahrscheinlich auch eher das Zahnfleisch. Die Putztechnik sollte unter anderem auf das Alter und die Zahngesundheit abgestimmt sein. Welche Technik für Sie persönlich die richtige ist, können Sie mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt besprechen.

Welche Art von Zahnbürsten und Zahnpasten sind die besten?

Es ist nicht sicher, welche Art von Zahnbürsten am besten geeignet ist. Man nimmt an, dass harte Zahnbürsten das Zahnfleisch eher schädigen könnten als Bürsten mit weichen oder mittelharten Borsten. Bei elektrischen Zahnbürsten könnte eine Rolle spielen, wie sich der elektrische Putzkopf bewegt. Bei einigen führt der Kopf beispielsweise eine schnelle Kippbewegung aus, bei anderen rotiert er.

Fluorid-Zahnpasta ist die Zahnpasta, mit der sich die Zähne erwiesenermaßen am effektivsten stärken lassen und die daher auch am besten vor Karies schützt.

Wenn Ihre Zähne auf etwas sehr Heißes oder Kaltes empfindlich reagieren, sind "überempfindliche" (hypersensible) Zähne ein möglicher Grund. Für überempfindliche Zähne werden Zahnpasten mit Fluorid, Kalium oder Kalzium angeboten, die die Überempfindlichkeit verringern sollen. Es gibt aber nicht genügend Forschung, um sicher sagen zu können, ob diese Produkte Menschen mit überempfindlichen Zähnen helfen können. Mittel zum Bleichen der Zähne (Zahnaufheller) können die Zähne vorübergehend empfindlich machen, daher kann es sinnvoll sein, bei einer schon bestehenden Überempfindlichkeit auf solche Mittel zu verzichten.

Links zum Glossar

Sollen die Glossarbegriffe verlinkt werden?

Ja Nein

Thema abonnieren

Das Thema dieses Artikels abonnieren »

Nutzerbefragung

Was halten Sie von unserer Webseite?

Hier können Sie Lob und Kritik äußern. »

Häufig gestellte Fragen



Warum können Sie unseren Gesundheitsinformationen vertrauen?

zur Antwort »

Bewertet durch

„Relevant, objektiv und unabhängig“



Zur WHO »
Mehr zum Hintergrund »

Können Zahnseide, Interdentalbürsten und Mundwasser helfen?

Auch wenn allgemein stark empfohlen wird, die Zähne täglich zusätzlich mit Zahnseide oder Interdentalbürsten zu reinigen, ist nicht belegt, dass diese Art der Zahnpflege für Menschen mit guter Zahngesundheit einen großen Unterschied bedeutet. Das bedeutet aber nicht, dass diese zusätzliche Reinigung bei Zahnfleischerkrankungen nicht hilft. Es kann notwendig sein, Ablagerungen zwischen den Zähnen mit Zahnseide oder einer Interdentalbürste zu entfernen. Wenn Zahnstocher eingesetzt werden, besteht die Gefahr, das Zahnfleisch zu verletzen.

Man benötigt aber viel Zeit und Motivation, um alle Zähne jeden Tag gründlich mit Zahnseide zu behandeln. Vielleicht ist einer der Gründe, warum ein besonderer Vorteil von Zahnseide bisher nicht nachgewiesen werden konnte, dass sie nicht richtig oder nicht sorgfältig genug angewendet wird. Über die Forschung zum Einsatz von Zahnseide bei Kindern können Sie [hier](#) mehr lesen.

Wenn Sie größere Zahnzwischenräume haben oder Zahnersatz wie zum Beispiel eine Brücke, kann es sinnvoll sein, eine Interdentalbürste zu benutzen. Wie Sie diese richtig anwenden, ohne das Zahnfleisch zu verletzen, zeigt Ihnen Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt.

Ein anderes weit verbreitetes Zahnpflegeprodukt ist Mundwasser. Manche Produkte enthalten Fluorid, andere sind auf der Basis von Chlorhexidin (ein desinfizierender Wirkstoff) oder ätherischen Ölen hergestellt. Ätherische Öle sind die häufigere Grundlage der meist verkauften Mundwasser.

Fluorid-Mundwasser können, ebenso wie Fluorid-Gels, Karies bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen. Es ist aber nicht nachgewiesen, dass sie stärker schützen als die tägliche Anwendung von Fluorid-Zahnpasta. Über die Forschung zu Fluorid-Mundwasser, -Gels und anderen Produkten können Sie [hier](#) mehr lesen.

Viele Menschen benutzen antiseptisches Mundwasser (das heißt, es wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze), das gleichzeitig den Atem erfrischt. Der stärkste antiseptische Wirkstoff ist das Chlorhexidin. Es kann Zahnbelag verringern und eine Zahnfleischentzündung lindern, auf Dauer aber zu Flecken auf den Zähnen führen. Ein Mundwasser auf der Basis eines ätherischen Öls (Handelsname "Listerine") hat sich in Studien als hilfreich gegen Zahnfleischentzündung erwiesen.

Was bringen zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen?

Zweimal im Jahr, einmal, oder weniger? Die Frage, wie regelmäßig man zur zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung gehen sollte, wird seit mehr als 30 Jahren international von Expertinnen und Experten heftig diskutiert. Die häufigste Empfehlung ist wahrscheinlich die, alle sechs Monate zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt zu gehen. In manchen Ländern wird Menschen mit gesunden Zähnen und intaktem Zahnfleisch jedoch empfohlen, sich nur einmal jährlich oder alle zwei Jahre vorsorglich untersuchen zu lassen – während Menschen mit Zahnproblemen dazu angehalten werden, öfter zur Vorsorge zu gehen. Einige Fachleute empfehlen, den geeigneten Abstand zwischen den Untersuchungen am besten individuell zusammen mit der Zahnärztin oder dem Zahnarzt festzulegen.

Allgemein kann eine regelmäßige zahnärztliche Untersuchung bedeuten, dass Zahnprobleme früher behandelt werden. Dies könnte ein Vorteil sein. Ein weiterer Vorteil wäre, wenn die Vorsorgeuntersuchung manche Menschen dazu bewegen könnte, mehr auf ihre Zähne und ihr Zahnfleisch zu achten. Bisher hat keine Studie bewiesen, dass es für die Zahngesundheit allgemein besser wäre, alle sechs Monate zur Untersuchung zu gehen. Menschen, die ihre Zähne und ihr Zahnfleisch sehr sorgfältig pflegen, könnten möglicherweise weniger von häufigen Zahnarztbesuchen profitieren als Menschen, die ihre Zahnpflege eher nachlässig betreiben. Daher ist es vielleicht am besten, Ihren persönlichen Vorsorgebedarf mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt zu besprechen.

Woraus kann eine Vorsorgebehandlung in der Zahnarztpraxis bestehen?

Regelmäßige zahnärztliche Vorsorge beinhaltet bei Erwachsenen häufig die Entfernung von Zahnbelag und Zahnstein ("scaling") sowie eine Politur der Zähne. Man nimmt an, dass diese Maßnahmen Zahnfleischerkrankungen vorbeugen – dies ist jedoch nicht belegt. Die Bakterien in Zahnbelag und Zahnstein könnten zwar zur Erkrankung des Zahnfleisches beitragen, aber es ist nicht sicher, ob die professionelle Entfernung der Beläge ein- oder zweimal im Jahr vor einer Erkrankung schützt.

Zahnstein kann Bakterien enthalten und die tägliche Zahnpflege weniger wirkungsvoll machen. Beim Scaling schaben die Zahnärzte oder Zahnpflegerkräfte die Zähne mit einem Spezialgerät manuell und / oder per Ultraschall ab. Dabei können Zahnbelag, Zahnstein und Flecken auf den Zähnen entfernt werden. Das Polieren der Zähne mit Hilfe eines Elektrogeräts beseitigt auch restliche Ablagerungen und Flecken. An der Spitze des Geräts sitzt ein kleiner Gummiaufsatz oder ein Bürstchen. Auf den Aufsatz wird eine Paste aus antibakteriellen Substanzen aufgetragen.

Auch wenn einige Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler versucht haben, die Frage zu beantworten, ob ein Scaling oder eine Politur ein- oder zweimal jährlich die Zahngesundheit verbessern kann, gibt es nicht genügend hochwertige Forschungsarbeiten zu diesem Thema. Daher ist es immer noch nicht bekannt, ob diese Art der Vorsorge tatsächlich der Mühe wert ist. Eine der unerwünschten Wirkungen dieser Prozeduren könnte eine Verletzung des Zahnfleisches sein. Sobald verlässlichere Forschungsergebnisse verfügbar sind, werden wir darüber berichten.

Eine der positiven Wirkungen einer professionellen Zahnreinigung ist, dass dabei Flecken entfernt werden. Um die Zähne weißer oder heller zu machen, kann die Zahnärztin oder der Zahnarzt zusätzlich andere Verfahren einsetzen, wie zum Beispiel dauerhafte kosmetische Zahnbehandlungen.

Wirken Bleichsysteme zur Heimanwendung, und sind sie sicher?

Produkte zur kosmetischen Zahnaufhellung gibt es in verschiedenen Formen, wie Gels, Zahnpasta, Lacke oder Zahnstreifen. Manche Systeme beinhalten den Einsatz einer Speziallampe, um ihre Wirkung zu beschleunigen. Die beiden wichtigsten Bleichmittel, die sie enthalten, sind Wasserstoff- oder Carbamidperoxid.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben Studien zu diesen Produkten analysiert und herausgefunden, dass sie sehr häufig vorübergehende Nebenwirkungen verursachen können, wie zum Beispiel eine erhöhte Zahnempfindlichkeit oder Zahnfleischreizungen. Je höher die Dosis des Bleichmittels, desto häufiger treten unerwünschte Wirkungen auf (bei wahrscheinlich bis zu 60 Prozent der Anwender, also bei bis zu sechs von zehn). Zumindest bei einigen Arten von Zahnverfärbung scheinen sie tatsächlich zu helfen, allerdings berichten die Studien nichts über die langfristige Zufriedenheit der Anwender mit den erzielten Resultaten. Wie diese Bleichmittel über längere Zeit wirken, mögliche Zahnschädigungen eingeschlossen, ist noch unklar.

Sobald mehr Forschung zu Bleichmitteln oder zu Zahncremes, die durch Abrieb eine Aufhellung bewirken sollen ("abrasive" Mittel), zugänglich ist, werden wir darüber berichten. Über den aktuellen Stand des Wissens und über weitere Möglichkeiten zur Zahnaufhellung können Sie [hier](#) mehr lesen.

Einer der besten Wege, um Ihre Zähne hell zu erhalten, ist es, die Dinge zu vermeiden, die die Zähne verfärben können. Dazu gehört in erster Linie das Rauchen, daneben aber auch der übermäßige Genuss von schwarzem Tee, Kaffee und Rotwein.

Was sind also die besten Möglichkeiten, um Zähne und Zahnfleisch zu schützen?

Bakterien im Zahnbelag und häufiger Zuckerkonsum sind die Hauptverursacher für Schäden an Zähnen und Zahnfleisch. Eine wichtige Vorbeugemaßnahme ist deshalb, den Konsum von gezuckerten Lebensmitteln, Getränken, Bonbons oder Kaugummi in Grenzen zu halten. Kaugummi zu kauen, das keinen Zucker enthält, aber Inhaltsstoffe, die gegen Bakterien wirken könnten (wie Xylit), ist eine andere eher nützliche Möglichkeit. Sobald es hierzu aktuelle Forschungsergebnisse gibt, werden wir darüber berichten – wie auch über andere Möglichkeiten der Vorbeugung durch Ernährung.

Für Kinder und Jugendliche bietet sich auch eine „Fissurenversiegelung“ an. Karies bedroht vor allem die Backenzähne (Molaren). Bakterien können sich in den Vertiefungen, den Furchen oder Grübchen der Zähne festsetzen. Zahnärztinnen und Zahnärzte tragen eine Dichtmasse auf, damit sich dort keine Bakterien ansiedeln. Dies könnte das Kariesrisiko verringern. Mehr darüber können Sie [hier](#) lesen.

Fluorid ist immer noch der wirksamste bekannte Schutz vor Karies. Regelmäßiges Zähneputzen mit fluoridiertem Zahnpasta wird zusammen mit Zahnarztbesuchen, um Zahnprobleme frühzeitig erkennen und behandeln zu können, als die Grundlage einer guten Zahnpflege angesehen. Wenn Sie sorgfältig auf Ihre Zahngesundheit achten, haben Sie gute Chancen, Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch möglichst gesund zu erhalten.

Mehr zum Thema Zahngesundheit: [hier](#)

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)



- > Kooperation DKMS
- ▼ Unser Angebot
 - > Zahnprophylaxe
 - > Zahnersatz
 - > **Mundgeruch**
 - > Bleaching
 - > Tarife mit Netzwerkkomponente
 - > goDentis in Ihrer Nähe
- > Alles über Zähne
- > goDentis aktuell
- > Service
- > Ihre goDentis GmbH
- > Franchise mit goDentis
- > goDentis-Akademie
- > goDentis-Praxis-Börse
- > Kontakt
- > Schriftgröße + -



Warum?	Behandlungs- ablauf	Ihre Vorteile
--------	------------------------	---------------

Mundgeruch - Warum?

Jeder vierte Deutsche leidet unterschiedlich stark an Mundgeruch. „Der hat bestimmt etwas mit dem Magen“, ist die häufigste Vermutung. Die wahre Ursache für Mundgeruch findet sich in über 90 Prozent der Fälle im Mund- und Rachenraum oder in den Nasen-Nebenhöhlen – und da ist häufig ihr Zahnarzt gefragt!



- ✓ goDentis-Zahnärzte stehen für kontrollierte Qualitätsmerkmale.
- ✓ Qualitätskompendien bilden den Rahmen für Zahnprophylaxe und Zahnersatz.
- ✓ goDentis-Zahnärzte geben eine Ethikerklärung im Umgang und in der Behandlung mit Patienten ab.
- ✓ Auf Basis von Patientenbefragungen führen alle goDentis-Zahnärzte jedes Jahr eine Qualitätszertifizierung durch.
- ✓ goDentis-Zahnärzte bieten ausschließlich Zahnersatz aus qualifizierten Laboren „Made in Germany“.

Überwiegend sind es Bakterien am Zungengrund oder in Zahnfleischtaschen, die durch schlecht riechende Stoffwechselprodukte Mundgeruch verursachen.

Das goDentis **Behandlungsprogramm FRESH** gibt dem Patienten das Gefühl eines sicheren und sympathischen Atems zurück. Statt einer kurzfristig wirksamen Geschmacksverbesserung hat die Therapie mit goDentis FRESH eine dauerhafte Beseitigung der Ursachen für den Mundgeruch zum Ziel.

Verwandte Themen

- » [Zahnprophylaxe](#)
- » [goDentis-Zahnersatz: Qualität, die man spürt!](#)
- » [Zahn-Bleaching](#)
- » [Tarife mit Netzwerkkomponente](#)
- » [Alles über Zähne](#)

Seite drucken

Suchbegriff

Zahnarztsuche
goDentis-Partnerzahnärzte
in Ihrer Nähe

PLZ

[Erweiterte Suche](#)

My goDentis

Zugang für Partnerzahnärzte

[goDentis!let](#) [Homepage](#)

Benutzerkennung

Passwort

[Zugangsdaten vergessen?](#)

Verwandte Themen

- » [Zahnprophylaxe](#)
- » [Zahnersatz](#)
- » [Mundgeruch](#)
- » [OPTIDENT](#)
- » [Zum Video SCAN](#)

Kontakt

Telefon
0 800 / 3 74 60 61
(gebührenfrei)

E-Mail
[Online-Formular](#)

Hier sind Anwender von Halimetern und damit Ärzte und Zahnärzte aufgelistet, die Halitosis behandeln. Sie können dort direkt Kontakt aufnehmen. Die Praxen sind in Deutschland nach aufsteigender Postleitzahl bzw. in Europa nach dem Ländernamen geordnet.

Zahnarztpraxen mit Halitosis-Behandlungsangebot in Deutschland, die über einen Halimeter verfügen

- ◆ PLZ=0
 - D-01307 Dresden, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus an der TU Dresden, Fetscherstr. 74, Homepage: www.tu-dresden.de/med2/
 - D-01844 Neustadt/Sachsen, Dr. Ute Lehnung, Goethe Str. 2, e-mail: praxis-dr.lehnung@gmx.de
 - D-04120 Lippitz, Dr. Anna-Barbara Rausch, Delftischer Str. 21, e-mail: Dr.A.B.Rausch@t-online.de
 - D-09130 Chemnitz, Dr. Ralf Eisenbrandt, Markstr. 8, e-mail: ralf_eisenbrandt@online.de
- ◆ PLZ=1
 - D-10117 Berlin, Dr. Rolf Geier, proDent, Reinhardtstraße 29
 - D-10369 Berlin, Dr. Bernd Schönleiter, Facharzt für Innere Medizin, Rudolf-Seiffert-Str. 11, e-mail: b.schoenleiter@online.de
 - D-10707 Berlin, Dr. Karsten Heurich, Zahnarztpraxis, Wittelsbacherstr. 20, Homepage: www.hallitosis-therapie.de
 - D-10711 Berlin, Zahnarzt- und Prophylaxepraxis Stefan Günther - Dr. J. P. Reister, Georg-Wilhelm-Str. 3, Homepage: www.sprechstunde-mundgeruch.de
 - D-10715 Berlin, Aviva Grinfeld, Praxis für Zahnheilkunde, Berliner Str. 37, Homepage: www.sprechstunde-mundgeruch.de
 - D-12305 Berlin, Gemeinschaftspraxis Dr. Grottel & Partner, Bahnhofsstr. 3, Homepage: www.zahnarzt-berlin.de
 - D-12351 Berlin, Zahnärzte in den Großpassagen, Johannishof Chaussee 313
 - D-13353 Berlin-Wedding, Zentrum für Zahnmedizin, Uni. Klinikum Charité, Dr. Rainer Seemann, e-mail: rainer.seemann@charite.de
 - D-14513 Teltow, Ilka Engel, Zahnärztin, Ruhlsdorfer Str. 3
- ◆ PLZ=2
 - D-21244 Buxtehude, Dr. Kout Ingemann, Homepage: www.zahnarzte-in-buxtehude.de
 - D-23558 Lübeck, Dr. Felix Stusser, Zahnarzt, Meislinger Allee 93
 - D-24147 Klausdorf, Dr. Niss & Erbersdobler, Homepage: www.dr-niss.de
 - D-27203 Verden, Dr. Ulrich Neyding, Große Str. 1, e-mail: dr.ulyrich.neyding@t-online.de
 - D-29221 Celle, Andreas Hirschfeldt, e-mail: andreas-hirschfeldt@online.de
- ◆ PLZ=3
 - D-30169 Hannover, Praxis f. Zahnheilkunde + Implantologie, Dr.med.dent Frank Blecker, Hildesheimer Str. 35, Homepage: www.dr-blecker.de
 - D-30519 Hannover-Döhren, Dr. Dr. Günther Kohlbecker, Homepage: www.dr.kohlbecker.info
 - D-30559 Hannover, Gemeinschaftspraxis für Zahnheilkunde, Dr. Sven Nordhusen + Dr. Marianna Prius, Tiergartenstr. 20, Homepage: www.nordzahn.de
 - D-30625 Hannover, Med. Hochschule Hannover, Zahnerhaltung u. Parodontologie/OE 7740, Carl-Neuberg Str. 1, Homepage: www.mh-hannover.de
 - D-30657 Hannover, Zahnärzte, Dres. Carola und Werner Krausnick, Prüßentrit 84, Homepage: www.aten-frische.de
 - D-34311 Vaunburg, Katharina Koleska, Zahnärztin, Vor den Tor 1
 - D-35037 Marburg, Dr. med. dent. Axel W. Günther, Bahnhofstraße 1
 - D-35423 Lich, Dr. Elfride Rupperecht, Homepage: www.vitalzentrum-am-schloss.de
 - D-37225 Hessisch Lichtenau, Ralf Schneider & Dr. med. Susanne Boutler, Zahnärzte, Lindenstr. 17
 - D-38112 Braunschweig, Brunhilde Hoyer, Hansestr. 1, Homepage: www.zahnarztin-hoyze.de
 - D-38271 Baddeckenstedt, Zahnarztpraxis Martin Krüger, Homepage: www.kruegermille.de
 - D-38442 Wolfsburg-Münze, Zahnarztpraxis Dr. H.-H. Sorber, Querbräckerling 24
 - D-38448 Wolfsburg, Dr. Friedrich Pels, Amtsstraße 6, e-mail: christian.schwarz@t-online.de
 - D-39120 Magdeburg, Otto-von-Guerike-Universität, Prof.Dr.med.Britigte König, Inst.f.Med.Mikrobiologie, Leipziger Str. 44, e-mail: brigitte.koenig@med.ovgu.de
- ◆ PLZ=4
 - D-40215 Düsseldorf, Dr. Dr. Henry H. Snel, Herzogstraße 09/91, e-mail: dentorno1@aol.com
 - D-40235 Düsseldorf, Zahnarztpraxis Dr. Alexa von Glenanthe, Vauterstraße 05, Homepage: www.hhr-zahnarztinnen.de
 - D-41061 Mönchengladbach, Dr. Wolfgang Brühler, Homepage: www.zahnfruits.de
 - D-41189 Mönchengladbach, Praxisingemeinschaft Dr. Oliver Welle und Dr. Thorsten Müller, Op de Fleet 7, Homepage: www.zahnarztstema.de
 - D-44137 Dortmund, Dr. Gerald Eringer, e-mail: geralderinger@gmx.de
 - D-44225 Dortmund, Dr. Berthar, Anja Weitzel & Dr. Michaelis, Homepage: www.gesunderzahn.de
 - D-44623 Herne, Dr. Wolfgang Koch und Partner, Homepage: www.praxis-dr.koch.de
 - D-44869 Bochum, Gemeinschaftspraxis Dr. Paul F. de Jong, Dr. Bernard A. de Jonge, Homepage: www.dejonge-dejonge-zahnarzte.de
 - D-45130 Essen, Dr. Olaf Oberbeckmann, e-mail: info@zahnarztpraxis-essen.de
 - D-45130 Essen, Klinik im RU-KARREE, Dr. Peter Gehlhar, e-mail: info@klinik-im-ruo-karree.de
 - D-45470 Mülheim a.d.R., Gemeinschaftspraxis, Dres. Hildebrand & Partner, Homepage: www.zahnarztpraxis-oggsprina.de
 - D-47119 Duisburg, Dr. Michael Seebode, Amtsgerichtsstr. 26, e-mail: info@dr-seebode.de
 - D-47798 Krefeld, Dr. Werner Fuchs, Preußenring 107, e-mail: dr.fuchs.krefeld@t-online.de
 - D-49080 Osnabrück, Dr. Gerhard Stürmer-Schwichtenberg, Sandstraße 22, e-mail: dr.stuermer-schwichtenberg@gmx.de
- ◆ PLZ=5
 - D-50667 Köln-Zentrum, Zahnarzt Jörg Urbanski, Zahnklinik, e-mail: akz@medica.de
 - D-50672 Köln, Dr. Malen Herberich, Praxis für ästhetische Zahnheilkunde, Mittelstr. 20/24, Homepage: www.dr-hermel.de
 - D-50676 Köln-Deutz, Dr. Wichary und Dr. Stefan Dietzche, Homepage: www.mundgesund-therapie-koeln.de
 - D-50723 Köln, Dr. M. Beckers, M. Sabbagh & Partner, Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis, Neusserstr. 272, Homepage: www.zahngesundheits-koeln.de
 - D-50969 Köln-Zolltuck, Praxisingemeinschaft für Zahnheilkunde Zahnarzt Dr. G. Weyer + C. Schuler, e-mail: info@ziz-koeln.de
 - D-51147 Köln, Medical+Dental Suite, Flughafen Köln-Terminal 1A/8, Tel.: 02203/2033020, e-mail: info@med-dent-suite.de
 - D-51469 Bergisch Gladbach, Praxis Dr. Horsten-Neuburg&Partner, Homepage: www.horsten-neuburg-und-partner.de
 - D-51503 Rürsch, Dental Suite, Zahnärztliche Heilbach, Hauptstraße 49, Tel.: 02203/2112, e-mail: info@zahnmedizin-heilbach.de
 - D-52064 Aachen, Zahnarztpraxis Prof. Dr. Friedrich Lampert, Trichtergrasse 23, e-mail: frampert@kaskachen.de
 - D-52072 Aachen, Dr. Martin Klemenz, Lausbergstraße 1
 - D-56564 Neuwied, Zahnarztpraxis Dr.med.dent. Sebastian Mantal, Homepage: www.dr-mantal.de
 - D-56727 Mayen, Zahnarztpraxis Implantologie Dr. Alexander von Teutol MSC, Homepage: www.master-parodontologie.de
 - D-59227 Ahlen, Zahnärzt. Gemeinschaftspraxis Dr. Detlef Tüch & Dr. Marika Haufe, Westenmauer 9, Homepage: www.dr-tuech.de
 - D-59755 Arnsberg, Zahnarztpraxis Implantologie Dr. Andreas Lintel-Höping, Homepage: www.drlintelhoepping.de
- ◆ PLZ=6
 - D-60594 Frankfurt, Dr. Ulrich Ecks, HVO Gemeinschaftspraxis, Homepage: www.hvo-zahnarzt.de
 - D-63619 Bad Orb, Prof. Dr. Peter-Michael Linck, (Univ. St. Petersburg) Homepage: www.dr-linck.de
 - D-63739 Aschaffenburg, Dr. Rudolf Lippert, Homepage: www.za-lippert.de
 - D-64263 Darmstadt, Martin Albrberg & Kollegen, Homepage: www.albrbergdental.de
 - D-64319 Pfungstadt, Dr. Peter Reinheimer, Arzt und Zahnarzt, Homepage: www.dr-Reinheimer.de
 - D-68305 Mannheim, LuxClinic Mannheim, Hanauer Straße 11, Homepage: www.luxclinic.de
- ◆ PLZ=7
 - D-70176 Stuttgart, Zahnarztpraxis Dr. Jürgen Kohler und Kollegen, e-mail: info@drkohler.com
 - D-70178 Stuttgart, goDentis Prophylaxe mit System, Rotenhilstr. 87, e-mail: kontakt@godentis.de
 - D-70178 Stuttgart, Dr. Lühbe, Dr. Meschmeuser & Dr. Denis, e-mail: implant-art@t-online.de
 - D-70437 Stuttgart, Dr. Kleinknecht & Dr. Kupferschmid, Homepage: www.zahnarzt-a.de
 - D-70563 Stuttgart-Vaihingen, Drs. Bettina und Klaus Abb, e-mail: dr.abb@arcamail.de
 - D-71630 Ludwigsburg, Dr. Friedrich Schmetzer, Solitude Privatklinik GmbH, e-mail: fschmetzer@t-online.de
 - D-72076 Tübingen, Dr. German Gomez, Uni - ZHK Zentrum, e-mail: german.gomez.roman@med.uni-tuebingen.de
 - D-72202 Nagold, Zahnarzt Robert Rupp, e-mail: info@zahnarzt-rupp.de
 - D-76123 Karlsruhe, Dr. Karle Schenbach-Ganser, e-mail: dr.schenbach@zahnimplantate.de
 - D-76133 Karlsruhe, Zahnarztpraxis Dr. Eberhard Schuth, e-mail: za-schuth@t-online.de
 - D-76137 Karlsruhe, Dr. Dierin M. Ionescu, e-mail: info@za-ionescu.de
 - D-76408 Durrerheim, Dr. Irene Radatz, Homepage: www.mundgesund-experte.de
 - D-76571 Gaggenau, Zahnarzt Dr. Harald Metzner, e-mail: info@zahnarztpraxis-dr-metzner.de, Homepage: www.zahnarztpraxis-dr-metzner.de
 - D-76829 Landau, Dr. Michael Neuner, e-mail: dneuner@t-online.de
 - D-79117 Freiburg, Dr. Dagmar Schütte, Homepage: www.aerzte-im-turm.de
- ◆ PLZ=8
 - D-80331 München, Zahnärzte Dr. E. Dalenmpfha-Nöel & F. Anica, Zwillbrückstr. 2, Homepage: www.dalampfha-amica.de
 - D-80336 München, Prof. Dr. Christoph Benz, Polyklinik für Zahnerhaltung, e-mail: cbenz@dent.med.uni-muenchen.de
 - D-80539 München, DC1, Dr. Litter, MSC & Dr. Levenits, MSC, Zahnarztpraxis, Maximilianstr. 35E, Homepage: www.dr.cino.de
 - D-81545 München, Privat Zahnarzt Dr. Heiland und Dr. Butt Partnerschaft, e-mail: info@heiland-butt.de
 - D-82467 Garmisch-Partenkirchen, Zahnarztpraxis, Dr. med. dent. Roman Dullek, Ludwigstr. 02, e-mail: dr.dullek@t-online.de
 - D-84100 Oberachlbach, Zahnarztpraxis Dr. Susanne Müller, Kirchstraße 3, Homepage: www.mundgesund-analyse.de
 - D-86150 Augsburg, Dr. Edmund Kicker + Dietmar Wolff, Maximilianstraße 41, e-mail: hvco@augustakon.net
 - D-86482 Aystetten, Zahnarzt Dr. Thomas Freisleder, e-mail: dr.freisleder@web.de
 - D-88214 Ravensburg, Zahnärzte Dres. Jörg Vogel + Sibylle Vogel, Federbühlstr. 5
 - D-87474 Buchenberg, Dr. B. Schmitz-Missinger, Eschacher Str. 7
 - D-89312 Günzburg, Dres. Eberhard, Thomas und Brigitte Schnödt, Praxisgemeinschaft f. Zahnärzte, Oberes Erlenbad 4
 - D-89321 Burgau/Schwaben, Proph-med-dent (Leihung Dr.med.dent. Wolfgang Forstner), Schmiedberg 3a, Homepage: www.forstner.de
 - D-89415 Leutlingen, Gemeinschaftspraxis Dr. Schubert & Otto Zweighardt, Dillinger Straße 6, e-mail: zahnarzt@z-a-ma.net
- ◆ PLZ=9
 - D-90542 Eckental/ Eschenau, Zahnarzt Dr. Andreas Majer, Eschenauer Hauptstraße 21
 - D-90574 Regensburg, Zahnarztpraxis Dr.med.dent. Klaus Dieter Treubelt, Richterstraße 25, Homepage: www.hilfe-gesun-mundgesund.de
 - D-91054 Erlangen, Univ.Klinikum Erlangen, Zahnklinik 1, Zahnerhaltung + Parodontologie, Prof.Dr. R. Frankenberger, Glückstr. 11, e-mail: frankbu@dent.uni-erlangen.de
 - D-96132 Schlüsselfeld, Dr. Georg Fleischmann, e-mail: dr.fleischmann@gmx.de
 - D-97070 Würzburg, Poliklinik für Zahnerhaltung, Dr. Florian Eichelsbacher, e-mail: dr.eichelsbacher@web.de
 - D-97232 Volkach, Zahnarztpraxis Dr. Irene Kuhn, Zum Steinbruch 1, e-mail: dr.irene.kuhn@t-online.de
 - D-99734 Nordhausen, Zahnarztpraxis Frank Lindner, Käthe Kollwitz-Str. 5, Homepage: www.zahnarzt-lindner.de

Halimeter Anwender in Europa

- ◆ Dänemark, Dental School, DK-2200 Copenhagen N, Norre Alle 20, e-mail: Dr.Allan.Bardow.Jensen
- ◆ England, Fresh Breath Centre, London, Homepage: www.freshbreath.com
- ◆ England, The Contemporary Dental Practice, Exeter, Homepage: www.aqgate.com
- ◆ Frankreich, Dr. Blanche Rosenblum Beer-Gabel, 75009 Paris, 7 Rue Blanche
- ◆ Irland, Gentle Dental Care, Dr. Bernard Jaffa, Belfast, e-mail: jaffa@onyxnet.co.uk
- ◆ Italien, I-20040 Cornate d'Adda(MI), Dott. Rolando Crippa, e-mail: rlcrippa@tin.it
- ◆ Italien, I-70013 Polignano (Bari), Dott. Annapa Auletta, Homepage: www.allisil.com
- ◆ Niederlande, NL-1082 RM Amsterdam, Dr. Edwin Winkel, Homepage: www.kliniek.vzooparodontologie.com
- ◆ Niederlande, NL-1082 RM Amsterdam, Clinic for Periodontology, Implantology and Halitosis, de Boelelaan 589
- ◆ Niederlande, NL-7812 GM Emmen, Dr. Hans Prakken, e-mail: h.v.prakken@tandartspraktijkarakken.nl
- ◆ Niederlande, NL-9713 AV Groningen, University Medical Centre Groningen, Department of Periodontology, Antonius Deusinglaan 1
- ◆ Österreich, A-1010 Wien, Dr. Sven Leopold, Jüdenplatz 10, Homepage: www.mundgesund.at
- ◆ Österreich, A-1090 Wien, Abt. f. Parodontologie u. Prophylaxe, Bernhard-Gottlieb-Universitätszahnklinik, Währingerstr. 24A
- ◆ Österreich, A-1150 Wien, Dr. Wilhelm Schein, e-mail: w.schein@stanet.at
- ◆ Österreich, A-6922 Wolfurt, Dr. Peter Huemer, Homepage: www.institut-huemer.at
- ◆ Österreich, A-0190 Birkfeld, Dr. Ulrike Putz-Scholz, Homepage: www.zahn-putz.at
- ◆ Polen, Warsaw Medical Academy, e-mail: kiena@poczta.onet.pl
- ◆ Schweiz, CH-2375 Gersfingen, Dr. Stassakis, e-mail: karies@swiss.ch
- ◆ Schweiz, CH-3010 Bern, Dr. Michael Bornstein, ZMK Universität, e-mail: michael.bornstein@zmk.unib.ch
- ◆ Schweiz, CH-3010 Bern, Prof. Dr. Arjan Lussi, ZMK Universität
- ◆ Schweiz, CH-4056 Basel, Prof. Dr. Andreas Filippi, Universität, e-mail: andreas.filippi@unibas.ch
- ◆ Schweiz, CH-4132 Muttenz, Dres. Scholtheiss und Zürer, e-mail: www.diezahnarzte.ch
- ◆ Schweiz, CH-8020 Zürich, Universität, Zentrum für Zahn-, Mund- und Kiefer-Heilkunde, Dr. M. Ponti, e-mail: allaob@zmk.unizh.ch
- ◆ Schweiz, CH-8050 Zürich, Dr. Zuber, philipp.zuber@zuberdent.ch, Homepage: www.mundgesund.ch
- ◆ Schweiz, CH-8051 Zürich, Prof. Dr. U.P. Saxer, e-mail: ulrich.saxer@inadent.ch
- ◆ Schweiz, CH-8051 Zürich, Dr. Felix Weber, Prophylaxeschule, Herzogenmühlstr. 14, e-mail: pszn@bluewin.ch
- ◆ Schweiz, CH-8808 Pfäfers, Dr. Nils Leuzinger, e-mail: leuzinger@praxisrosenhorn.ch, Homepage: www.praxisrosenhorn.ch
- ◆ Slowenien, Mihal Šek, M.D., Ph.D., Halitosis Center, Ljubljana, Homepage: www.vfz.uni-lj.si
- ◆ Spanien, Universidad Clinica Odontologica, E-30000 Murcia, Prof. Dr. Pia Lopez Jornet, e-mail: majarnet@um.es
- ◆ Spanien, Clinica SIDA, Acharia, Homepage: www.clinicasida.com
- ◆ Schweden, Dr. Gunnar Wahab, Stockholm, Homepage: www.thebreathclinic.se
- ◆ Ungarn, Dentalstúdió Dr. Rácz László, 0200 Veszprém, Homepage: www.dentalstudio.hu

Halimeter.com lists more Halimeter® users in USA and other countries of the world.

Zur Kontaktaufnahme



Wenn dies Ihr erster Besuch hier ist, lesen Sie bitte zuerst die **Hilfe - Häufig gestellte Fragen** durch. Sie müssen sich vermutlich **registrieren**, bevor Sie Beiträge verfassen können. Klicken Sie oben auf **Registrieren**, um den Registrierungsprozess zu starten. Sie können auch jetzt schon Beiträge lesen. Suchen Sie sich einfach das Forum aus, das Sie am meisten interessiert.

+ Antworten

Ergebnis 1 bis 1 von 1

Thema: Zungendiagnostik

Gefällt mir

Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.

Themen-Optionen

Anzeige

08.07.07, 00:39

#1

bifido

Sabine Schade



Registriert seit: Apr 2007

Ort: Markgräflerland

Alter: 44

Status: HP

Zungendiagnostik

Die Zunge - ein Spiegel der Gesundheit

Machen Sie mal Aaaaah!, hören Patienten höchstens noch beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt. Dieser möchte bei geöffnetem Mund und herausgestreckter Zunge einen Blick auf die Rachenmandeln werfen. Außer Zahnärzten interessieren sich nur Ärzte für Naturheilverfahren für das Aussehen der Zunge selbst. Obwohl, so wissen Ärzte in Ost und West seit Jahrtausenden, kaum ein anderes Organ so deutlich Gesundheits-Veränderungen ausdrücken kann wie die Zunge!



THP Bedarf.de
Gesellschaft für Tier-, heilpraktikerbedarf mbH

Zungen - Spiegel der Gesundheit

Dies hat einen einfachen Grund: Vier große Nerven durchziehen nämlich die Zunge. Und sind zuständig für Geschmacks-Vermögen, Hitze-, Kälte- oder Schmerz-Empfinden sowie die Beweglichkeit der Zunge. Alle vier Nerven sind sogenannte Hirnnerven, die direkt im Gehirn beginnen und gleichzeitig auch die inneren Organe versorgen. Die Zunge ist also sowohl mit dem Hirn als auch mit inneren Organen direkt verschaltet. Deshalb hinterlassen viele Krankheiten ihre Spuren auf der Zunge. Oftmals dadurch, dass die Nerven veränderte Wachstums-Impulse an das Zungengewebe und die Schleimhaut geben. Dann kommt es zum Beispiel zu weichen Verhornungen (Zungen-Beläge), zu starker Durchblutung der Zunge (Rot-Färbung) oder anderen Veränderungen.

Typische Veränderungen

- Trockene Zunge Kommt oft bei hohem Fieber und Erkrankungen mit starkem Flüssigkeitsverlust vor (z.B. schweren Durchfälle)
- Falten-Zunge Faltungen im vorderen Drittel der Zunge geben ihr das Aussehen eines Reifenprofils oder wie von Blattrippen. Dies ist fast immer vererbt und keine Krankheits-Zeichen.
- Haar-Zunge Die winzigen Schleimhaut-Ausstülpungen ("Papillen") im mittleren Zungedrittel sind vergrößert und schwärzlich verfärbt. Dies kommt häufiger bei Männern im mittleren Alter vor. Ursachen: Längere Antibiotika-Anwendung oder Vitamin-B-Mangel.
- Himbeer-Zunge (Erdbeer-Zunge) Pilzartig vergrößerte Zungen-Papillen mit rötlicher Verfärbung. Dies ist ein Zeichen von Infektions-Krankheiten wie Scharlach.
- Landkarten-Zunge Rosa bis tiefroter Flecken mit hellem Randsaum erwecken den Eindruck einer Landkarte. Bei scharfen Speisen schmerzt die Zunge oft. Die Ursache ist unbekannt.
- Glatte, bleigraue Zunge (Lackzunge) Durch Rückgang der Zungen-Papillen wirkt die grau verfärbte Zunge ganz glatt. Dies tritt bei bestimmten Formen der Blutarmut ("Perniziosa") auf, ist aber auch ein Anzeichen eines schweren Eisenmangels. Auch Verdauungs-Krankheiten können dieses Symptom erzeugen, z.B. wenn kein Magensaft mehr gebildet wird oder schwere Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten vorliegen ("Sprue").
- Quer gefurchte Zunge Kommt vor beim Down-Syndrom ("Mongolismus") oder manchmal bei Vitamin A-Mangel.
- Fleischig, rot entzündete Zunge Ursachen: Vitaminmangel (Niacin), Antibiotika-Einnahme, Blutarmut, Zuckerkrankheit und andere Gesundheits-Störungen. Oft verbunden mit Brennen und Schmerzen.
- Diphtherie-Zunge weißlich-graue, membranartige Zungenbeläge, oft süßlich-faul riechend, sind ein typisches Zeichen für die schwere Infektions-Krankheit Diphtherie.
- Braune Zunge Ist die Zunge braun-schollig belegt, oftmals auch geschwollen, kann eine starke Nierenschwäche vorliegen.
- Soor-Zunge Weißliche, membranartige und schwer abwaschbare Flecken mit roten Rändern sind typisch für die Pilz-Erkrankung Soor. Häufig bei schwerer Abwehr-Schwäche.
- Schwarze Zunge Bei schwerer Cholera-Darminfektion, auch bei Scharlach

Diese typischen Zeichen treten oft zusammen mit akuten, schweren Erkrankungen auf. Andere Zungenbeläge sind hingegen oftmals Anzeichen von eher chronischen Störungen im Verdauungs-Apparat. Je nach dem, wo sie auf der Zunge auftreten, können auch die betroffenen Organe zugeordnet werden. Generelle Regel: Die Zungenspitze kennzeichnet den Rachen, dann kommen Magen, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm. Im mittleren Zungendrittel bilden sich Milz, Leber, Galle und ein Teil des Dickdarms ab. Das hintere Zungendrittel ("Zungengrund") widerspiegelt den Rest des Dickdarms bis zu seinem Ausgang. Die Zungen-Färbung kann zusätzliche Hinweise auf die erkrankten Organe geben.

- Chronische Magen-Entzündung weißlich-gelber Belag
- akute Magen-Entzündung geschwollene Zunge mit Zahneindrücken an den Rändern und einem dicken grauen Belag
- Magen-Blutung blasse und feuchte Zunge (vorher: Belag und Trockenheit)
- Leber- und Gallen-Erkrankungen dicker, gelblicher bis bräunlicher Belag
- Dünn- und Dickdarm-Entzündung trocken, in der Mitte braun, Ränder feucht und rot
- Darm-Geschwür trocken, Zungenrund wie mit Lehm belegt
- gesunder Verdauungstrakt reine Zunge ohne Auffälligkeiten

Zungenbeläge bestehen vorwiegend nicht aus Nahrungsresten. Sondern aus verhorrten Schleimhaut-Schichten. Das vielfach empfohlene Abbürsten mit einer Zahnbürste kann die Zunge also gar nicht reinigen. Aber: Ähnlich wie bei der Fuß-Reflexzonen-Massage führt die Massage der Zungen-Oberfläche zu einer Wechselwirkung mit inneren Organen. Und dies kann durchaus Heilungs-Vorgänge unterstützen.

Die Zungenreinigung mit einer weichen Zahnbürste verhindert Mundgeruch und fördert frischen Atem. Grund: Die reinigenden Speicheldrüsen werden aktiviert. Nach Untersuchung des Informationskreises 'Mundhygiene und Ernährungsverhalten' (IME) in Bonn dient die Zungenreinigung auch der Vorbeugung von Karies, Zahnbelag und Parodontose. Viele Zahnärzte empfehlen es auch zur Vorbeugung von Mund- und Halsinfektionen. In der asiatischen Medizin wird die Massage der Zungen-Oberfläche wegen der Wechselwirkung mit inneren Organen empfohlen. Ähnlich wie bei der Fuß-Reflexzonen-Massage. Dies soll Heilungs-Vorgänge unterstützen. In vielen Apotheken gibt es spezielle Zungen-Reiniger aus der Ayurveda-Medizin. Grundsätzlich gilt: Mindestens zweimal täglich nach dem Zähneputzen auch die Zunge reinigen - anschließend den Mund gut mit klarem Wasser ausspülen.

TCM-Experten in China haben es mittlerweile mit Verfahren der computergestützten Bildanalyse geschafft, die Zungendiagnose (Farbe, Dicke von Belägen u. a.) zu automatisieren [1]. Dies ist besonders wichtig, um Krankheitsverläufe exakt mit den dabei zu beobachtenden Veränderungen der Zunge zu vergleichen. Und so den Wert und die tägliche Anwendbarkeit der Zungendiagnostik in der Praxis zu verbessern.

Achten Sie besonders auf stärkere Zungen-Verfärbungen, dicke Beläge, Geschwürs-Bildungen (auch des Wangen-Innenen) sowie einseitige Veränderungen. Lassen Sie sich dann ärztlich beraten. Dies gilt auch und vor allem für Kinder.

Die Selbst-Beobachtung der Zunge ist sinnvoll, wenn sie regelmäßig praktiziert wird. Nur dann sind - vielleicht krankheitsbedingte - Veränderungen von normalem Aussehen verschieden werden. Die beste Zeit ist nach dem Aufstehen, vor jeglichem Essen und Trinken und vor der ersten Zigarette. Achtung: Bei Neonlicht im Badezimmer ist die Originalfärbung nicht korrekt erkennbar.



Dr.med. et Dr.dent Slawik Jakubow

HYGIENE



Zahnbürsten (1)



Zahnseide (2)



Zungenreiniger (3)

Neulich stand es in einer renommierten Zeitung, dass Mundhygiene zur lebensverlängernden Maßnahme gehört. Wie kommt man zur so einer Aussage? Es ist hinlänglich bekannte Tatsache, dass vermehrt junge Menschen einen Herzinfarkt erleiden. Während vor 10 Jahren die Häufigkeit der Fälle zwischen 40 und 50 Lebensjahr signifikant hoch war, so liegt sie heutzutage zwischen 30 und 40. Während früher vorwiegend Männer betroffen waren, so sind heutzutage beide Geschlechter gleichermaßen betroffen. Was hat nun Herzinfarkt mit Mundhygiene zu tun? Was ist überhaupt Mundhygiene?

Mundhygiene beginnt zu Hause. Die Grundausrüstung besteht aus: einer Zahnbürste Bild(1), einer Zahnseide Bild(2) und einem Zungenreiniger Bild(3). Zahnseide dient der Reinigung der Zahnzwischenräume ohne sägenden Bewegungen, sondern Innenwände schabenden Reinigungen. An den Kontaktstellen entstehen die meisten kariösen Läsionen. Die Aufgabe der Zahnbürste ist ohnehin bekannt. Wozu Zungenreiniger? Es ist noch immer nicht die Wichtigkeit der Reinigung der Zunge erkannt worden, obwohl sich die Mundbakterien sich am wohlsten dort fühlen. Es wäre doch ein Leichtes die dort zu bekämpfen. Hier endet die häusliche Hygiene.

Das Paradont (Zahnhalteapparat) ist der Gegenstand der vermehrten Auseinandersetzung im Rahmen der Hygiene in der Ordination. Neben der Zunge sammeln sich auch dort Bakterien, die laut neuesten Studien in das Herz gelangen können und vermehrt Herzinfarkte verursachen. Jährliche professionelle Hygiene wirkt vorbeugend in diesem Zusammenhang. Nähere Information: Schwester Jasmin.

Vom Mund in den ganzen Körper

Parodontitis kann nicht nur im Kiefer schwere Schäden anrichten



Herzinfarkt

Im Vergleich zu gesunden Gleichaltrigen erleiden Menschen mit einer unbehandelten Parodontitis zwei bis fünf Mal häufiger einen Herzinfarkt.

Schwangerschaft

Parodontitis ist für mehr als 18 Prozent aller Frühgeburten verantwortlich, schätzen Experten.

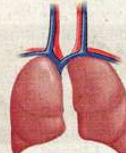


Schlaganfall

Die Entzündungen im Mund können auch auf die Gefäße im Hirn verschleppt werden. Dadurch steigt das Risiko für Schlaganfälle.

Lunge

Parodontitis-Patienten haben bis zu 9,6-mal häufiger eine Lungenentzündung als Gesunde. Auch die Gefahr für chronische Atemwegserkrankungen ist deutlich erhöht.





[Home](#) [Impressum](#)

← Mehr Genuss mit Kaffeevollautomaten?

Die perfekte Büroeinrichtung: modern und funktional →

Frischer Atem durch richtige Mundhygiene: Mundgeruch Ursachen bekämpfen

Publiziert am 12. Oktober 2010 von [admin](#)



Jeder kennt das unangenehme Gefühl bei schlechtem Atem: gängige Mittel zur Bekämpfung von Mundgeruch sind unter anderem Kaugummis, Mundwasser, Sprays und weitere Dinge. Doch in der Regel setzt man mit diesen Methoden an der falschen Stelle an: die Ursachen für Mundgeruch liegen in den meisten Fällen auf der Zunge.

Studien gehen zunächst davon aus, dass ca. jeder dritte bis vierte Deutsche an [Mundgeruch](#) leidet. Dieser wird in der Regel

durch Bakterien bzw. durch Ausscheidungen dieser erzeugt. Sicherlich gibt es auch einen entsprechend "gewöhnungsbedürftigen" Atem, wenn man sich zuviel Knoblauchs erfreut – doch das ist eine andere Frage.

Gegen diese Bateriaen hilft die richtige Mundhygiene: mittlerweile gibt es ja allerhand zu kaufen, um die Zunge zu reinigen. Da wären z.B. die sogenannten Zungenreiniger zu nennen oder auch entsprechende Gels für die Zunge; doch im Prinzip dürfte eine weiche Zahnbürste kombiniert mit einer guten Zahnpasta, die auch Mundgeruch ([Halitosis](#)) bekämpfen kann, gute Dienste leisten.

Weiterhin sollten selbstverständlich die Zahnzwischenräume täglich gereinigt werden; hier hat sich in den letzten Jahren zu der allbekannten Zahnseide auch die Interdentalbürste gesellt. Diese sind gerade bei größeren Zahnzwischenräumen hilfreich, um Bakterien nachhaltig herauszubürsten.

Die Ursachen für Mundgeruch werden auch oft mit Magen- und Darmproblemen in Verbindung gebracht, wobei sich die Experten uneins sind. Der beste Ansprechpartner zur Klärung der Ursachen von Mundfäule ist der Zahnarzt; dieser sollte auch in der Lage sein, weitere Tipps zur besten Mundhygiene liefern zu können.

Letztlich schadet es nicht, ein wenig auszuprobieren, welches Mittel wieder zu einem frischen Atem führt. Die Mundschleimhäute sind individuell zusammengesetzt und auch von vererbten Genen abhängig, weshalb es keinen 100% Weg gibt. Doch wer die nötige Disziplin aufbringt und die passende Mundhygiene anwendet, wird auch im Kampf gegen die Ursachen von Mundgeruch dauerhaft erfolgreich sein.

Dieser Beitrag wurde unter [Lifestyle](#) veröffentlicht. Setze ein Lesezeichen auf den [Permalink](#)

Spielturm
Rabattwochen

Jetzt bis
30%
sparen

wickey
www.wickey.de

Ähnliche Beiträge

- [Kochen in einem angenehmen Umfeld](#)
- [Mehr Genuss mit Kaffeevollautomaten?](#)
- [Die gesunde Alternative zum Kochen](#)
- [Budapest – eine Stadt mit vielen Sehenswürdigkeiten und lebhaftem Nachtleben](#)
- [Reisen mit Stil](#)

Problem Mundgeruch



Schlechter Atem hat meistens nichts mit viel Knoblauch im Essen zu tun... © Das Zahnmagazin/Dohls

Mundgeruch (Halitosis) bemerkt man immer bei anderen - nicht bei sich selbst. Viele Betroffene sind sich ihres Mundgeruchs gar nicht bewusst und wundern sich über die Distanz, die andere zu ihnen halten. Dabei ist das Problem - einmal erkannt - schnell aus der Welt zu schaffen. Entgegen der landläufigen Meinung liegen die Ursachen von Mundgeruch meistens nicht bei Mandeln, Magen oder Stoffwechsel. Bei 85% der Betroffenen ist der schlechte Atem eine Folge von mangelnder Mundhygiene.

Ursachen: Wie entsteht Mundgeruch?

Mundgeruch ist Schwefeldunst und riecht entsprechend unangenehm. In unserem Mund leben über 300 verschiedene Arten von Bakterien, darunter auch Fäulnisbakterien, die Eiweiß zersetzen und abgestorbene Schleimhautzellen beseitigen. Dabei werden Schwefelverbindungen freigesetzt - je mehr, umso stärker der Geruch. In gesundem Zustand ist die Zersetzungstätigkeit gering, so dass kein wahrnehmbarer Mundgeruch entsteht. Finden die Bakterien jedoch ein Überangebot an Nahrung und gute Lebensbedingungen, vermehren sie sich explosionsartig und produzieren heftige Schwefelgerüche. "Nahrungsmittel-Lieferanten" sind vor allem eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Milch oder Fisch. Solche Lebensmittel erzeugen allerdings nur dann Mundgeruch, wenn die Nahrungsreste nicht ordentlich weggeputzt werden.



Zähneputzen, © ziv/Canetzi

Bei nicht ausreichender Mundhygiene bilden sich zudem bald feste Zahnbeläge - ein Schlaffenland für Bakterien, die hier ständig Nahrung finden. Festgewordene Zahnbeläge kann man nicht mehr einfach mit Zähneputzen beseitigen. Sie sind auch immer wieder Ursache für Zahnfleischentzündungen, bei denen - über den natürlichen Zellerneuerungsprozess hinaus - besonders viele abgestorbene Schleimhautzellen anfallen. Mundgeruch kann daher auch ein Hinweis auf Zahnfleischentzündungen sein.

Bevorzugte Nistplätze der Schwefelproduzenten sind Stellen, an die wenig Sauerstoff und nur selten die Bürste hinkommt: Zahnzwischenräume, Zahnfleischtaschen, kariöse Stellen, aber auch Zahnersatz, Prothesen, kieferorthopädische Geräte wie Brackets usw.. Ein "Lieblingstummelplatz" der Bakterien, der erst in den letzten Jahren ins Blickfeld gerückt ist, liegt auf der Zunge. Inzwischen gehen Zahnmediziner davon aus, dass mehr als zwei Drittel aller Mundgeruch-Fälle auf den Zungenbelag zurückzuführen sind: In den tiefen Furchen im hinteren Rachenbereich bilden sich leicht Beläge, die beim normalen Zähneputzen nicht erreicht werden und den Bakterien einen idealen Lebensraum bieten.

Was kann man selbst gegen Mundgeruch tun?

Als erstes sollte man seine Zurückhaltung und Scheu aufgeben und einen vertrauten Menschen befragen, ob man vielleicht Mundgeruch hat. Möglicherweise bildet man sich das ja auch nur ein. Eine klare Auskunft ist auf jeden Fall hilfreich. Oder man fragt seinen Zahnarzt - nicht immer kann man davon ausgehen, dass dieser "automatisch" auf den Mundgeruch hinweist, wenn eine Kontrolluntersuchung oder Behandlung ansteht. An einzelnen Universitäts-Zahnkassen wie z.B. der Berliner Charité gibt es auch sogenannte "Halimeter", die Halitosis und mögliche Ursachen feststellen durch Analyse des Atems und der dabei ausgeatmeten Gase.



Zungenschaber im Einsatz, © ziv/Seemann

Da Mundgeruch in den meisten Fällen auf eine nicht ganz ausreichende Mundhygiene zurückgeht, ist die Chance, dass man selbst etwas gegen Mundgeruch tun kann, groß. Neben der üblichen, sorgfältigen Zahnhygiene sind zwei weitere Dinge notwendig, um Mundgeruch zu bekämpfen:

Die Reinigung der Zunge und die professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis, im Sinne einer sog. Individualprophylaxe.

Zungenreinigung:

Dafür gibt es spezielle Zungenschaber und Zungenbürsten. Diese flachen, schlaufenförmigen Geräte werden ganz hinten auf dem Zungenrücken angesetzt und nach vorn gezogen. Das ist nicht immer ganz einfach, weil manchen Menschen der Würgereiz einen Strich durch die Rechnung macht. Das Schaben wird so oft wiederholt, bis keine Rückstände mehr an Schaber oder Bürste hängen bleiben.



Verschiedene Zungenschaber, © ziv/Seemann

Professionelle Hilfe:

Aus einigen Schlupfwinkeln im Mund sind Beläge mit normalem Zähneputzen nicht zu entfernen. Ganz ohne professionelle Hilfe durch intensive Zahnreinigung geht es also meist nicht. Bei der professionellen Zahnreinigung oder "Individualprophylaxe", die mittlerweile in fast allen Zahnarztpraxen angeboten wird, werden Zahnbeläge auch an schwer erreichbaren Stellen entfernt, die Zähne werden poliert und fluoridiert und damit vor Karies geschützt. Der Zahnarzt und/oder seine speziell geschulten Mitarbeiterinnen können auch praktische Tipps und Hilfen geben, wie man selbst mit unterschiedlichen Hilfsmitteln auch an schwerer erreichbaren Bereichen im Mund Beläge allein entfernen kann. Sinnvoll ist eine Verlaufskontrolle, das heißt, man wird zu einem späteren Termin nochmals einbestellt, um die weitere Entwicklung der Mundhygiene und damit der Sauberkeit und Geruchsfreiheit zu verfolgen. Die Individualprophylaxe ist keine einmalige Sache, sondern sollte regelmäßig erfolgen - sie dient nachweislich der Erhaltung der Mundgesundheit und unterstützt die Patienten dabei, einen gepflegten Mund und Atem zu haben.

Professionelle Zahnreinigung ist eine zahnärztliche Privatleistung, d.h. die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Wie hoch diese sind, ist vom Einzelfall abhängig. Wie bereits der Begriff "Individualprophylaxe" deutlich macht, handelt es sich hierbei um eine individuelle auf den Patienten ausgerichtete Behandlung, die je nach Ausgangslage im Mund mehr oder weniger aufwendig ist und daher auch mehr oder weniger Zeit beansprucht. Sprechen Sie Ihren Zahnarzt auf diese Möglichkeit an!

Denken Sie dran: Vorbeugen ist besser als "riechen"! Lassen Sie ihren Mund regelmäßig auf "Nischen" für Bakterienkolonien untersuchen, in denen sich Mundgerüche entwickeln könnten. Und vergessen Sie nicht, insbesondere nach eiweißhaltigen Gerichten Ihre Zähne, Ihren Zahnersatz und möglichst auch Ihre Zunge sorgfältig zu reinigen.

Vorsorge

Vorsorge bei Kindern

- Zahngesundheit während der Schwangerschaft
- Das erste Jahr
- Zahnpflege bei Kindern
- Zahnbürste & Co. für Kinder
- Fluoride für Kinder
- Der erste Zahnarztbesuch
- Fissurenversiegelung
- Video: Gesunde Kinderzähne

Vorsorge bei Erwachsenen

- Zähneputzen - rundum sauber
- Zahnbürsten - das Grundwerkzeug für saubere Zähne
- Zahnpasta - nicht nur der Frische wegen
- Zahnseide und weitere Hilfsmittel
- Mundspülungen
- Prothesen-Reinigung
- Zahnschutz durch Fluoride
- Ernährung (Zucker & Co)

• Mundgeruch