



Mundgeruch

Mundgeruch entsteht durch Schwefelverbindungen, die sich unter die Atemluft mengen. Diese Stoffe können sich im Mund zum Beispiel durch die bakterielle Zersetzung von Nahrungsmittelresten bilden. Mundgeruch kann für das Umfeld sehr unangenehm sein, vor allem dann, wenn der/die Betroffene nichts davon bemerkt und folglich auch nichts gegen den schlechten Atem unternimmt.



Wodurch entsteht Mundgeruch?

Die Ursachen für den schlechten Atem sind in den meisten Fällen harmlos, manchmal kann aber auch eine ernsthafte Erkrankung dahinter stecken. Medizinisch wird zwischen der Halitose (Ursprung des Übels liegt in der Atemluft) und dem Foetor ex ore (der unangenehme Geruch entsteht im Mund) unterschieden.

a) Lokale Ursachen

- * Mangelnde Mund- oder Zungenhygiene
- * Schlechter Zahnzustand (Karies, Wurzelreste), Entzündungen der Mundschleimhaut, des Zahnfleisches oder des Zahnhalteapparates sowie andere Infektionen der Mundhöhle (z. B. Pilzkrankung)
- * Konsum bestimmter Nahrungs- und Genussmittel (Alkohol, Tabak, Zwiebel, Knoblauch etc.)
- * Mundtrockenheit (durch bestimmte Medikamente, Störungen in der Speichelproduktion, Mundatmung, Schnarchen)

b) Allgemeinerkrankungen als Ursache

- * Chronische Mandelentzündung oder chronischer Halskatarrh
- * Nasennebenhöhlen-Entzündung
- * Ösophagusdivertikel (Wandausbuchtungen der Speiseröhre, die dazu führen, dass Speisereste darin hängen bleiben können)
- * Magenerkrankungen (chronische Gastritis, Reflux, Infektion mit Helicobakter pylori)
- * Diverse Leber-Galle- sowie Nieren-Erkrankungen
- * Schlecht eingestellter Diabetes mellitus
- * Schwefelhaltige Medikamente
- * Längere Hungerperioden
- * Maligne Tumore

Habe ich Mundgeruch?

Den eigenen Atem kann man leider nicht riechen. Es nützt auch nichts die Hände über Mund und Nase zu halten und auszutreten – man riecht dabei lediglich seine eigenen Hände.

- * Erste Anzeichen für Mundgeruch werden oft vom Gegenüber signalisiert, indem er/sie beispielsweise beim Gespräch zurückweicht. Ein Hinweis wäre auch, wenn man oft einen Kaugummi oder ein scharfes Lutschbonbon angeboten bekommt.
- * Weiße oder gelbliche Beläge auf der Zunge können auf eine vermehrte Schwefelproduktion im Mundraum hindeuten. Wischen Sie die Zunge mit einem Baumwolltuch (oder Zungenschaber) ab und riechen Sie daran. Dieser Test lässt sich auch für die Zahnzwischenräume mit Zahnseide wiederholen.
- * Der/die Arzt/Ärztin kann mit Hilfe eines so genannten Halimeters die Schwefelverbindungen messen und so Mundgeruch nachweisen.
- * Durch eine internistische Untersuchung können Allgemeinerkrankungen erkannt bzw. ausgeschlossen werden.

Was kann man gegen Mundgeruch unternehmen?

- * Therapie der Grunderkrankung.
- * Gründliche und regelmäßige Mundhygiene inkl. Säuberung der Zunge. Prothesen abends herausnehmen und reinigen.
- * Zahnpasten mit Zink oder Natriumbikarbonat beispielsweise tragen zur Vermeidung von Mundgeruch bei.
- * Gurgeln mit Heilkräuteröl (Nelke, Kümmel oder Fenchel) oder einer Chlorhexidin-Lösung aus der Apotheke ist zu empfehlen.
- * 2x pro Jahr zur zahnärztlichen Kontrolle sowie zur professionellen Mundhygiene gehen.
- * Nahrungs- und Genussmittel, die einen schlechten Atem hervorrufen, meiden.
- * Das gründliche Kauen von Rohkost und Obst, ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie Kaugummis und Lutschpastillen fördern den Speichelfluss und vermindern dadurch die Entstehung von Mundgeruch.
- * Das Trinken von Pfefferminz-, Anis-, Zimt-, Kümmel- oder Grünem-Tee sowie das Kauen von Gewürznelken, Fenchel-/Anissamen, Petersilie, Thymian oder Dille hilft gegen den schlechten Atem.
- * Chlorophyllhaltige Dragees oder jene mit aktivem Sauerstoff wirken dem Mundgeruch entgegen. Diese Produkte sind in der **Paracelsus - Apotheke** erhältlich.