

## EINE FRAGE – DREI EXPERTEN ANTWORTEN

Monika A. (61) aus Dresden:

# „Ich habe oft Mundgeruch“

Kaum etwas verunsichert so sehr wie die Ungewissheit, ob der eigene Atem unangenehm riecht. Diese drei Fachleute sagen, was man für einen frischen Atem tun kann.

### Der Facharzt



**Dr. Andreas Jung**  
Medizinischer Leiter der Zahn-  
Klinik Dres. Jung, Pfungstadt

„Mundgeruch ist weit verbreitet, unerwünscht und tabuisiert. Grundvoraussetzung für eine effektive Behandlung ist die richtige Diagnose, um andere Krankheiten wie Diabetes oder HNO-Erkrankungen auszuschließen. Liegt die Ursache im Mund, lässt sich der Mundgeruch meist problemlos beseitigen. Zunächst überprüft der Zahnarzt den Entzündungsgrad des Zahnfleisches, den Zustand von Füllungen und Kronen sowie Plaque. Denn in mehr als 80 Prozent der Fälle sind Bakterien in der Mundhöhle der Auslöser des Problems. Deshalb ist regelmäßige, gründliche Mundhygiene Voraussetzung für frischen Atem. Dazu gehört neben Zähneputzen auch die Säuberung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten. Die Zunge sollte mit einer speziellen Zungenbürste gereinigt werden. Nach Rücksprache mit dem Zahnarzt kann es sinnvoll sein, zusätzlich eine desinfizierende Mundspüllösung zu verwenden.“

### Die Prophylaxe-Expertin



**Nina Ebert**  
Leiterin Prophylaxe bei der  
diPura Zahnklinik in Essen

„Mundgeruch, medizinisch Halitosis genannt, wird als unangenehm und von den Betroffenen oft auch als peinlich empfunden. Es gibt aber zum Glück einige Ratschläge, die man den Patienten ans Herz legen kann und die sich ganz einfach umsetzen lassen: Oft ist es unseren Patienten nicht bekannt, dass mehr als 80 Prozent der Bakterien, die für Mundgeruch verantwortlich sind, von der Zunge und nicht von den Zähnen ausgehen. In vielen Fällen reicht es schon, beim Zähneputzen mit der Zahnbürste auch die Zunge gründlich zu reinigen. Und das am besten morgens und abends und immer von hinten nach vorne. Eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt ist ein gutes Mittel, um vorzubeugen. Mein besonderer Tipp lautet Zink: Dieses ist in vielen Zungengels und auch in manchen Zahnpasten enthalten und neutralisiert schlechten Geschmack und Geruch in der Mundhöhle.“

### Der Apotheker



**Dr. Christian Franken**  
Chefapotheker der Versand-  
Apotheke DocMorris

„Mundgeruch hat nicht immer – wie oft angenommen – seine Ursache im Magen. In neun von zehn Fällen entsteht der Geruch im Mund selbst. Bakterien, die Essensreste zersetzen, am Zahnersatz kleben oder die Zunge besiedeln, erzeugen flüchtige Schwefelverbindungen. Und die müffeln. Wer meint, unter Mundgeruch zu leiden, sollte sich von seinem Zahnarzt beraten lassen. Denn die richtige Mundhygiene ist das A und O. Für die tägliche Pflege der Zahnzwischenräume gibt es spezielle Bürstchen; Zahnseide entfernt Belag bei besonders eng stehenden Zähnen. Mit entsprechenden Zungenbürsten oder -schabern entfernen Sie auch Bakterien und Beläge von der Zunge. Das gelegentliche Spülen mit einem Mundwasser dämmt den Bakterienwuchs ein. Die Mittel enthalten beispielsweise Chlorhexidin oder dreiprozentiges Wasserstoffsuperoxyd. Auch die Verwendung von Zahnpasta und Kaugummi auf Zinkbasis ist hilfreich.“

Haben Sie auch eine Frage? Unsere Experten beantworten sie gerne! Schreiben Sie an: DAS NEUE BLATT, Brieffach 24 28 LF, 20077 Hamburg