

**Mund- & Zahnpflege -
kompetent beraten**

Mundgeruch



Tipps der Dentalhygieniker*innen

In zwischenmenschlichen Beziehungen spielt Mundgeruch eine entscheidende Rolle und wird zum Nachteil der Betroffenen allzu oft tabuisiert.

Mundgeruch – was steckt dahinter?

Mundgeruch ist ein Symptom. Dahinter können sich unterschiedliche Ursachen mit Ursprung bei verschiedenen Organen verbergen. 90 % der Ursachen für Mundgeruch liegen in der Mundhöhle. Wobei Untersuchungen belegen, dass der Belag auf der Zungenoberseite in rund 60 % der Fälle zumindest mitbeteiligt ist. In einigen Fällen kann die Ursache für Mundgeruch auch im Nasen- oder Rachenraum gefunden werden und wird vor allem durch Erkrankungen wie Nasen-, Nasennebenhöhlen- oder Halsentzündungen ausgelöst. Selten liegt die Ursache im Atmungs- oder Verdauungstrakt. Der unangenehme Geruch entwickelt in diesen Fällen über die Ausatemungsluft oder über die Speiseröhre und wird als Mundgeruch wahrgenommen. Auslöser sind insbesondere Erkrankungen in den genannten Organsystemen.

Mundgeruch mit Ursprung in der Mundhöhle

Entstehung

In der Mundhöhle angesiedelte Bakterien zersetzen verschiedene proteinhaltige Substanzen wie abgeschilferte Epithelzellen der Schleimhäute, Bestandteile des Speichels oder Speisereste. Dadurch entstehen flüchtige Schwefelverbindungen, die für den unangenehmen Geruch verantwortlich sind.

Dieser Vorgang findet überall dort statt, wo die Mundhygiene nicht oder nur erschwert durchgeführt werden kann. Dazu zählen jegliche Nischen und Schlupfwinkel wie Zahnzwischenräume oder auch Zahnfleischtaschen, die bei parodontal erkrankten Menschen vorhanden sind. **Die grösste Bedeutung kommt aber der eingangs erwähnten Zungenoberseite zu.**

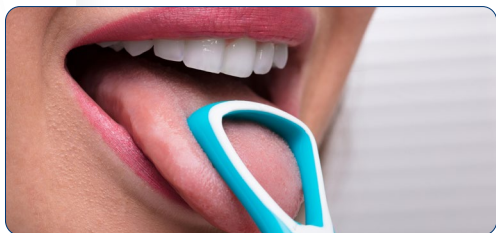
Zungenbelag

60–80 % aller Bakterien in der Mundhöhle befinden sich auf der Zungenoberseite. Die Oberseite der Zunge besteht aus unzähligen Papillen. Zwischen diesen Papillen herrschen ideale Bedingungen für Bakterien, weshalb sie sich dort ungestört vermehren können.

Empfohlene Massnahmen

Durch eine genaue, tägliche Zungenreinigung wird die Anzahl der geruchsbildenden Bakterien auf der Zungenoberseite reduziert. Dazu werden spezielle Zungenreiniger verwendet. Unterstützend kann zusätzlich ein spezielles Zungengel auf den Zungenreiniger aufgetragen werden. Diese Gels wirken antiseptisch und binden die unangenehm riechenden Schwefelverbindungen. Alternativ kann nach der Zungenreinigung eine Mundspülung mit gleicher Wirkung angewendet werden.

Die möglichst weit aus dem Mund gestreckte Zunge wird mit vorsichtigen Zügen und sanftem Druck von hinten nach vorne (zur Zungenspitze hin) gereinigt. Anschliessend wird der Mund mit Wasser gespült und der Zungenreiniger unter fließendem Wasser gereinigt. Bei Brechreiz kann es hilfreich sein, die Augen während der Reinigung zu schliessen. Als angenehmen Nebeneffekt der Zungenreinigung wird oftmals ein verbesserter Geschmackssinn festgestellt.



Allgemein gilt: Im Wissen, dass Zungenbelag häufig für die Entstehung von Mundgeruch verantwortlich oder zumindest daran beteiligt ist, kann eine tägliche Zungenreinigung grundsätzlich empfohlen werden. Tritt trotz dieser Massnahme nach einigen Tagen keine objektive Besserung ein, muss eine Untersuchung der Mundhöhle durchgeführt werden. Liegt die Ursache in der Mundhöhle, wird die/der Dentalhygieniker*in die nötige Behandlung durchführen und falls erforderlich die/den Zahnärzt*in beiziehen. Kann im Mund keine Ursache für den Mundgeruch gefunden werden, soll als nächster Schritt eine ärztliche Untersuchung stattfinden.

Fördernde Faktoren

Mundtrockenheit, Rauchen und Ernährung

Ein trockener Mund verursacht Mundgeruch. Mundtrockenheit kann entstehen, wenn die Tätigkeit der Speicheldrüsen gehemmt ist (v. a. durch Nebenwirkung von Medikamenten, siehe Ausgabe «Alterszahnmedizin» dieser Ratgeberreihe). Aber auch beim gesunden Menschen ist der Mund zeitweise trocken. So zum Beispiel nach dem Schlafen (minimaler Speichelfluss beim Schlafen), wegen Mundatmung (fehlender Lippenschluss), bei Nervosität oder Stress, bei zu geringer Wasseraufnahme oder beim Schwitzen sowie nach langen Reden. Ebenso wird Mundgeruch durch Rauchen, intensiven Kaffeekonsum und durch die Ernährung beeinflusst.

Erkrankungen in der Mundhöhle

Weiter sind verschiedene Erkrankungen der Mundhöhle an der Entstehung von Mundgeruch beteiligt und können durch die tägliche Zungenreinigung positiv beeinflusst werden. Dazu gehören vor allem Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitiden), Entzündungen des Zahnhalteapparates (Parodontitiden), Entzündungen rund um Implantate (Periimplantitiden) sowie Karies.