



IHRE HAUSÄRZTE

Dr. med. Michael Fischer
Innere Medizin

Dr. med. Marianne Lober
Allgemeinmedizin

Mundgeruch! – Ein Thema, dass man ungern anspricht! Und was hilft?

Selbst kann man nicht mit Sicherheit herausfinden, ob man Mundgeruch hat. Mundgeruch, oder mit dem medizinischen Fachbegriff 'Halitosis' bezeichnet, ist nach wie vor ein Tabuthema und belastet zwischenmenschliche Beziehungen. „Wie sage ich es meinem Gegenüber taktvoll, dass er Mundgeruch hat?“ oder man hegt Selbstzweifel „ob ich wohl Mundgeruch habe und man sagt es mir nur nicht?“. Zunehmend offener wird dieses Thema zwischen Patienten und Zahnärzten wie auch Internisten diskutiert. Ein Viertel der Weltbevölkerung leidet zeitweise oder ständig unter unangenehmen, chronischem Mundgeruch. Für den Betroffenen ist dies eine peinliche Angelegenheit. Gelegentlicher, akuter Mundgeruch, etwa nach einem knoblauchhaltigen Essen, nach Alkohol- oder Zigarettenkonsum hingegen ist hiermit nicht gemeint und dieser wird einem auch meist verziehen. Chronischer Mundgeruch jedoch kann einen Menschen ohne weiteres im Privat- und Berufsleben ins soziale Abseits befördern.

Wo liegt die Ursache von Mundgeruch?

Laut Prof. Fillipi, einem Halitosisexperten aus der Schweiz, findet der Mundgeruch in den meisten Fällen zu etwa 90% seine Ursache in Störungen im Mund-, Nasen- und Rachenraum – und nicht wie vielfach angenommen wird, in Magenproblemen. Nur 10 Prozent der Betroffenen leiden an Mundgeruch, als Nebenwirkung bestimmter Medikamente oder durch Erkrankungen im Verdauungstrakt, sowie anderen schweren systemischen Gesundheitsstörungen.

Durch eine Riechprobe seines vertrauten Zahnarztes oder Internisten kann man zunächst den unangenehmen Geruch feststellen. Spezielle Gas-Analysegeräte und Keimtestungen beim Zahnarzt können das Ergebnis anschließend bestätigen und den Ursprungsort des Geruchs anzeigen. Wie zuvor erwähnt, sind es bakterielle Keimbelastungen, die den unangenehmen Geruch erzeugen. Am häufigsten geschieht dies auf der Zungenoberfläche, sehr häufig auch in den Zahnfleischtaschen und auch durch kariöse Zähne. Gar nicht so selten verschärft auch reduzierter Speichelfluss die Situation, da sich hier auch die Bakterienflora verändert.

Wie komme ich der Ursache auf die Spur?

Sinnvollerweise klärt man die Ursache eines chronischen Mundgeruches zunächst über einen Zahnarzt ab. In dessen Fachbereich fallen die häufigsten Ursachen. Sofern sich hier keine Klärung ergibt, kann ein Hals-Nasen-Ohrenarzt nach weiteren Ursachen im Rachen, der Nasen und den Nasennebenhöhlen suchen. Findet sich auch hier keine Klärung, so sind weitere Ursachen im Magendarmbereich oder durch Medikamenteneinnahme mit Ihrem Hausarzt und Internisten zu eruieren. Gegebenenfalls kann man auslösende Medikamente ersetzen oder durch eine Magenspiegelung eine Klärung herbeiführen.

Was tun bei den drei wichtigsten Ursachen?

Die Zunge – Im Gegensatz zur glatten Mundschleimhaut ist die Zungenoberfläche rau und zerklüftet. In unzähligen kleinen Nischen vor allem im schlecht einsehbaren Zungengrund lagern sich winzige Speisereste ab, die von Bakterien mit unangenehmer Geruchsbildung zersetzt werden. Diese Speisereste gilt es also zu entfernen! Eine Gurgellösung oder Mundwasser reicht hierfür meist nicht aus. Ist der Mundgeruch auf Zungenbeläge zurückzuführen, lässt sich relativ schnell und andauernd mit einer speziellen Bürste ein Erfolg erzielen. Schaber beseitigen das Problem hingegen nicht effizient, weil sie nicht in die zerklüftete Zungenoberfläche gelangen.

Zahnfleischtaschen – In Zahnfleischtaschen sammeln sich Speisereste und die dort siedelnden Bakterien sorgen für die Entstehung von Mundgeruch. In welchem Ausmaß eine Parodontitis vorhanden ist, kann der Zahnarzt feststellen. Mit einem speziellen Instrumentarium kann er auch eine professionelle Reinigung der Zahnfleischtaschen vornehmen und ggf. auch chirurgische Maß-

nahmen durchführen. Eine Parodontitis erfordert eine noch häufigere und korrekte Zahnreinigung.

Reduzierter Speichelfluss – Trockene Mundschleimhäute können ebenfalls zu Mundgeruch führen. Hier können ungünstige Trinkgewohnheiten, auch Stress oder die Einnahme bestimmter Medikamente eine Ursache sein. Trinkgewohnheiten kann man ändern. Auch Kaugummikauen regt den Speichelfluss an. Aber wer regelmäßig Medikamente braucht oder immer wieder unter Dauerstress steht, braucht professionelle Hilfe durch den Hausarzt oder Internisten.

Weitere Ursachen – Auch die Ernährung nimmt Einfluss auf den Mundgeruch. Zwiebeln, Knoblauch und Alkohol verbreiten jedoch nur temporär unangenehme Gerüche. Ähnliches gilt für Diäten. Kann und will man dies nicht vermeiden, so reduziert eine gründliche Zahnreinigung und Mundspülungen die Geruchsbelästigung. Entzündliche Veränderungen im Rachen, an den Rachenmandeln oder der Nasen und den Nasennebenhöhlen erfordern eine HNO-ärztliche Abklärung.

Was kann ich tun? Einige Tipps!

1. Verwenden Sie eine möglichst weiche Zahnbürste und benutzen Sie Zahnseide für die Zahnzwischenräume, eine Munddusche und eine Zahncreme ohne überflüssige synthetische Bestandteile. Bei den Zahnbüsten ist es egal, ob Sie elektrisch oder von Hand putzen. Wichtig ist natürlich, sich hier bei Ihrem Zahnarzt die richtige Putztechnik zeigen zu lassen.
2. Zahlreiche käufliche Produkte gegen Mundgeruch, überdecken diesen, beseitigen ihn aber nicht! Auch antibakterielle Mundspülungen – chlorhexidin-haltige Produkte – lösen das Problem ebenso wenig. Zudem stören sie auch die gesunde Mundflora und haben Nebenwirkungen, wie z.B. Zahnverfärbungen und Geschmacksstörungen. Von einer Daueranwendung wird abgeraten. Viele Zahnpflegeprodukte und Mundspülungen aus dem Naturkosmetikbereich enthalten bereits die passenden Kräuter gegen Mundgeruch und sind zu bevorzugen.
3. Mundspülungen mit dem Zuckeraustauschstoff Xylit wirken sich positiv auf die Gesundheit Ihrer Zähne und Mundflora aus. Obwohl Xylit zuckersüß schmeckt, reduziert dieser Zuckersersatz nachweislich nicht nur Karies, sondern auch die Neigung zu Parodontitis und die Lust auf Süßes.
4. Die unerwünschten Fäulnis- oder auch Kariesbakterien lassen sich auch durch Förderung der ´guten Bakterienflora´ und Verschiebung des Bakteriengleichgewichtes bekämpfen. Probiotische Kaugummis (Probiotika = gute Bakterien für Darm- und Mundflora) werden gegen Mundgeruch angeboten und andere oral einnehmbare Produkte wirken auch auf das übrige Verdauungssystem.
5. Da Mundgeruchsbakterien bevorzugt die in den Nischen abgelagerten Reste von eiweißreicher Nahrung ´fressen´, kann die Reduzierung entsprechender Nahrungsmittel – Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, ... - hilfreich sein. Je weniger Eiweiß zur Verfügung steht, desto schlechter vermehren sich diese Fäulnisbakterien.
6. Auch Medikamente sollten auf diese Nebenwirkung überprüft werden. Und ein reduzierter Konsum von Alkohol, Tabak und Koffein ist dem ´guten Bakteriengleichgewicht´ im Mund und gesamten Verdauungssystem förderlich.

Sprechen Sie ihren Zahnarzt oder Hausarzt vertrauensvoll auf dieses Problem an. Neben einer ausführlichen Abklärung wird man Ihnen auch durch zahlreiche Tipps helfen können.