

## Mundgeruch

■ **Kontrolle beim Zahnarzt**  
Mundgeruch ist messbar

■ **Interview**  
Man muss es offen ansprechen

■ **Wirksame Maßnahmen**  
Was tun bei Mundgeruch?



## Tabuthema Mundgeruch

**Wenn der Gesprächspartner auf Distanz geht, kann er sein Gegenüber womöglich „nicht riechen“. Mundgeruch (Halitose) betrifft in Europa mittlerweile jeden Vierten und ist noch immer ein Tabuthema. Manche glauben fälschlicherweise, unter Mundgeruch zu leiden. Andere unterschätzen das Thema. Letzteres ist fatal für die Betroffenen, denn: Häufig ist Mundgeruch ein Alarmsignal für chronische Krankheiten.**

Man unterscheidet zwischen vorübergehendem und chronischem Mundgeruch. Beides wird durch Mikroorganismen in der Mundhöhle verursacht. Sie sind an der Entstehung von übel riechenden Schwefelverbindungen und Fettsäuren beteiligt. Vorübergehender Mundgeruch wird durch bestimmte Nahrungsmittel wie Knoblauch hervorgerufen und verschwindet bei guter Mundpflege nach kurzer Zeit.

### **Der Magen ist selten schuld**

Die neu gegründete Europäische Forschungsgemeinschaft Halitose hat festgestellt, dass viele Patienten bereits eine Magenspiegelung hinter sich haben, ehe Sie eine Mundgeruch-Sprechstunde aufsuchen. Denn der Irrglaube, dass Magenprobleme der Hauptgrund für Mundgeruch sind, ist weit verbreitet. Neueste Studien haben jedoch nachgewiesen, dass die Ursachen von

Mundgeruch zu mehr als 80 Prozent im Mund-Rachen-Bereich liegen. Der üble Atem entsteht als Folge bakterieller Zersetzung von Belägen, die durch mangelnde Mundhygiene nicht dauerhaft aus der Mundhöhle entfernt werden. Die Keime siedeln sich in „Schlupfwinkeln“ wie Zwischenräumen, Zahnfleischtaschen und Kronenrändern an. Auch das gründlichste Zähneputzen bringt nur kurzfristige Besserung. Wenn der unangenehme Geruch vom Zungenbelag herrührt, muss dieser täglich beseitigt werden: Entweder mit einem einfachen Teelöffel oder dem



sogenannten Zungenschaber oder der Zungenbürste. Zur Gebisspflege sollten außerdem Zahnbürste, fluoridhaltige Zahnpasta und Zahnseide zum Einsatz kommen. Zudem sollte man ein bis zwei Mal im Jahr die Zähne professionell beim Zahnarzt reinigen lassen. Mundwasser ohne antibakterielle Wirkstoffe zeigen nur kurzfristige Wirkung. Doch nicht immer ist Mundgeruch ein Zeichen mangelnder Mundhygiene. Er kann auch Hinweis auf eine Erkrankung sein, etwa auf eine starke Parodontitis, einer Entzündung des Zahnbettes. Nimmt man den Mundgeruch als Symptom ernst, lassen sich schwere Folgen wie Zahnlockerung und Knochenabbau verhindern.

### **Trockener Mund als Ursache**

In der Regel sorgt der ständige Speichelfluss in unserem Mund dafür, dass die unangenehmen Stoffe abtransportiert werden. Ist das nicht der Fall, kommt der schlechte Atem. Jeder kennt dieses Phänomen beim morgendlichen Aufstehen. Ursachen für dauerhaft verminderten Speichelfluss sind Stress, Schnarchen, Alkoholkonsum oder bestimmte Medikamente wie Antidepressiva und Betablocker. Auch eine chronische Entzündung der Nasennebenhöhle kann Mundgeruch verursachen. Ein permanenter Sekretfluss kann dann zum Zungen- und Mundgeruch führen. Hier helfen regelmäßige Inhalationen und Spülungen. Weisen die Untersuchungen auf innere Erkrankungen hin, sollte der Patient umgehend den entsprechenden Facharzt aufsuchen. Einfluss auf den Geruch des Atems können beispielsweise vereiterte Mandeln, eine chronische Lungentzündung, Diabetes oder auch eine Nierenerkrankung haben.

## Mundgeruch ist messbar

**Die meisten Menschen bemerken ihren übel riechenden Atem nicht selbst. Daher ist es sinnvoll, Betroffene durch einen diskreten Hinweis auf das Problem aufmerksam zu machen. Wer sich nicht sicher ist, ob er unter Mundgeruch leidet, kann seinen Atem neuerdings mithilfe eines Messgerätes beim Zahnarzt kontrollieren lassen: einem Halimeter.**

Der Halimeter misst die für Mundgeruch zuständigen Schwefelverbindungen. Hierzu muss der Patient einen am Gerät installierten Strohhalm etwa vier Zentimeter tief in den Mund nehmen. Eine Pumpe saugt dann die Luft im Mundraum auf und zeigt innerhalb weniger Sekunden den Schwefelgehalt im Atem an. Ein Wert über 180 bedeutet Mundgeruch.

Durch den Test weiß der Patient, wie stark er an Mundgeruch leidet und ob die Gase aus dem Rachenraum kommen. In aller Regel werden in kürzeren

Abständen drei Messungen durchgeführt, um ganz sicherzugehen. Außerdem dienen die Tests als begleitende Kontrolle während einer „Mundgeruchtherapie“. Vor dem Test sollte man nichts essen, trinken, rauchen, keinen Kaugummi und keine Mundspüllösung bzw. -sprays anwenden.

### Häufig falscher Alarm

Oftmals stellt sich bei dem Test heraus, dass manch vermeintlich Betroffener gar keinen Mundgeruch hat. Viele Menschen sind davon überzeugt, an



schlechtem Atem zu leiden, ohne dass dies tatsächlich so ist. Man spricht hier von einer Mundgeruchsphobie. Unter [www.halitose.de](http://www.halitose.de) findet man Praxen, die mit dem Halimeter arbeiten und teilweise eine Mundgeruch-Sprechstunde eingerichtet haben.

Es gibt aber auch einen Trick, mit dem man ohne fremde Hilfe feststellen kann, ob man aus dem Hals unangenehm riecht. Dabei fährt man mit der Zunge ein paar Mal über das Handgelenk, lässt den Speichel eine Minute lang trocknen und riecht daran.

## Zungenschaber für guten Atem

**Mundgeruch kann verschiedene Ursachen haben. Neueste Studien zeigen jedoch, dass in 80 Prozent der Fälle eine ungenügende Mundhygiene, der Zungenrücken, defekte Zähne oder Parodontitis die Ursache sind. Zahnsanierungen und die Behandlung von entzündetem Zahnfleisch sind in erster Linie Sache des Zahnarztes. Ist das Gebiss intakt und der Zungenrücken schuld, kann man mit der richtigen täglichen Pflege selbst gegen den schlechten Atem angehen.**

Grund für den üblen Geruch sind bakterielle Beläge, welche sich auf der rauen Oberfläche der Zunge und zwischen den Zähnen ablagern. Um gegen die Beläge vorzugehen, ist zweimal tägliches Zähneputzen ein Muss, außerdem verhindert der regelmäßige Einsatz von Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten die Bildung bakterieller Beläge. Zur Reinigung der Zunge eignet sich der Zungenschaber oder die Zungenbürste. In anderen Ländern haben beide schon längst Tradition. In Deutschland kann man Zungenschaber aus Plastik und Zungenbür-

sten in der Apotheke oder in Drogerien kaufen. Im Unterschied zur Zahnbürste ist die Zungenbürste breiter und flacher, um den Würgereiz zu vermindern. Das Abkratzen des Belages kann die verderblichen Gase senken und die Mikroorganismen zumindest zum Teil vertreiben. Mit Bürste, Schaber oder einer Kombination aus beiden fährt man je zweimal täglich mehrmals von hinten nach vorne über den Rücken der Zunge, die man mit der anderen Hand an der Spitze (evtl. mithilfe eines Waschlappens) festhält. Oder man nimmt einfach einen Teelöffel, dreht

die gewölbte Seite nach oben und schabt mit der Kante über die Zunge. Beim Schaben sollte man darauf achten, dass die Zunge nur mit leichtem Druck gereinigt wird, da sonst die Zungenoberfläche verletzt werden kann.

Bei wem die eigene Pflege nicht zu den erhofften Ergebnissen führt, hat die Möglichkeit, sich einer Ultraschallbehandlung beim Zahnarzt zu unterziehen. Die Zunge wird hierbei mit einem Reinigungsgel bestrichen und dann mehrfach mit einem speziellen Ultraschallzungenreiniger gereinigt.

# „Man muss es offen ansprechen“



**Keiner gibt gern zu, dass er unter Mundgeruch leidet. „Die Menschen empfinden jegliche Art von unangenehmen Körpergerüchen als störend und abschreckend“, weiß der Zahnarzt und Privat-Dozent Dr. Peter Jöhren.**

**Im Interview mit proDente spricht der Leiter der Bochumer zahnmedizinischen Tagesklinik und Vorsitzender des Arbeitskreises für Psychologie und Psychosomatik in der Zahnheilkunde über Ängste und Barrieren, die Menschen mit Mundgeruch überwinden müssen, um Hilfe aufzusuchen.**

**Was raten Sie Menschen, die unter dauerhaftem Mundgeruch leiden?** Wichtig ist es, als Betroffener sofort zu reagieren. Zum einen aus medizinischen Gründen, denn schlechter Atem kann ein Warnsignal des Körpers sein und auf ernste Krankheiten hinweisen. Zum anderen weilsich durch schnelles Handeln mögliche langfristige Folgen wie sozialer Rückzug und Isolation vermeiden lassen. Wer keine sichtbaren Allgemeinerkrankungen hat, sollte zuerst den Zahnarzt aufsuchen und das Problem offen und direkt ansprechen. Diese Hürde kann ihm natürlich niemand abnehmen. Sie wird ihm aber leichter gemacht durch einen Zahnarzt, der ein offenes Ohr hat und sich die Zeit nimmt, genau nach den Ursachen zu forschen.

**Was sind die häufigsten Ursachen?** Es gibt viele Möglichkeiten, wie Mundgeruch entsteht. Ursachen sind z. B. Karies, Entzündungen des Zahnhalteapparates oder starker Zungenbelag.

Einige Gerüche helfen bei der Diagnosestellung, da sie auf bestimmte Ursachen hindeuten. Riecht der Atem beispielsweise nach Ammoniak, deutet dies auf eine Lebererkrankung hin. In solchen Fällen wird der Zahnarzt den Patienten an einen entsprechenden Kollegen weiterleiten. Liegt die Ursache jedoch im Mund, spielt die regelmäßige und sorgfältige Pflege der Zähne eine wichtige Rolle zur Beseitigung und Vorbeugung von Mundgeruch. Dazu gehört auch die professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt.

**Viele Betroffene benutzen ja vermehrt Mundspüllösungen. Ist das sinnvoll?**

Mundspüllösungen erzielen nur dann Erfolg, wenn sie antibakterielle Wirkstoffe haben. Diese sollten jedoch nur nach Konsultation eines Zahnarztes benutzt werden, da es durch diese Spülungen immer auch zu einer Verschiebung der Mundflora kommt. Ansonsten gibt es noch frisch machende Spüllösungen. Sie haben meist nur eine psychologische Wirkung: Der Patient hat das Gefühl, er hat aktiv etwas gegen den schlechten Atem getan und vermeidet den Zahnarztbesuch.

**Treffen Sie in Ihrer Praxis auf Menschen, welche unter Mundgeruch**



**leiden und sich deshalb aus der Öffentlichkeit zurückgezogen haben?**

Unsere Klinik hat sich auf die Behandlung von Menschen spezialisiert, welche generell Angst vor dem Zahnarzt haben. Diese Menschen meiden folglich, auch wenn Sie unter starkem Mundgeruch leiden, jede Begegnung mit dem Zahnarzt. Nicht selten liegt bei diesen Phobikern generell ein Rückzugsverhalten aus dem sozialen Leben vor. Wir arbeiten deshalb im Rahmen eines von der Deutschen Forschungsgesellschaft unterstützten Projektes Hand in Hand mit Psychologen und Psychotherapeuten, um die Menschen aus ihrer Isolation herauszuholen und die Hemmung vor dem Zahnarzt schrittweise abzubauen.

**Kann Mundgeruch als Folge von psychischen Störungen entstehen?**

Dies kommt vor allem bei Menschen vor, die unter dauerhaftem Stress stehen. Oft kommt noch ein falsches Essverhalten hinzu, was zur Folge hat, dass der Magen übersäuert und Mundgeruch auftritt. Hier hilft es oft schon, sich gesund und regelmäßig zu ernähren und sich genügend Auszeiten zur Erholung zu gönnen.

**Wie verhält man sich, wenn z.B. der Arbeitskollege oder der Partner unter schlechtem Atem leiden?**

Da hilft nur eines, auch wenn es im ersten Moment unangenehm erscheint: Man muss auch hier wieder das Problem ehrlich ansprechen. Es ist natürlich geschickter und angenehmer für den Betroffenen, wenn man ihn in der Situation nicht allein stehen lässt, sondern ihm Lösungen oder Hilfe anbietet.



**Zahnarzt Dr. Dietmar Oesterreich erläutert, in welchem Zusammenhang Entzündungen des Zahnfleisches mit Mundgeruch stehen.**

**Was genau ist eine parodontale Erkrankung?**

Die sogenannte Gingivitis ist eine Erkrankung des Zahnbettes, also des Zahnfleisches und des Zahnknochens. Sie tritt fast ebenso häufig auf wie Karies. Ursache sind Bakterienbeläge (Plaque) auf der Zahnoberfläche. Bleiben diese durch mangelnde Mundhygiene für längere Zeit an Stellen, die schwierig zu reinigen sind – etwa im Zahnzwischenraum –, lösen sie eine entzündliche Abwehrreaktion des Zahnfleisches aus. Es kommt zum Zahnfleischbluten. Leider wird dieses wichtige Symptom oftmals vom Patienten selbst nicht ernst genommen.

**Und was ist eine Parodontitis?**

Wenn die Gingivitis längere Zeit besteht, können tiefer liegende Strukturen in Mitleidenschaft gezogen wer-

## „Mundgeruch kann ein Zeichen für Parodontitis sein“

den. Oft kommt es zum Abbau des Knochens. Dabei entstehen Zahnfleischtaschen, in denen die Bakterien hervorragende Voraussetzungen finden, ihr zerstörerisches Werk fortzusetzen. Dieses schwere Krankheitsbild kann Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit des Patienten haben.

**Was hat die Parodontitis mit Mundgeruch zu tun?**

Die Bakterien in den Zahnfleischtaschen produzieren Fäulnis- und Zersetzungsprodukte. Diese sorgen für den typischen Mundgeruch.

**Mundgeruch ist also oft ein Alarmsignal für eine Zahnbetterkrankung?**

Richtig. Natürlich ist zur Vorbeugung eine optimale Mundhygiene sehr wichtig. Ist diese aber bereits vorhanden, sind weitere gezielte Maßnahmen notwendig. Etwa eine spezielle Mundhygiene, die der Zahnarzt dem Patienten in der Praxis demonstriert.

**Verschwundet der Mundgeruch völlig, sobald die Zahnfleischentzündung weg ist?**

Ja, in den meisten Fällen ist der Mundgeruch dann auf Dauer verschwunden. Eine wirksame Bekämpfung und eine richtige Prophylaxe setzen allerdings die Mitarbeit des Patienten voraus. Er muss sich unbedingt genau an die Vorgaben des Zahnarztes halten.

## Was tun bei Mundgeruch?

**Die meisten Menschen glauben, dass die Hauptursache für einen schlecht riechenden Atem der Magen oder der Stoffwechsel ist. Oft liegt die Geruchsquelle jedoch im Mund – und das kann man gegen Mundgeruch unternehmen:**

- Prüfen, ob Erkrankungen des Nasen-Rachen-Raumes, der Verdauungsorgane oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes vorliegen. Wenn nicht: zum Zahnarzt gehen.
- Parodontitis oder defekte Zähne sind häufig die Ursache für Mundgeruch. Diese unbedingt behandeln lassen.
- Bei bakteriellen Ablagerungen auf dem Zungenrücken Zungenschaber oder Zungenbürste benutzen.
- Mindestens zweimal täglich die Zähne putzen.
- Mit Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten Beläge beseitigen.
- Zur Kontrolle und zur professionellen Zahnreinigung regelmäßig zum Zahnarzt gehen.
- Mundspüllösungen mit antibakterieller Wirkung helfen, sind aber nicht für kleine Kinder geeignet, da sie diese häufig noch nicht ausspucken können.
- Auf eine gesunde Ernährung achten.
- Zahnersatz stets gründlich reinigen und gegebenenfalls über Nacht herausnehmen.
- Kaugummi kauen und reichlich trinken, um die Speichelbildung anzuregen und so die natürliche Reinigung zu fördern.

## Impressum:

**Weitere Informationen rund um das Thema „Zähne“ erhalten Sie bei:**

Initiative proDente e.V.  
 Aachener Straße 1053–1055  
 50858 Köln

Info-Telefon: 01805/552255  
 info@prodente.de  
 www.prodente.de