

Peinliche Angelegenheit?

Dass der **Atem** morgens nach dem Aufstehen nicht besonders angenehm riecht, ist völlig normal. Dünsten Kunden jedoch permanent schlecht aus dem Mund aus, steckt unter Umständen eine spezielle Ursache dahinter.

Mundgeruch ist ein Tabuthema. Selbst enge Bezugspersonen trauen sich meist nicht, das heikle Thema anzusprechen und zwar aus Angst, die jeweilige Person zu verletzen. Während Foetor ex ore nur beim Ausatmen durch den Mund von Fremden wahrgenommen wird, bemerken Betroffene bei der sogenannten Halitosis selbst, dass es fies riecht. Hier sind die Auslöser auf Erkrankungen

der Atmungsorgane, des Verdauungsapparates oder des Stoffwechsels zurückzuführen.

Ursprung des Mundgeruchs

Kaffee, Tabakrauch, Zwiebeln oder Knoblauch verursachen schlechten Atem, zusätzlich kann der unangenehme Geruch auch entstehen, wenn man über einige Stunden nichts isst. Häufig ist eine unzureichende Mundhygiene für Mundgeruch verantwortlich, denn dann siedeln sich zahlreiche Bakterien

in den Zahnzwischenräumen oder unter beschädigten Kronen ungestört an. Bei ihrer Zersetzung von Speiseresten kommt es zu üblen Gerüchen, die beim Atmen aus dem Mund austreten. Foetor ex ore entsteht außerdem durch Entzündungen im Bereich der Mundhöhle, Pilzinfektionen, Abszesse, Karies, Parodontitis sowie durch Infektionen des Rachens und der Mandeln. Zusätzlich finden Bakterien auf der rauen Zungoberfläche mit ihren tiefen Furchen optimale Lebensbedingungen vor.

Die weit verbreitete Vorstellung, dass Mundgeruch vom Magen ausgeht trifft nur in Ausnahmefällen, bei Personen mit Magen-erkrankungen, zu.

Selbsttest Betroffene bemerken ihren schlechten Atem meist nicht selbst, da der Geruchssinn nur Schwankungen von Gerüchen feststellt. Mithilfe eines Speicheltests lässt sich der eigene Mundgeruch aufdecken: Dabei leckt man sich über den Handrücken, trocknet den Speichel an der Luft und überprüft das Aroma.

Klagen Kunden über hartnäckigen Mundgeruch, der trotz sorgfältiger Mundhygiene nicht

verschwindet, sollten PTA und Apotheker an einen Arzt verweisen. Liegt der Auslöser beispielsweise in einer Grunderkrankung, verschwindet der fiese Atem in der Regel, wenn die Erkrankung behandelt wird.

Tipps für die Beratung Die wichtigste Maßnahme bei Mundgeruch ist eine regelmäßige Oralhygiene (zweimal täglich Zähne putzen und einmal am Tag die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten säubern). Mit Hilfe eines Zungenreinigers wird die Zunge von Bakterien befreit. Zweimal jährlich beseitigt der Zahnarzt Zahnstein, der möglicherweise auch einen Grund für Mundgeruch darstellt. Antibakterielle Mundspülungen vermindern die Anzahl der Keime und reduzieren die Entstehung der schlechten Gerüche durch den Zersetzungsprozess von Speiseresten. Chlorophyll-haltigen Präparaten werden geruchsneutralisierende Eigenschaften nachgesagt, da die Substanz die Aktivität eiweißspaltender Enzyme vermindert.

Mangel an Spucke Eine zu geringe Speichelproduktion gilt ebenfalls als Risikofaktor für Mundgeruch, daher erhöht alles, was den Speichelfluss beeinträchtigt, die Wahrscheinlichkeit für üblen Atem. Es ist somit stets sinnvoll, die Speichelproduktion anzuregen, etwa durch das Lutschen saurer Drops oder durch das sorgfältige Kauen fester Speisen. Auch Kaugummikauen sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr aktivieren den Speichelfluss. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin



© mabel23 / iStock / Getty Images