

### Mundgeruch (Fachbegriff: Halitosis)

Jeder hat es bestimmt schon erlebt - man spricht mit jemandem und bemerkt, dass dessen Atem schlecht riecht. Der Gesprächspartner hat Mundgeruch und es ist einfach unangenehm, sich zu unterhalten. Die Vorstellung, man selbst könnte unbemerkt darunter leiden, beunruhigt alle von uns. Wir kennen das Gefühl morgens aufzuwachen mit dem trockenen Geschmack im Mund. Auch die Beispiele, wie Knoblauch gegessen oder Alkohol getrunken, in denen der eigene Atem nicht besonders gut riecht. Aber was, wenn der Atem ohne für uns ersichtlichen Grund schlecht ist, jeden Tag und wir uns verunsichert und eingeschränkt fühlen? Der Zahnarzt nennt das Halitosis und dieser Zustand sollte behandelt werden.

Ein weit verbreiteter Irrtum ist die Annahme, dass Mundgeruch primär im Magen entsteht. Das stimmt jedoch nur bei einem sehr kleinen Teil der Betroffenen. Überwiegend ist die Ursache im Mund zu finden. Daher ist bei entsprechendem Verdacht zuerst der Zahnarzt zu konsultieren. Er wird nach sorgfältiger Untersuchung in den meisten Fällen die individuellen Gründe feststellen. Dabei kommt ein ganzes Paket verschiedenster Möglichkeiten in Betracht:

In der Mundhöhle spielt vor allem die bakterielle Zersetzung organischen Materials eine Rolle. Hier werden flüchtige Schwefelverbindungen, so genannte "volatile sulphur compounds = VSC" frei, die den Hauptbestandteil der üblen Geruchswahrnehmung ausmachen. Bedingungen dafür sind unter anderem mangelhafte Mundhygiene, Zahnbeläge, zu wenig Speichel (Xerostomie), Pilzinfektionen (z.B. candida albicans), Karies (Löcher in den Zähnen), unsaubere Prothesen. Weiter können Entzündungen des Zahnfleisches (Parodontose) zu unangenehmem Geruch führen. Neue wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass besonders die bakteriellen Beläge auf der Zunge für den Mundgeruch verantwortlich sein können.

Die häufigsten Ursachen außerhalb des Mundes lassen sich dem Nasen-Rachen-Raum zuordnen und fallen in den Fachbereich des HNO-Arztes. Verstärkter Sekretfluss, Nasennebenhöhlenentzündungen (Sinusitis), chronischer Schnupfen sowie Rachenentzündungen sind in erster Linie zu nennen. Zudem können Gründe bestehen bei allgemeinen Erkrankungen, starkem Rauchen, bestimmten Ernährungsgewohnheiten, Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, bei Diabetes mellitus (Zucker) und der Einnahme von Medikamenten. In diesen Fällen muss der Hausarzt mit in die Therapie einbezogen werden.

Je nach Ursache ist eine fachgerechte Behandlung durch den Zahnarzt notwendig. Grundlegend ist eine Reduzierung der VSC durch Aufspaltung der Verbindungen. Außerdem die Verminderung der Bakterien und deren Nahrungsgrundlagen. Ablagerungen und Plaque sind mit einer professionellen Zahnreinigung und eventuell einer Parodontosebehandlung anzugehen. Oft lässt sich der Mundgeruch bereits mit einer verbesserten Mundhygiene und verändertem Putzverhalten wirksam bekämpfen. Ein modernes Therapiekonzept enthält dabei die Information über Putzmethoden, Hilfsmittel wie spezielle Bürstchen und Zahnseide und nicht zuletzt auch eine Ernährungsberatung durch eine speziell ausgebildete Prophylaxehelferin. Nach neueren Erkenntnissen hilft auch eine gründliche regelmäßige Zungenreinigung. Die Industrie vertreibt zunehmend Zungenreiniger in verschiedenen Formen, teils integriert in den Bürstenkopf, teils alleinstehend. Weiterhin empfehlen sich Mundspüllösungen, die nachweislich eine Reduktion der VSC bewirken.

Eine gepflegte saubere Mundhöhle (professionelle Zahnreinigung durch den Zahnarzt), kariesfrei und ohne Entzündungen, regelmäßig auf entstehende Schäden kontrolliert und eine gesunde Ernährung lassen das Problem des Mundgeruchs in den allermeisten Fällen gar nicht erst aufkommen. Ein strahlendes Lächeln und das gute Gefühl von Sicherheit und Pflege lassen uns den Kontakt zu anderen unbeschwert genießen.