

Was begünstigt Mundgeruch? Wo sitzt die Quelle des schlechten Mundgeruchs?

- verminderter Speichelfluß,
- Rauchen
- Mundatmung, Schnarchen,
- emotionaler Streß
- Fastenperioden
- bakterielle Fehlbesiedlung nach Antibiotika-Einnahme
- Austrocknen der Schleimhäute (Medikamente, Radiotherapie, im Alter)
- Infektionen im Bereich der Mundhöhle, Karies
- Lingua villosa nigra (schwarze Haarzunge)

Therapieversuch

1. Einige Tropfen Wacholderöl in lauwarmes Wasser, schluckweise trinken.
2. Dillsamen kauen.
3. 30-40 Tropfen Myrrhentinktur in lauwarmem Wasser verdünnt, gurgeln.
4. Oligon-Chlorophyll-Drg.
5. Fettarme Ernährung.
6. Viel Fencheltee trinken.

Betroffene ahnen oft lange nichts von ihrem Problem, da sie – an die eigenen Gerüche gewöhnt – selbst nicht viel merken und die Mitmenschen sich genießen, das Thema anzusprechen.

Dr. Filippis* Tipps zur Selbstdiagnose: In die Hand hauchen, an benutzter Zahnbürste riechen oder an einem Finger, mit dem man sich über den Zungenrücken gestrichen hat.

Messgerät statt Nase

Für die ärztliche Diagnose stand früher als "Messinstrument" nur die Mediziner-Nase zur Verfügung: Der Arzt stellte sich vor den Patienten und prüfte, ob diesem beim Sprechen Mundgeruch entströmte. Heute besitzen einige Zahnärzte ein Gerät, das die Konzentration der Schwefelverbindungen bestimmt.

Bakterien auf der Zunge oder im entzündeten Zahnfleisch verwandeln organische Substanzen in flüchtige Schwefelverbindungen, in den „Käsefuß-Duftstoff“ Buttersäure sowie in Amine (Cadaverin)

Bei der Mundinspektion fallen oft schon die Ursachen für den Mundgeruch auf wie Zungenbelag, Gingivitis, Parodontitis, Karies oder mangelhafte Mundhygiene.

Andere Ursachen können sein: ein krankes Verdauungsorgan (1 %) oder chronische Hals-Nasen-Ohrenerkrankungen (4 %). In der Mehrzahl ist jedoch die Mundhöhle selbst die Ursache.

Keime mit Chlorhexidin verscheuchen

Steht die Diagnose fest, muß gehandelt werden. Kranke Zähne und entzündetes Zahnfleisch werden behandelt. Oft hilft schon das regelmäßige Reinigen der Zunge mit Zahnbürste oder speziellem Zungenschaber, den Mundgeruch zu vermindern. Im Einzelfall helfen desinfizierende Lösungen (Chlorhexidin 0,2 %): Die Vernichtung von Bakterien mittels Mundspülung mindert den Geruch innerhalb von Tagen.

*) A. Filippi et al., Schweiz. Med. Forum 2004; 4:585-589