

Mundgeruch: Ursache und Therapie

FRAGE:

Mein Freund beklagt sich öfter darüber, dass ich Mundgeruch habe. Was kann ich dagegen unternehmen? Muß ich zum Arzt oder zum Zahnarzt gehen?

ANTWORT:

Ungefähr 25% der Bevölkerung leidet unter Mundgeruch. Die chemischen Verbindungen, welche man heute in der Regel dafür verantwortlich macht, sind flüchtige Schwefelverbindungen (z.B. Methylmercaptane und Hydrogensulfide), aber auch andere Substanzen, wie z.B. Alkohol. Insgesamt gibt es erstaunlich wenig systematische Untersuchungen über den Mundgeruch, was wahrscheinlich hauptsächlich mit den Problemen bei der Messung und Analyse des Mundgeruchs zusammenhängt. In den letzten fünf Jahren haben sich jedoch vermehrt Workshops mit diesem Thema beschäftigt.

Mundgeruch hat eine Reihe unterschiedlichster Ursachen, die man in lokale (d.h. auf den Mund-Rachenraum bezogene) und systemische (d.h. durch Allgemeinerkrankungen hervorgerufen) unterteilen kann. Lokale Ursachen können zunächst Nahrungsreste oder zu geringe Speichelproduktion während der Nacht sein, die sich am Morgen als Mundgeruch manifestieren. In den meisten Fällen ist Mundgeruch jedoch das Ergebnis bakterieller Tätigkeit in den Belägen. Somit ist unzureichende Zahnpflege an erster Stelle als Ursache zu nennen. Auch einige Zahnfleischerkrankungen, insbesondere die nekrotisierenden Formen, sowie andere Infektionen der Mundhöhle können zu Mundgeruch führen.

Außerdem führen spezielle Speisen, wie Knoblauch und Zwiebeln, aber auch Tabak und Alkohol zu Mundgeruch.

Eine weitere Ursache sind die Erkrankungen des Nasen-Rachenraumes, wie z.B. die Sinusitis, Tonsillitis, Pharyngitis, Rhinitis, aber auch schwerere Erkrankungen, wie z.B. das bronchiogene Karzinom.

Allgemeine Erkrankungen, die mit Mundgeruch einhergehen, sind vor allem schlecht eingestellter Diabetes, schweres Nierenversagen, Leberzirrhose und einige angeborene Stoffwechselstörungen. Auch das Vorhandensein von *Helicobacter pylori* sowie Hunger und bestimmte Phasen des Menstruationszyklus werden von manchen Autoren als Ursache bezeichnet.

Bei der Therapie muß zunächst abgeklärt werden, inwieweit eine Allgemeinerkrankung vorliegt, die zum Mundgeruch führt. Falls dies ausgeschlossen werden kann, sollte zunächst auf gute Mundhygiene Wert gelegt werden. Unterstützend dazu kann mit entsprechenden Mundwässern gespült werden (z.B. mit Chlorhexidin-Lösungen). Manche Autoren empfehlen das Bürsten der Zungenoberfläche, um hier den Bakterienbesatz und die Beläge zu reduzieren. Auch Triclosan kann Mundgeruch reduzieren. Schließlich wird eine regelmäßige Nahrungseinnahme empfohlen.

(Prof. Dr. G. Schmalz - Patienteninformation der DGZMK)

Was können Sie also tun? (Siehe nächste Seite)



Was Sie bei Mundgeruch tun können:

- Schaffen Sie die Voraussetzung für eine gute Mundhygiene durch ein gesundes (saniertes) Gebiss bzw. eine gut angepassten Zahnersatz: das Gebiss muss hygienefähig sein.
- Pflegen Sie Ihre Zähne, auch Ihre „Dritten“, gründlich und mit geeigneten Produkten. Im Rahmen unserer „**Permanenten Prophylaxe**“ sorgen wir nicht für Ihr plaquefreies Gebiss, sondern zeigen Ihnen auch, was sie Zuhause selber machen sollten, z.B. bei Zungenbelag die Zungenoberfläche beim Zähneputzen mit reinigen, unter Umständen unter Zuhilfenahme einer Zungenbürste. Bei der Reinigung der Zahnzwischenräume helfen die passende Zahnseide und/oder die richtige Interdentalbürste; auch der gezielte Einsatz einer geeigneten Mundspüllösung kann hilfreich sein.
- Sorgen Sie für guten Speichelfluss durch gutes Kauen, essen Sie viel frisches Obst und Gemüse und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.
- Pastillen und Kaugummis fördern die Speichelbildung, darin enthaltene ätherische Öle (z.B. Pfefferminz) können Mundgeruch überdecken.