Mundgeruch: ein heikles Thema

Was wir für Ihren frischen Atem tun können

© gavergani – Adobestock.com

Wer an Mundgeruch leidet, fühlt sich oft unsicher im Umgang mit anderen. Man fürchtet, dass das Gegenüber den schlechten Atem riechen könnte und hält einen „Sicherheitsabstand“. Manchmal wissen die Betroffenen gar nicht, dass sie an Mundgeruch leiden. Und für ihre Umgebung ist es nicht einfach, dieses heikle Thema anzusprechen.

Woher kommt Mundgeruch und was kann man dagegen tun? Lesen Sie jetzt, wie Sie mit frischem Atem wieder unbefangen reden, lachen und Ihr Leben genießen können!

Die Ursachen

Viele Menschen glauben, Mundgeruch sei stoffwechselbedingt. Das gilt aber nur für knappe 20 % der Fälle: Manche Nieren-, Leber- und Atemwegserkrankungen können Mundgeruch verursachen.

In über 80 % der Fälle liegt die Ursache im Mund. Wer an Mundgeruch leidet, sollte deshalb zuerst zum Zahnarzt gehen.

Jeder Mensch hat Hunderte verschiedener Bakterienarten im Mund. Manche davon bilden schwefelhaltige Gase, die den üblen Atem verursachen.

Die Aufgabe besteht also darin, diese unerwünschten Bakterien zu entdecken und zu beseitigen. Sie befinden sich vor allem an drei Stellen: In Zahnfleischtaschen, auf dem Zungenrücken und in kaputten Zähnen.

Karies („Zahnfäule“)

Löcher in den Zähnen führen zu Mundgeruch. Hier kann nur der Zahnarzt helfen. Deshalb sind regelmäßige zahnärztliche Kontrollen wichtig, um eventuelle Karies rechtzeitig entdecken und behandeln zu können.

Wenn die Zähne wieder kariesfrei sind, können sie auch keinen Mundgeruch mehr verursachen.

Professionelle Zahnreinigung

Bei Zahnfleischentzündungen ist eine Professionelle Zahnreinigung die wirksamste Gegenmaßnahme. Durch sie werden alle Beläge auf den Zähnen und in den Zahnfleischtaschen beseitigt Die schädlichen Bakterien werden reduziert und das Gefühl der Frische im Mund kehrt zurück. Bei Parodontitis muss eine umfangreichere Behandlung durch den Zahnarzt erfolgen.

Zungenreinigung

Bakterienbeläge auf dem Zungenrücken sind eine der häufigsten Ursachen für Mundgeruch. Deshalb muss die Zungenoberfläche regelmäßig gereinigt werden. Dafür gibt es sog. Zungenschaber oder spezielle Zungenbürsten. Wir zeigen Ihnen diese Hilfsmittel gerne!

Mundspülungen

Mundwässer können zwischendurch hilfreich sein, um Mundgeruch zu überdecken. Aber sie beseitigen das Problem nicht wirklich. Desinfizierende Mundspülungen mit medizinischer Wirkung können unterstützend zur Zahnreinigung eingesetzt werden. Sie beseitigen Bakterien dort, wo die Zahnbürste nicht hingelangt.

Was wirklich hilft

Die wirksamste Vorbeugung gegen Mundgeruch ist die Professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis.

Und natürlich die gründliche häusliche Reinigung von Zähnen, Zahnfleisch und Zunge mit den richtigen Hilfsmitteln.

Mehr Selbstsicherheit

Mit frischem Atem fühlen Sie sich sicher im Umgang mit Anderen. Sie können unbefangen reden, lachen und all die anderen Dinge genießen, bei denen man sich sehr nahe kommt ...

© Yuri Arcurs – Adobestock.com

guterzahn Zahnarztpraxis
Zahnarzt **Dr. Clemens Guter**

Schillerstraße 2
89584 Ehingen
✆ **07391 1888**
www.zahnarztehingen.de