

# Das hilft bei schlechtem Atem



Zahnarzt und Implantologe Milan Michalides aus der Zahnarztpraxis Michalides & Lang in Stuhr bei Bremen, hilft weiter

Wer hat das nicht schon einmal erlebt? Zwiebeln oder Knoblauch gegessen, aber kein Kaugummi dabei. Aus Angst vor Mundgeruch wird dann die Hand vor den Mund gehalten oder der Kopf beim Sprechen weggedreht. Andere Menschen wiederum bemerken gar nicht, dass sie Mundgeruch haben und müssen z. B. vom Ehepartner darauf aufmerksam gemacht werden. Mundgeruch gehört zu den Tabuthemen. Dabei ist die Ursache oft harmlos und lässt sich leicht beseitigen.

● **Woran liegt's?** Meist entsteht der schlechte Atem wegen nachlässiger Mundhygiene. „Bei gelegentlichem Mundge-

ruch gilt nach wie vor eine optimale Pflege mit Zahnbürste, Zahnseide und Zungenschaber als beste Methode“, erklärt Milan Michaelides, Zahnarzt und Implantologe aus Stuhr bei Bremen. Zudem unterstützen regelmäßige Kontrolltermine und ein- bis zweimal jährlich eine professionelle Zahnreinigung die Mundgesundheit.

● **Tipps für unterwegs:** Als SOS-Maßnahme für zwischendurch helfen Kaugummis oder Pfefferminzbonbons am besten. Ebenfalls empfehlenswert: Wasser trinken. Oft entsteht schlechter Atem, wenn wir zu wenig Flüssigkeit zu uns genommen haben. Trinken regt

den Speichelfluss an und das ist gut, denn Spucke desinfiziert und hält die Bakterien im Zaum, die die üblen Gerüche produzieren.

● **Wann zum Arzt?** Hält das Problem länger an, gilt es allerdings einen Zahnarzt aufzusuchen. Denn auch Karies, Parodontitis oder Mundtro-

ckenheit sind mögliche Auslöser. Außerdem kommen Erkrankungen der Atemwege, Unterzuckerung bei Diabetikern, schlecht sitzende Prothesen oder Mangelernährung als Ursachen in Frage. Ein Zahn-Experte findet den wahren Grund und kann das Problem dann lösen.



Finden Sie gemeinsam mit einem Experten heraus, was das Problem verursacht. Zahnärzte geben auch Tipps für die richtige Mundhygiene