

Schlechter Atem?

Was dagegen hilft, weiß unser Experte



MILAN MICHALIDES,
Zahnarzt und
Implantologe in
Stuhr bei Bremen
(www.zahnärztestuhr.de)

Es ist kein Thema, über das man gerne spricht: Mundgeruch. Den meisten von uns ist es peinlich. Manchmal steckt auch eine Erkrankung dahinter. Unser Experte weiß Rat.

► Zahnpflege optimieren

Zu über 90 Prozent entsteht Mundgeruch aus einer nachlässigen Zahnpflege. Die besten Hilfsmittel, dem schlechten Atem den Garaus zu machen, sind daher Zahnbürste, Zahnseide und ein Zungenschaber. Zudem unterstützen regelmäßige Kontrolltermine und einmal jährlich eine professionelle Zahnreinigung beim Arzt die Mundgesundheit.

► Kraft der Kräuter nutzen

Pfefferminze ist ein Klassiker bei Mundgeruch. Egal, ob frisch oder als Bonbon – die ätherischen Öle beseitigen Bakterien und sorgen im Handumdrehen für frischen Atem.



Zahnseide darf bei der Mundpflege nicht fehlen



Belege lassen sich mit einem Zungenschaber entfernen

Alternativ können Sie auch ein paar Blättchen Petersilie essen. Das Küchenkraut enthält Apiol, das schlechte Gerüche neutralisiert.

► Kaugummi kauen

Greifen Sie vor allem nach dem Essen zu zuckerfreien Kaugummis. Sie regen den Speichelfluss an und entfernen Speisereste, die ebenfalls Gerüche verursachen können.

► Trinken nicht vergessen

Ist der Mund trocken, fühlen sich Bakterien pudelwohl. Und die sind schuld am schlechten Atem. Deshalb über den Tag verteilt ausreichend (1,5 Liter) trinken.

► Ursache abklären lassen

Wer über eine längere Zeit unter Mundgeruch leidet, sollte zum

Zahnarzt gehen. Denn manchmal haben sich behandlungsbedürftige Krankheiten wie Karies, Parodontitis oder Mundtrockenheit entwickelt, die für den unangenehmen Geruch sorgen. Auch Erkrankungen der Atemwege, Unterzuckerung bei Diabetikern, schlecht sitzende Prothesen oder Mangelernährung können für schlechten Atem sorgen. Deshalb unbedingt vom Arzt die genaue Ursache abklären lassen.

► Achtung, Zungenpilz!

Manchmal kann auch ein Zungenpilz – so genannter Mundsoor – der Auslöser für Mundgeruch sein. Der tritt häufig nach der Einnahme von Antibiotika auf. In dem Fall helfen pilzabtötende Medikamente (Antimykotika) in Form von Mundspülungen oder Tinkturen.