

Wenn's unter der Maske müffelt Wie Mundgeruch entsteht und was dagegen hilft

München – Mundgeruch ist unangenehm. Meist bemerkt man ihn bei sich selbst aber gar nicht. Mit einem Mund-Nasen-Schutz ist das anders: Man riecht seinen eigenen Atem – und dadurch auch den Mundgeruch. Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) erklärt, wie er entsteht und was Sie selbst und der Zahnarzt dagegen tun können.

Seit es aufgrund der Corona-Pandemie notwendig ist, vielerorts eine Maske zu tragen, werden mehr Menschen auf ihren schlechten Atem aufmerksam. Denn: Die ausgeatmete Luft staut sich darunter und wird deshalb teilweise durch die Nase wieder eingeatmet. Aber wie kommt es eigentlich zu Mundgeruch – in der Fachsprache Halitosis genannt?

Wie Mundgeruch entsteht

Schlechter Atem entsteht durch flüchtige Schwefelverbindungen (Sulfide), die sich unter die ausgeatmete Luft mischen. Sie entwickeln sich, indem bestimmte Bakterien organisches Material wie Essensreste oder Eiweiße in der Mundhöhle zersetzen. Auch Bakterien aus anderen Körperregionen, etwa dem Magen, können der Grund für unangenehme Gerüche sein.

Die Ursachen für Mundgeruch sind vielfältig: zum Beispiel mangelnde Mundhygiene, unzureichende Prothesenpflege, Erkrankungen im Mund wie Karies, Zahnfleischentzündung oder Parodontitis, Allgemeinerkrankungen wie Diabetes oder Infektionen der oberen Atemwege. Aber auch bestimmte Medikamente, Rauchen oder stark gewürzte Speisen (etwa mit Knoblauch und Zwiebeln) können für einen schlechten Atem verantwortlich sein.

Was sich gegen schlechten Atem tun lässt

Der erste Ansprechpartner bei Mundgeruch ist der Zahnarzt – denn oft liegt die Ursache in der Mundhöhle. Er kann Auslöser wie Karies, Zahnfleischentzündung oder undichte Füllungen behandeln. Zudem berät er zur richtigen Mundhygiene.

Aber man kann auch selbst etwas gegen Mundgeruch tun beziehungsweise diesem vorbeugen: Wichtig ist vor allem regelmäßige gründliche Zahn- und Zungenreinigung. Auch Mundspüllösungen mit bestimmten Inhaltsstoffen wie Chlorhexidingluconat oder Zinkchlorid können helfen.

Auf ihrer Patientenseite im Internet bietet die Bayerische Landeszahnärztekammer unter https://www.zahn.de/zahn/web.nsf/id/pa_mundgeruch_halitosis.html weitere Informationen zu Mundgeruch an. Dort finden Patienten auch eine Broschüre zum kostenlosen Herunterladen.

Kontakt:

Isolde M. Th. Kohl, Leiterin Geschäftsbereich Kommunikation der Bayerischen Landeszahnärztekammer,
Telefon: 089 230211-104, Fax: 089 230211-108, E-Mail: presse@blzk.de
Die Presseinformation finden Sie unter www.blzk.de/pressemeldungen und unter www.zahn.de

Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) ist die gesetzliche Berufsvertretung der über 16 500 bayerischen Zahnärzte. Sie setzt sich aktiv für Rechte und Interessen der Zahnärzte sowie für Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Mundgesundheit der Bevölkerung ein. Dabei steht sie für Qualität in der Zahnmedizin als Ergebnis wissenschaftlich begründeter Präventions- und Behandlungskonzepte, die sich an der Individualität des einzelnen Patienten orientieren. Der Patientenschutz ist ein vorrangiges Anliegen der Bayerischen Landeszahnärztekammer.