

Schlechter Atem

Wie man Mundgeruch vorbeugen und behandeln kann

Von Rainer Hahn | **Mundgeruch kann viele Ursachen haben: von systemischen Allgemeinerkrankungen über die Einnahme von bestimmten Arzneimitteln bis hin zu Schnarchen. Am häufigsten wird ein schlechter Atem jedoch durch eine mangelnde Mundhygiene hervorgerufen. Dem kann entgegengewirkt werden.**

Mundgeruch ist der Überbegriff für unterschiedliche Formen an unangenehm riechender Atemluft. Der Genuss bestimmter Speisen wie Zwiebeln oder Knoblauch, Genussmittel wie Tabak oder Alkohol oder ein nüchterner Magen können kurzfristig Mundgeruch verursachen.

Bei dauerhaftem Mundgeruch unterscheidet man zwei Formen:

- Mundgeruch, der nur beim Ausatmen durch den Mund von Fremden wahrgenommen wird (medizinisch Foetor ex ore) und seine Ursachen im Mund-, Nasen-, oder Rachenraum hat und
- unangenehmer Geruch beim Ausatmen durch die Nase, der auch vom Betroffenen wahrgenommen wird (medizinisch Halitosis) und deren Ursachen meist von Erkrankungen des Verdauungsapparates, der Atmungsorgane oder des Stoffwechsels herrühren.

Tab. 1: **Krankheiten mit charakteristischem Atemgeruch**

Krankheit	Geruch
Diabetische Ketoazidose	Aceton, faulige Äpfel
Leberinsuffizienz	Süßlich, leicht fötid (Foetor hepaticus)
Trisomie	Kohl
Niereninsuffizienz	Fisch
Homocystinurie	Süßlich, moderig
Lungenabszess	Verdorbenes Fleisch, faulig
Syphilis	Überriechend, fötid
Leberzirrhose	Faulige Wunde
Azotämie	Ammoniak

Mundgeruch ist keine Krankheit, langfristig oft ein Zeichen mangelnder Mundhygiene oder ein Begleitsymptom systemischer Erkrankungen (siehe Tabelle 1). Ältere sind häufiger betroffen als Jüngere, Männer häufiger als Frauen. Insgesamt ist etwa jeder vierte Erwachsene ist betroffen. In weit über 90% aller Fälle handelt es sich um sogenann- ➔



Foto: fmallast - Fotolia.com

Die wichtigste Maßnahme gegen Mundgeruch ist die tägliche Zahn- und Zungenreinigung. Schlechter Atem hat seinen Ursprung in 90% der Fälle im Mund- und Rachenraum.

Kein Nachdruck, keine Veröffentlichung im Internet oder einem Intranet ohne Zustimmung des Verlags!

Tab. 2: Auswahl von Präparaten gegen Mundgeruch

Produkt	Inhaltsstoffe (Auszug)	Bemerkung
CB12 Mundspül-Lösung	Chlorhexidin, Zinkacetat	– Chlorhexidin und Zink wirken der Bildung von flüchtigen Schwefelverbindungen (VSC) entgegen – Chlorhexidin kann (reversible) Zahnverfärbungen hervorrufen
Meridol Sicherer Atem Zahnpasta und Mundspülung	Zinklaktat, aromabasierte Wirkstoffe	– Zink wirkt der Bildung von VSC entgegen – Aroma zur Geruchsmaskierung des schlechten Atems
Listerine® Cool Mint	Thymol, Eucalyptol, Menthol, Methylsalicylat	Wirkt antiseptisch und geruchsmaskierend
Stozzon®	Chlorophyllin-Kupfer-Komplex	– geruchsneutralisierende Wirkung nachgesagt, Chlorophyll soll die Aktivität bestimmter eiweißspaltender Enzyme vermindern (keine wissenschaftlichen Belege gefunden) – Anwendungshinweise: 3 bis 5 Dragees vor und während des Essens (nicht lutschen da Farbstoff!)
Miradent Zahnpflegekaugummi Xylitol	Xylitol	Zuckeraustauschstoff Xylitol mit kariesreduzierender Wirkung
Zilopop Lutscher (Firma Zielonka)	Edelstahl	Spezieller Edelstahl soll Gerüche neutralisieren (gleiches Wirkprinzip wie Edelstahlseifen)

ten Foetor ex ore. Nicht „der Magen“ ist verantwortlich, sondern bakteriell bedingte Fäulnisprozesse vor allem in der Mundhöhle. Cofaktoren wie Stress oder einseitige Ernährung oder Diätetik können Mundgeruch forcieren.

Ursachen für Mundgeruch

Die Verursacher des üblen Geruchs sind Schwefelverbindungen, biogene Amine, Ketone oder kurzkettige Carbonsäuren, die aus der bakteriellen Zersetzung organischer Substanzen aus Nahrungsmitteln oder abgeschilferten Schleimhautzellen in Bakterienbelägen entstehen. Die Mundhöhle und der Rachenraum bilden mit den vielen Nischen und Rauheiten an den Zähnen, Zunge und Mandeln ideale Voraussetzungen dafür. Bakterielle Beläge auf dem Zungenrücken, in Zahnzwischenräumen und mangelhaftem Zahnersatz sind die häufigsten Ursachen für unangenehmen Mundgeruch (Foetor ex ore). Weitere Ursachen können sein:

- Erkrankung des Zahnhalteapparates (Parodontitis) und Karies (Zahnfäule)

- verminderter Speichelfluss (Mundtrockenheit), auch in Verbindung mit Mundatmung, Schnarchen oder der Einnahme von Medikamenten (z. B. Lithiumsalze, Griseofulvin, Antihistaminika, Metronidazol, Bisphosphonate)
 - bakterielle Entzündungen des Mund- und Rachenraumes wie Rachenentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung, Schnupfen
 - Tumoren im Mund- und Rachenbereich (sehr selten)
 - Lungenerkrankungen wie Bronchitis
- Erkrankungen des Verdauungstraktes (Speiseröhre, Magen, Darm) Infektionen wie Helicobacter pylori, Diabetes mellitus oder Vergiftungen (Phosphor, Arsen, Selen) sind nur in wenigen Ausnahmefällen der Grund für unangenehmen Mundgeruch.

Behandlungsstrategien

Basis jeder Therapie ist eine sorgfältige Diagnose durch den Zahnarzt und/oder Arzt, um die auslösenden Faktoren zu identifizieren. Liegt eine systemische Allgemeinerkrankung zu Grunde, gilt es, diese kausal zu therapieren. Oftmals jedoch ist eine Zahnsanierung, Zahnfleisch- oder Parodontitisbehandlung oder eine professionelle Zahn- und vor allem Zungenreinigung erforderlich. Sind Medikamente mit ursächlich, gilt es zu prüfen, ob diese geändert werden können (siehe Tabelle 2). Bei Kindern und Jugendlichen stellt sich zudem nicht selten die Frage nach einer „Mandelentfernung“ (Tonsillektomie), was mit dem Hals-Nasen-Ohrenarzt erörtert werden muss.

Mundgeruch kann man messen, zum Beispiel mit einem sogenannten Halimeter. Dabei wird die Menge flüchtiger Schwefelverbindungen (Volatile Sulfur Compounds, VSC), die von anaeroben Bakterien produziert werden, in der ausgeatmeten Atemluft gaschromatographisch bestimmt.

Manche Menschen nehmen an sich selbst Mundgeruch

Empfehlungen in der Apotheke

- Tägliche Zähne- und Zungenreinigung
- Mundspüllösungen mit Chlorhexidin, Cetylpyridiniumchlorid oder ätherischen Ölen
- Viel trinken
- Alkohol und scharfe Speisen meiden
- Rauchstopp
- Kaugummis zum Anregen des Speichelflusses (z. B. mit Xylit)



Foto: winston – Fotolia.com

Kein Nachdruck, keine Veröffentlichung im Internet oder einem Intranet ohne Zustimmung des Verlags!

wahr, obgleich objektiv kein Mundgeruch vorliegt (Halitophobie). Dies kann Ängste auslösen bis hin zu zwanghaften Vorstellungen oder Handlungen.

Mundgeruch vorbeugen

Zumindest, wenn es darauf ankommt, sollten Nahrungsmittel wie Knoblauch, Zwiebeln oder auch Kohl, die direkt Mundgeruch erzeugen, gemieden werden. Auch Alkohol, Kaffee und Nikotin sollten überdacht und in Maßen genossen werden. Viel Trinken (Wasser oder Tee) hilft viel. Auch Hausmittel wie das Kauen von Ingwerwurzeln oder Petersilie können helfen. Das Wichtigste zur Vorbeugung gegen Mundgeruch ist eine sorgsame tägliche Zahn- und Zungenreinigung, am besten in Verbindung mit einer zweimal täglichen Mundspüllösung. Am effektivsten ist die Zahnreinigung mit maschinellen Zahnbürsten mittlerer Härte in Verbindung mit einer fluoridhaltigen Zahncreme. Besonders die Zahnzwischenräume sollten einmal täglich mittels Interdentalbürstchen oder Zahnseide sorgsam gereinigt werden. Zahncremes mit medizinischen Hydroxylapatit verringern zudem die Anlagerung von Zahnbelägen auf den Zahnoberflächen, was sich zusätzlich positiv auswirkt.

Mundspüllösungen enthalten antibakterielle Wirkkomplexe, die bei zweimaliger Spülung täglich für 20 bis 30 Sekunden, am besten unabhängig vom Zähneputzen, die Bakteri-

enbeläge im Mund nachhaltig über 24 Stunden hemmen können. Dies kann Karies und Parodontitis und vor allem auch Mundgeruch nachhaltig vorbeugen. Zähneputzen und Spülen ist immer besser als Zähneputzen alleine.

Die Zunge in besonderem Fokus

Besonders das hintere Zungendrittel bildet für geruchsverursachende Bakterienbeläge einen idealen Lebensraum und sollte täglich gebürstet werden. Dies gelingt mit der herkömmlichen Zahnbürste oder mit speziellen Zungenschabern. Mit sanftem Druck sollte von weit hinten nach vorn gereinigt werden, dabei Zunge austrecken und die Zungenspitze vorsichtig mit Daumen und Zeigefinger festhalten. Die Bürste oder der Reiniger sollte zwischendurch mehrmals gereinigt werden. |

Autor

Univ.-Prof. Dr. Rainer Hahn, Tübingen, ist Leiter der Abteilung für zahnärztliche Prävention an der Danube Private University in Krems, praktiziert in eigener Klinik in Tübingen und leitet seit 1997 die Fortbildungsakademie DentalSchool.

autor@deutsche-apotheker-zeitung.de



Kein Nachdruck, keine Veröffentlichung im Internet oder einem Intranet ohne Zustimmung des Verlags!

Anzeige 1/2 quer