

Frischer Atem -- Mundgeruch -- Halitosis

Das aktuell Wichtigste in Kürze

(ddp direct) Frischer Atem - Mundgeruch - Halitosis

Mit schlechtem Atem haben schätzungsweise 25% der Bevölkerung weltweit zu tun! Oft aber wissen die Betroffenen nichts von ihrem Mundgeruch, da man schlechten Atem bei sich selbst nicht riechen kann.

Zwar können ein bitterer oder saurer Geschmack und eine belegte Zunge auf Mundgeruch hinweisen, sie sind aber kein absolut sicherer Indikator. Frauen und Männer sind übrigens gleichermaßen häufig betroffen.

Gute Mundhygiene ist wichtig, dennoch läßt sich der Geruch dadurch oft auch nicht entfernen.
Wann spricht man von Mundgeruch?

Bei einem Betroffenen ist Halitosis (Mundgeruch) im Abstand von etwa 1 bis 1,5 m von anderen wahrnehmbar.

Man kann die Atemluft wissenschaftlich messen, und zwar mit einem Halimeter. Dieses professionelle Gerät mißt die Schwefelanteile in der ausgeatmeten Luft (die sogenannten VSC = Volatile Sulfur compounds). Übersteigt der gemessene Wert die Zahl von 75 ppb (parts per billion = Teile pro Billion), bedeutet dies Mundgeruch, der von anderen wahrgenommen wird. Eine Halimeter-Messung kann man in Zahnkliniken und in einigen Zahnarztpraxen durchführen lassen.

(Sehen Sie dazu den Abschnitt unten: Ein einfacher Test)

mundgeruch-atemfrisch

Welche Ursachen für Mundgeruch sind bekannt?

Heute weiß man: Der Geruch kommt meistens nicht vom Magen!
Inzwischen ist wissenschaftlich bewiesen, dass Mundgeruch zu 90 % im Mund- und Rachenraum entsteht !

Verursacht wird übelriechender Atem überwiegend von bestimmten Bakterien (Fusobakterien, Actinomyceten etc.). Diese Bakterien sind Anaerobier, d.h. sie mögen keinen Sauerstoff und leben deshalb z.B. zwischen den Zungenpapillen der Zungenoberfläche, aber auch im Rachen und in Zahnfleischtaschen. Diese Bakterien sind Teil der Mundflora, also jeder Mensch hat sie. Sie sind wichtige Helfer beim Verdauungsprozeß von Eiweiß (z. B. eiweißhaltige Nahrungsmittel, Sekrete, Schleim und von abgestorbenen Zellen der Mundschleimhaut). Unter bestimmten Bedingungen beginnen diese Bakterien, Eiweiß in ziemlich großer Menge zu verstoffwechseln. Es entstehen schwefelhaltige Stoffe (Sulfide), die unangenehm riechen (Geruch nach faulen Eiern).

Ein wichtiger Grund für schlechten Atem kann ein trockener Mund sein: Es fehlt also Speichel, dessen Aufgabe es unter anderem ist, mit seinem Gehalt an Sauerstoff für einen frischen Mund zu sorgen. In Anwesenheit von nur wenig oder gar keinem Sauerstoff werden die anaeroben Bakterien aktiv und bilden vermehrt die unangenehm riechenden, schwefelhaltigen Substanzen.
Was kann zu einem trockenen Mund führen?

Alkohol (in Getränken); hier hat man auch den Alkoholgeruch
Stress
bestimmte Arzneimittel (z.B. Mittel gegen Depressionen, gegen zu hohen Blutdruck, gegen Allergien)
häufiger Gebrauch herkömmlicher Zahnpasten, die Natriumlaurylsulfat (Sodium Lauryl Sulfate) enthalten
häufiger Gebrauch herkömmlicher Mundspülungen, die Alkohol enthalten

Achten Sie deshalb darauf, dass Sie Zahnpaste und Mundspüllösung verwenden, die kein Natriumlaurylsulfat (Sodium Lauryl Sulfate) und Alkohol enthalten

Aber auch von Natur aus gibt es einige Gründe für einen trockenen Mund:

raue Zungenoberfläche
Stress
Hormonveränderungen

Sogenannte "Mund-Atmer" sind stärker von Halitosis betroffen, ebenso Schnarcher. Das liegt an der eingeatmeten Luft, die ständig die Mundschleimhaut und die Zungenoberfläche austrocknet, und so den gesunden Schutz unterbricht, den der Speichel bietet.
Weitere Faktoren als Ursache für Mundgeruch können sein:

Parodontose
Sekret aus der Nase, das in den Rachen läuft
Eiweißreiche Kost (Milchprodukte, Rotes Fleisch, Bohnen, etc.)
Zucker
Rauchen
Diabetes
spezielle Diäten (z.B. Atkins Diät oder andere Eiweißdiäten)

Der Knoblauchgeruch ist übrigens; wie der Zwiebelgeruch auch, ebenfalls ein Sulfidgeruch.
Die häufigsten Symptome bei Mundgeruch:

trockener Mund, "Morgen-Atem" und brennende Zunge
weißlich gelber Belag auf der Zunge
Nasensekret im Rachen, Allergien, Schleim
weiße kleine Punkte auf den Rachenmandeln
Dickflüssiger Speichel oder dauerndes Räuspern

Schlechter Geschmack nach dem Genuß von Bier, Milch, Kaffee, Mundwässern
ein ständig saurer, bitterer oder metallischer Geschmack
keine Besserung nach einer Zungenreinigung
keine Besserung nach Zähneputzen und Reinigen der Zahnzwischenräume
es wird einem öfter Kaugummi oder Pfefferminz angeboten
der Gesprächspartner weicht einen Schritt zurück
Verlust von Selbstvertrauen und Selbstachtung

In jedem Fall sollte bei Mundgeruch zunächst zahnärztlich/ärztlich abgeklärt werden:

sind Zähne und Zahnfleisch in Ordnung (Zahnfleischbluten, Zahnfleischentzündung) - lassen Sie hier eine professionelle Zahnfleischbehandlung durchführen!
bestehen Infektionen der Atemwege
gibt es sonstige gesundheitliche Probleme

Ein einfacher Test

Man kann den eigenen Atem nicht riechen, indem man die Hand vor den Mund hält, ausatmet und dann riecht (man riecht dann nur die Hand).
Mundgeruch kann zunächst nur eine andere Person feststellen.

Sollten Sie den Halimeter-Test nicht machen können, gibt es einige schnelle Tests für zuhause, die einen ganz guten Eindruck geben, ob der Atem schlecht riecht (allerdings sind sie nicht so genau wie der o.a. Halimetertest):

Reiben Sie mit einem Tuch über Ihre Zunge und riechen Sie daran (das ist wahrscheinlich die beste Methode). Wenn Sie eine gelbe Färbung auf Ihrem Tuch sehen, spricht das sehr wahrscheinlich für eine erhöhte Schwefelproduktion (Sulfide).

Belecken Sie Ihren Handrücken. Nach einer Trockenzeit von 10 Sekunden riechen Sie daran. Wenn Sie einen unangenehmen Geruch wahrnehmen, dann ist etwas mit Ihrem Atem nicht in Ordnung, denn schwefelhaltige Salze Ihres Atems wurden auf die Hand übertragen.

Gehen Sie mit Zahnseide zwischen Ihre Backenzähne (besonders dort wo Sie kauen) und riechen Sie daran. Je nach dem, ob es riecht, kann dies ein Anzeichen für Mundgeruch sein, den auch andere riechen.

Stellen Sie sich vor einen Spiegel und strecken Sie Ihre Zunge so weit wie möglich heraus. Sollten Sie feststellen, dass Ihre hintere Zunge einen weißlichen Belag hat, kann das ein Zeichen für Mundgeruch sein. Aber auch von der Reaktion Ihrer Mitmenschen können Sie etwas ableiten: z.B., daß Ihnen öfters Kaugummi oder Pfefferminzbonbons angeboten werden und Mitmenschen einen Schritt zurückweichen.

Fragen Sie jemanden, dem Sie vertrauen. Bitten Sie ihn, Ihren Atem mehrmals täglich zu riechen, denn der Atem ändert sich öfter über den Tag.

Sollten bestimmte Nahrungsmittel Ihren Geschmack beeinträchtigen, so ist das ein gutes Zeichen dafür, dass schwefelhaltige Bestandteile produziert werden. Für gewöhnlich passiert das nach dem Gebrauch von alkoholhaltigen Mundwässern, Milchprodukten, nach Trinken von Alkohol oder nach Genuß von Süßigkeiten.

Was tun gegen Mundgeruch?

In jedem Fall ist eine jährliche Kontrolle von Zähnen und Zahnfleisch und eine professionelle Zahnreinigung durch den Zahnarzt wichtig.

Bei chronischem Mundgeruch reicht normalerweise die tägliche Reinigung der Zunge nicht aus.

Deshalb ist die zusätzliche Verwendung von Mitteln gegen Mundgeruch zu raten.

Grundsätzlich gibt es dabei 3 sicherlich effiziente Behandlungsmöglichkeiten des Mundgeruchs (Halitosis/ Halitose):

1. Überdecken des Geruchs mit anderen Gerüchen.

Sehr bekannt sind dabei stark mit z.B. Pfefferminze angereicherte Zahnpasten und Mundspülungen. Zu beachten ist dabei, daß in diesen Produkten z.B. kein Natriumlaurylsulfat oder Alkohol enthalten sein sollte. Diese fördern die Mundtrockenheit (ein sicheres Zeichen für Sauerstoffarmut im Mund- und Rachenraum) und damit die Basis für eine starke Vermehrung der anaeroben Bakterien. Auch Bonbons werden häufig eingesetzt mit Pfefferminz, Lemon, etc.. Diese Methode hält meist nicht lange vor und schon nach wenigen Minuten ist der schlechte Atem wieder da.

2. Abtöten der anaeroben Bakterien, die den Mundgeruch verursachen.

Dies machen die meisten Mittel gegen Mundgeruch nach deren Beschreibung. Wie mit einem Antibiotikum werden die Mundgeruch verursachenden anaeroben Bakterien abgetötet, erzeugen damit die riechenden Sulfide nicht mehr und so ist der Mundgeruch für eine Zeit weg. Dabei wird empfohlen, diese Produkte als Kur für mehrere Wochen zu verwenden oder nach Anwendung über ein paar Wochen einige Wochen Pause einzulegen und dann wieder mit der Behandlung zu beginnen. In dieser Zeit kann sich dann die Mundflora wieder erholen, aber die anaeroben Bakterien wachsen auch wieder und erzeugen auch wieder das riechende Sulfid. Somit ist eine weitere Behandlung nötig.

Das ist bei der Entscheidung für eine solche Behandlung zu bedenken:

die anaeroben Bakterien, die auch jeder Mensch hat, sind auch wichtig. Sie haben bereits eine wichtige Rolle für die Vorverdauung im Mund- und Rachenraum. Werden diese Bakterien abgetötet, fehlen sie und diese Funktion ist gestört

Es werden nicht nur die anaeroben Bakterien getötet. Z.B. bei antibiotischen Wirkungen werden auch andere Bestandteile der Mundflora beeinflusst. Somit ist eine Behandlungspause nötig, um der Mundflora wieder Zeit für eine Regeneration zu geben.

3. Umwandlung der riechenden Sulfide in nicht-riechendes Sulfat/ Einschränkung des Wachstums der anaeroben Bakterien.

Die verblüffend einfache Idee vom Zahnarzt Dr. Katz ist es, mit dem täglichen Zähneputzen und Mundspülen hochdosierten Sauerstoff in den Mund- und Rachenraum zu bringen. Er entwickelte gemeinsam mit den breathclinics in den USA die weltweit patentierte Formel OXYD-8 (nichts anderes als hochdosierter Sauerstoff), die in seinen Produkten 3 Jahre Wirksamkeit garantieren und nach dem Öffnen auch noch 6 Monate lang stabil sind.

Damit erreicht man diese Haupteffekte:

Sulfide werden in nicht riechendes Sulfat umgewandelt

die anaeroben Bakterien, die, wie der Name schon aussagt, den Sauerstoff nicht mögen, vermehren sich nicht mehr so stark. Damit erzeugen sie auch nicht mehr so viel riechende Sulfide. Aber es verbleiben immer noch genügend Bakterien, um die Vorverdauungsfunktion ausreichend ausüben zu können.

Mehr dazu finden Sie unter: www.tetrobreath-shop.de
oder unter: www.thebreath.com

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/lkg09f>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/gesundheit/frischer-atem-mundgeruch-halitosis-67865>

=== Mungeruch/ Halitose/ Halitosis (Bild) ===

Shortlink:
<http://shortpr.com/35cl2r>

Permanentlink:
<http://www.themenportal.de/bilder/mungeruch-halitose-halitosis>

Pressekontakt

glasow&wagatha medical GmbH

Herr Walter Wagatha
Solalindenstr. 71
81827 München

info@tetrobreath-shop.de

Firmenkontakt

glasow&wagatha medical GmbH

Herr Walter Wagatha
Solalindenstr. 71
81827 München

tetrobreath-shop.de
info@tetrobreath-shop.de

-

Anlage: Bild

