

Wie erkenne ich meinen eigenen Mundgeruch?

Die unsichersten und sichersten Methoden den eigenen Mundgeruch zu riechen

(ddp direct) So erkennt man ob man Mundgeruch hat

Schnell ein Bonbon oder einen Mundspray benutzen?

Vorher noch den Mund mit einer Mundspülung ausspülen?

Natürlich was scharfes nehmen mit Pfefferminz oder anderen Gewürzen/ Inhaltsstoffen man weiß ja nie ob man nicht doch Mundgeruch hat!

Vor einem Meeting/ einer Besprechung in der Arbeit, vor einem Date/ Treffen mit Freunden (Mundgeruch wird ja als der Liebeskiller Nr. 1 bezeichnet), vor einem Bewerbungsgespräch. es gibt unzählige Lebenssituationen, in denen man sich gerne sicher wäre ob der Atem frisch ist oder ob man Mundgeruch hat.

Ca. 8 Millionen Menschen sollen lt. Statistik alleine in Deutschland mehr oder minder regelmäßig Mundgeruch haben. Natürlich kennt jeder auch den Mundgeruch am Morgen oder den schlechten Geschmack und den schlechten Geruch nach einer durchzechten Nacht. Mundgeruch kann viele Ursachen haben.

Zumeist sind es für die Vorverdauung im Mund und Rachen wichtige Bakterien (so. anaerobe Bakterien = solche Bakterien, die keinen Sauerstoff mögen)-- diese sind in ca. 90% die Mundgeruchsursache.

Alle von Mundgeruch betroffenen haben eines gemeinsam: sie können ihren eigenen Mundgeruch nicht riechen. Warum ist das so? Wir Menschen haben eine Reihe von Körpergerüchen. Würden wir diese alle ständig riechen und hätten wir uns an diese Gerüche sozusagen noch nicht gewöhnt, könnten wir die Gerüche aus unserer Umwelt nicht mehr intensiv genug wahrnehmen. So wissen wir also auch nicht ob wir frischen oder schlechten Atem haben.

Was also tun, um doch zu wissen, ob der Mundgeruch da ist und das Gegenüber ihn riechen kann? Nun, es gibt schon etliche Möglichkeiten, um in dieser doch wichtigen zwischenmenschlichen Frage weniger oder mehr Sicherheit zu bekommen. Lassen Sie uns nachfolgend die Methoden kurz darstellen und bewertendabei hat sich der Verfasser bemüht, die Reihenfolge der Methoden Wie erkenne ich ob ich selbst Mundgeruch habe? nach der unsichersten bis zur sichersten Methode darzustellen.

1. Die unsichersten Methoden sind zweifelsfrei

İÄ*® Blasen in die so geöffnete Hand, dass die Finger über die Nase reichen du dann durch die Nase einatmen. Bis man einatmet, ist die meiste Atemluft schon weg bzw. man hat auch noch die Gerüche der Hand dabei

İÄ*® Blasen in eine Plastiktüte: Dabei nimmt man eine Plastiktüte, bläst diese richtig auf, verknotet diese, geht in einen Raum mit frischer Luft, öffnet dort die Tüte und riecht die ausströmende Luft. Bei dieser Methode gibt es schon etliche chemische Reaktionen mit dem Plastik, das Plastik hat einen Eigengeruch, es vergeht zuviel Zeit, um wirklich sicher etwas zu riechen.

İÄ*® Achten auf die Reaktionen der Mitmenschen. Natürlich kann ein auffälliges Meiden Ihrer Nähe, ein sehr häufiges Anbieten von starken Bonbons/ Kaugummis etc. oder ein Vorhalten der Hand vor die Nase ein Hinweis sein aber das kann auch schnell zu einer Missdeutung kommen. Bei solchen Beobachtungen sollten Sie unbedingt weitere Ursachenforschung für das Verhalten Ihrer Mitmenschen betreiben

2. Jetzt wird es schon sicherer:

İÄ*® Handrückenmethode: Hierbei schleckt man mit der Zunge den eigenen Handrücken ab, wartet ca. 30 Sekunden und berichtet anschließend diese Stelle. Das ist sicherer als das Blasen in die offene Hand, weil sich im Bereich der Zunge die meisten anaeroben Bakterien (das sind die, die für die Vorverdauung absolut wichtig sind, keinen Sauerstoff mögen und sich deshalb in den Zungenpapillen aufhalten und beim Verdauungsprozess die Sulfide erzeugen, die man dann als Mundgeruch wahrnimmt) befinden. Damit auch das meiste riechende Sulfid, das dann auf der Haut abgelagert wird. Das Problem des Eigengeruchs der Haut hat diese Methode allerdings auch.

İÄ*® Abstreifen des Zungenrückens mit einem Baumwolltuch, der Zahnbürste oder mit einem Zungenreiniger. Mit dem Tuch zieht man (vorsichtig!) die Zunge möglichst weit heraus und streift sie dann am Tuch ab. Die Sulfide befinden sich dann am Tuch und sind riechbar. Auch mit der Zahnbürste und mit dem Zungenreiniger (beide sollten möglichst neu sein) streift man von möglichst weit hinten am Zungenrücken bis ganz nach vorne die Zunge ab und riecht an Zahnbürste bzw. Zungenreiniger. Auch hier kann der Eigengeruch des Tuchs/ der Geräte ein Hindernis sein, den eigenen Geruch des Atems zu riechen

İÄ*® Kleine Atemtestgeräte werden im Handel angeboten, mit denen man Mundgeruch anzeigen kann (z.B. Tanita Fresh Kiss in amazon oder unter www.tetrobreath-shop.de). Diese funktionieren so, dass man nach Einschalten des Geräts und einem Signalton für ein paar Sekunden in das Gerät haucht und dann auf einer Skala den Sulfidgehalt (das riecht man als Mundgeruch) der Atemluft angezeigt bekommt. Diese Geräte bieten eine Orientierung zu beachten ist, dass sie auch z.B. Alkohol in der Atemluft anzeigen. Dabei weiß man ja selbst, dass man nach Alkoholgenuss eine Fahne hat. Deshalb schnuppern Polizisten ja immer so durch die Seitescheibe ins Auto rein.

3. Die sichersten Methoden sind diese hier:

İÄ*® Fragen Sie einen vertrauten Menschen. Wenn der Mensch auch seine eigenen Gerüche nicht wahrnehmen kann die seiner Mitmenschen riecht er exzellent. Somit wird Ihnen eine gute Freundin/ ein guter Freund sicher rückmelden, wie es mit Ihrem Atem aussieht. Noch sicherer sind Kinder: Sie werden einem schonungslos immer die Wahrheit sagen.

İÄ*® Die Mundgeruch Messung beim Zahnarzt mit Hilfe eines Halimeters bringt das klarste Ergebnis. Etliche Zahnärzte bieten in sogenannten Mundgeruch-Sprechstunden diese Atemmessungen an.

İÄ*® Die Geräte, die ein paar Tausend Euro kosten, wegen ihrer Größe und ihres Gewichts nicht transportierbar und deshalb für den Normalverbraucher nicht geeignet sind, zeigen sehr genau die einzelnen Bestandteile der Atemluft und damit auch das Vorhandensein von Mundgeruch an

Mundgeruch ist behandelbar! Es gibt unterschiedliche Methoden, die alle erfolgreich sind. Lesen Sie mehr dazu auch unter: www.atemfrisch.info

Verfasser:

Walter Wagatha
glasow&wagatha medical GmbH
Solalindenstr. 71
81827 München
Tel.: 089-43572804
Fax.: 089-43572816
info@tetrobreath-shop.de

www.tetrobreath-shop.de

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/xt194e>

Permanenter Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/wie-erkenne-ich-meinen-eigenen-mundgeruch-33925>

=== Habe ich Mundgeruch? (Bild) ===

Wie erkenne ich ob ich selbst Mundgeruch habe?

Shortlink:

<http://shortpr.com/9w2h0k>

Permanenter Link:

<http://www.themenportal.de/bilder/habe-ich-mundgeruch>

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

