Speiseöl und Kaugummi gegen Mundgeruch

Speiseöl und Kaugummi gegen Mundgeruch

Selbst wer nicht oder selten unter Mundgeruch leidet, kennt das Problem zumindest morgens. Denn nach dem Schlaf riechen wir für gewöhnlich unangenehm aus dem Mund. Die medizinische Erklärung dafür ist recht einfach: Über Nacht wird im Mundraum weniger Speichel produziert und die Mundhöhle trocknet aus. Der Speichelfluss sorgt dafür, dass Bakterien und Speisereste aus der Mundhöhle geschwemmt werden, fehlt dieser Fluss also bzw. ist geringer, setzen sich diese Bakterien und Speisereste in den Zahnzwischenräumen fest. Daher der Geruch am Morgen. Die gleiche Erklärung gilt für Mundgeruch, wenn länger nichts gegessen wird. Denn Kauen fördert den Speichelfluss, fehlende Kaubewegungen reduzieren diesen und befördern damit den Mundgeruch. Der wohl prominenteste Kaugummikauer der Welt, Sir Alex Ferguson, der seit 1986 Trainer bei britischen Fußballklub Manchester United ist, dürfte dieses Problem nicht haben. Denn Kaugummikauen regt den Speichelfluss an und verhindert damit Mundgeruch. Doch ein trockener Mund ist nicht der alleinige Auslöser für Mundgeruch. Auch die Mundhygiene oder die Ernährung spielen beim "echten" Mundgeruch eine Rolle. Echter Mundgeruch ist bakteriell bedingt und nicht die Folge des Verzehrs bestimmter Lebens- und Genussmittel wie Knoblauch, Zwiebeln oder Bier. Eine gute Mundhygiene ist ein probates Mittel gegen Mundgeruch. Das mindestens zweimal tägliche Zähneputzen reicht allerdings dafür nicht aus. Da sich die Bakterien überwiegend in den Zahnzwischenräumen ansiedeln, ist eine Reinigung dieses Bereichs mit Zahnseide oder Interdentalbürsten besonders ratsam. Auch eine professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis ist sinnvoll. Bei der Mundhygiene sollte auch die Zunge nicht vergessen werden, weil sich hier besonders viele Bakterien ansiedeln. Dafür eignen sich beispielsweise Zungenschaber.

Ölziehen gegen Mundgeruch

Auch Mundspülungen verringern die Keimbesiedlung im Mundraum. "Aber besser als Mundspülungen ist das so genannte Ölziehen", erläutert Dr. Martin Kaminsky, Ihr Zahnarzt Waidmannslust . Dazu sollte ein Esslöffel herkömmliches Speiseöl in Form von Sonnenblumen-, Oliven- oder Sesamöl in den Mund genommen werden und anschließend darauf 15 Minuten herumgekaut werden. Im Anschluss sollte das Öl ausgespuckt und nicht sofort mit Wasser nachgespült werden. Durch diesen Vorgang werden Bakterien aus dem Mund geschwemmt und ein Schutzfilm gebildet. Dieser verhindert das Anhaften neuer Keime. Zudem hat das Öl eine entzündungshemmende Wirkung. Bei dauerhaftem Mundgeruch sollten Patienten jedoch nicht zögern, den Zahnarzt aufzusuchen. Denn dauerhafter Mundgeruch signalisiert auch, dass im Körper etwas nicht in Ordnung ist.

Pressekontakt

Dr. med. dent. Martin Kaminsky

Herr Dr. med. dent. Martin Kaminsky
Zabel-Krüger-Damm 17
13469 Berlin

dentaltotal.de
info@dentaltotal.de

Firmenkontakt

Dr. med. dent. Martin Kaminsky

Herr Dr. med. dent. Martin Kaminsky
Zabel-Krüger-Damm 17
13469 Berlin

dentaltotal.de
info@dentaltotal.de

Die komplette zahnmedizinische Versorgung aus einer Hand

Vorbeugung, Diagnostik und Therapie in allen Fachbereichen in einer Praxis! Durch einen persönlichen und partnerschaftlichen Umgang mit den Patienten soll ein gegenseitiges Vertrauen aufgebaut werden, das Voraussetzung für eine langfristige, erfolgreiche Patient-Arzt-Bindung ist.