

Mundgeruch - warum ?

In den meisten Fällen sitzt die Ursache eines schlechten Atems in der Mundhöhle.

In der Mundhöhle leben ungefähr 300 verschiedene Bakterienarten, die sich nicht nur von menschlichen Zellen und Blut ernähren, sondern auch Nahrungsreste zersetzen. Dabei entstehen u.a. die übel riechende Schwefel- und Stickstoffverbindungen, die als Mundgeruch wahrgenommen werden.

Häufig bewirkt eine mangelhafte Mundhygiene Ansammlungen von Speiseresten in den Zahnzwischenräumen. Dort finden die Fäulnisbakterien genau die Lebensbedingungen vor, die für die Produktion von Mundgeruch wichtig sind. Bakterien, die viel Nahrung zu Verfügung haben vermehren sich explosionsartig. Intensive Schwefelgerüche können dabei entstehen.

Aber auch unter überstehenden Füllungs- und Kronenrändern, in großen Karieslöchern und unter schlecht gereinigtem festsitzenden Zahnersatz (Brücken) sammeln sich Speisereste an. Nicht ausreichend gesäuberte Prothesen oder Zahnspangen können ebenso der Grund für Mundgeruch sein.

Auch die Zunge kann Schuld sein. Ein pelzig-weißer Belag am hinteren Drittel des Zungenrückens aus abgestorbenen Schleimhautzellen, Speichel und Speiseresten kann Mundgeruch entstehen lassen. Deshalb sollte die Zunge morgens und abends bei der Zahnpflege nicht vergessen werden. Es gibt eigene Zungenschaber im Handel, aber eine weiche Zahnbürste leistet die gleichen Dienste. Problematisch ist diese Reinigung nur für Menschen, die rasch unter einem Würgereiz leiden, wenn die Zunge hinten berührt wird. In diesen Fällen ist eine mechanische Reinigung meist unmöglich. Hier kann man nur mit Hilfe von antibakteriell wirksamen Mundspülungen versuchen die Bakterien im Mundraum einzudämmen. Wenn trotz intensiver Mund- und Zungenhygiene weiter hartnäckiger Mundgeruch besteht, so können auch vereiterte Kieferhöhlen und chronisch entzündete Gaumenmandeln der Grund dafür sein.

Mundgeruch am Morgen nach dem Schlafen ist völlig normal und unbedenklich. Während des Schlafes produziert der Körper nämlich weniger Speichel. So können die Mundmikroben mitsamt ihren Ausscheidungen nicht die Speiseröhre hinuntergespült werden. Dadurch entsteht auf den trockenen Mundschleimhäuten ein unangenehmer Geruch und Geschmack.

Mundgeruch kann neben den beschriebenen Ursachen aber auch ein Warnsignal des Körpers sein, denn Mundgeruch kann auch das Symptom einer ernsthaften Erkrankung sein. Erst wenn die Mundhöhle als Ursache für den Mundgeruch ausgeschlossen ist, sollte internistisch abgeklärt werden, ob die Ursache im Magen-Darmtrakt liegen kann oder ob ev. andere Erkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus der Grund sind.