

## Mundgeruch

Häufig wird die Ursache von schlechtem Atem in Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes vermutet. In den meisten Fällen liegt der Grund jedoch in der Mundhöhle verborgen.

In Zahnzwischenräumen, unter überstehenden Füllungs- und Kronenrändern, in großen Karieslöchern und unter feststehendem Zahnersatz (Brücken) sammeln sich Speisereste an. Ebenso auf schlecht gereinigten Prothesen oder Zahnspangen.

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

Aber auch 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. Auch Spülungen mit Chlorhexidin bzw. Wasserstoffsuperoxydlösung können recht gut Abhilfe schaffen.

Wenn trotz intensiver Mund- und Zungenhygiene weiter hartnäckiger Mundgeruch besteht, so können auch vereiterte Kieferhöhlen und chronisch entzündete Gaumenmandeln der Grund dafür 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.

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