



## **Mundgeruch – und was man dagegen tun kann**

Ergänzende Informationen zur Sendung ZIBB im RBB-Fernsehen am 25.01.2006

- **Mundgeruch - welcher Arzt ist der Richtige?**
  - **Wie entsteht Mundgeruch?**
  - **Wie kann man Mundgeruch messen?**
  - **Was können der Zahnarzt und sein Team tun?**
  - **Was können die Patienten tun?**
- 

### **Allgemeines zum Thema Mundgeruch**

Der normale Atem des Menschen hat einen leicht süßlichen Geruch und ist in der Regel nicht wahrnehmbar. Die Intensität des Geruchs verändert sich im Laufe des Tages abhängig u.a. von Tageszeit, Nahrungsaufnahme und Mundhygiene. Sie kann durch Faktoren wie emotionalen Stress, Nervosität oder psychische Belastung verstärkt werden.

Dauerhafter Mundgeruch – also nicht der Mundgeruch, der verstärkt nach dem Verzehr bestimmter Speisen, wie z.B. Knoblauch, wahrzunehmen ist und nach kurzer Zeit wieder verschwindet – wird oftmals von den Betroffenen selbst nicht wahrgenommen. Finden die Betroffenen den Weg zum Arzt, kann der Mundgeruch (Halitosis) in den meisten Fällen relativ zügig durch die Behebung seiner Ursachen beseitigt werden.

Entgegen weit verbreiteter Auffassungen sind die Ursachen für Halitosis nur selten im Magen-Darm-Trakt oder im hinteren Rachenbereich zu suchen. Klinische Studien zeigen, dass bei 85 bis 90 Prozent aller Patienten mit Mundgeruch die Ursachen in der Mundhöhle liegen (s.u.). Nur in 5-8 Prozent der Fälle ist der Grund im HNO-Bereich zu finden, noch geringer ist die Ursachenhäufigkeit in Magen oder Darm (ca. 1 Prozent).

Die Folgen der irrigen Vermutungen über die Herkunft des Mundgeruchs sind weitreichend: Oft lassen Betroffene unnötige Gastroskopien oder Mandelbehandlungen über sich ergehen. Gelegentlich werden teure Behandlungen bis hin zu operativen Eingriffen in Kauf genommen – ohne dass diese das Problem lösen könnten.



Es ist deshalb sinnvoll, sich zunächst bei einem Zahnarzt vorzustellen, wenn man sich wegen Mundgeruchs behandeln lassen möchte. Der Zahnarzt kann in den meisten Fällen helfen. In den anderen Fällen kann er gezielt an HNO-Spezialisten oder Internisten überweisen.

Während viele Betroffene ihren Mundgeruch nicht selbst wahrnehmen und erst durch Hinweise anderer Personen auf das Problem aufmerksam werden, gibt es auch Patienten, die einen starken Mundgeruch wahrnehmen, der nicht real existiert. In diesen Fällen spricht man von Pseudo-Halitosis, die für den Betroffenen sehr belastend sein kann. Auch diese Patienten sind zunächst beim Zahnarzt gut aufgehoben. Dieser kann objektive Messungen vornehmen und ggf. andere Experten - wie Neurologen oder Psychologen - hinzuziehen, die die Ursachen der Geruchswahrnehmung behandeln.

### **Wie entsteht Mundgeruch?**

Der von uns wahrnehmbare Geruch besteht vornehmlich aus flüchtigen Gasen (vorwiegend Schwefelwasserstoffe), die von Bakterien bei der Zersetzung von Nahrungsresten produziert werden. Diese Bakterien existieren z.B. im Speichel und im Zungenbelag.

Geruchsveränderungen sind deshalb z.B. durch die Art der Nahrung möglich (z.B. Knoblauch, Zwiebeln, Alkohol, Kaffee usw.)

Dauerhafter Mundgeruch hat seine Ursachen zu 85-90 Prozent in der Mundhöhle (Orale Ursachen). Dazu gehören zum Beispiel:

- Zungenbelag (häufigste Ursache)
- Infektionen, wie Zahnfleischentzündung (Gingivitis), Zahnbett-Entzündungen (Parodontitis), Zahnwurzelentzündungen, eitrige Entzündungen der Mundschleimhaut
- Mangelnde Mundhygiene, durch die z.B. Speisereste zwischen den Zähnen verbleiben
- Mangelnde Pflege von herausnehmbarem Zahnersatz
- Austrocknung der Mundschleimhaut; diese kann z.B. durch verstärkte Mundatmung, Schlafen mit offenem Mund, Schnarchen, zu geringe Flüssigkeitsaufnahme oder Allgemeinerkrankungen verursacht werden;
- Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Antidepressiva, Antibiotika)



Gelegentlich tritt Halitosis auch nach zahnärztlich-chirurgischen Eingriffen auf, weil die Patienten für ein paar Tage die Mundhygiene nur eingeschränkt vollziehen können. Im Normalfall geht dieser Mundgeruch aber mit Wiederaufnahme der normalen Pflege zurück.

Während Fastenperioden stellen sich durch die geänderte Nahrungszufuhr auch die Verarbeitungsprozesse in der Mundschleimhaut um – dies kann die Entstehung von Mundgeruch fördern.

Auch das Rauchen begünstigt die Halitosis. Die langsame Zersetzung der Schwefelbestandteile in den Tabak- und Rauchresten, die in der Mundhöhle verbleiben, führt zu einer Erhöhung des Anteils wahrnehmbarer flüchtiger Schwefelverbindungen.

Bei den Nicht-oralen Ursachen für Halitosis liegen die Gründe überwiegend im HNO-Bereich:

- Chronische Mandelentzündung (häufigste Ursache)
- Nasenschleimhautentzündung bzw. Nasennebenhöhlenentzündung (können u.a. zur sogenannten „Stinknase“ führen, einer Austrocknung der Nasenschleimhaut, verursacht z.B. durch Luftverschmutzung, andauernd hohe Ozonwerte, zu häufige Verwendung von Nasenspray, ständigen Kontakt mit schmutzigen Dämpfen und Dünsten)
- Andere Infektionen der Atemwege oder im Rachenbereich, wie Lungenentzündung, Bronchitis, Halsentzündung u.a.

Halitosis-Ursachen im HNO-Bereich können vom Zahnarzt in der Regel diagnostiziert, müssen aber vom HNO-Arzt behandelt werden.

Internistische Ursachen für Mundgeruch liegen klinischen Studien zufolge nur in ca. einem Prozent der Fälle vor. Dafür kann neben Erkrankungen von Organen wie Magen, Darm, Leber und Niere auch der Verzehr verdorbener Speisen verantwortlich sein.

### **Wie kann man Mundgeruch messen?**

Zahnärzte können Mundgeruch mit bestimmten Instrumenten sowie mit Riechtests messen. Von Halitosis betroffene Patienten sollten sich bei der Terminvereinbarung mit dem Zahnarzt über die Ausstattung mit entsprechenden Geräten sowie über Erfahrungen des Arztes mit der Behandlung von Mundgeruch informieren.



Die Messung von Mungeruch ohne Instrumente ist – vor allem für die Betroffenen selbst – schwierig. Wer sich vor dem Besuch einer Zahnarztpraxis jedoch selbst einen Eindruck vom Ausmaß der Halitosis verschaffen will, sollte folgende Hinweise beachten:

- unsichere und ungenaue, aber verbreitete Messmethoden: in die eigenen Hände hauchen; an benutzter Zahnseide riechen; mit einem Finger über Zunge fahren und danach daran riechen
- besser ist die sog. Airbag-Methode: in geruchlosen Kunststoffbeutel hauchen (nicht zu klein), gut verschließen – in gut gelüfteten Raum gehen, langsam ausdrücken und prüfen
- sicherste Methode – Vertrauenspersonen fragen: dafür sollten allerdings Personen bemüht werden (Lebenspartner, Kinder, Kollegen), von denen in eine ehrliche Antwort zu erwarten ist – bitte direkt fragen und deutlich testen; sinnlos sind Ableitungen und Interpretationen der Gesten von Gesprächspartnern (wegdrehen, wegsehen während eines Gesprächs – dies kann ganz andere Ursachen haben und zu Fehlinterpretationen führen)

### **Was können der Zahnarzt und sein Team tun?**

Der Zahnarzt kann zunächst instrumentell und durch Riechtests die Stärke des Mundgeruchs bestimmen. Sofern die Halitosis orale Ursachen hat, kann der Zahnarzt diese durch eine gründliche Untersuchung der Zähne und der Mundhöhle bestimmen und anschließend gezielt beseitigen. Sind keine oralen Ursachen zu finden, wird der Zahnarzt den Patienten an einen HNO-Spezialisten oder einen Internisten verweisen.

In den meisten Fällen ist Zungenbelag die Ursache für den Mundgeruch. Deshalb ist eine gründliche Reinigung der Zungenoberfläche Bestandteil der Behandlung. Im Gegensatz zu einigen asiatischen Regionen ist die regelmäßige Reinigung der Zungenoberfläche kein Bestandteil der Hygiene-Kultur und wird von den meisten Menschen nicht beherrscht. Der Zahnarzt und sein Team können die Patienten in der Technik der Zungenreinigung unterweisen und bei der Auswahl des richtigen Zungenreinigers helfen. Dessen Eignung hängt u.a. von der Form der Zunge und der individuellen Würgereizschwelle des Patienten ab.

Wenn Zungenbelag oder Entzündungen im oralen Bereich die Ursache für die Halitosis waren, ist der Geruch in der Regel nach der Reinigung bzw. dem Heilungsprozess relativ schnell verschwunden. Meistens ist nach 3 Reinigungs- und Kontrollsitzungen eine spürbare Verbesserung wahrnehmbar. Danach empfiehlt sich für den Patienten der regelmäßige Besuch von Prophylaxe-Sitzungen (ca. einmal im



Quartal), bei dem eine professionelle Zahnreinigung vorgenommen wird und der Halitosis-Status überprüft werden kann.

Patienten, die sich wegen Mundgeruchs zum Zahnarzt begeben, sollten u.a. an folgendes denken: folgende Hinweise beachten:

- Fragen Sie bei der Terminvereinbarung nach der Erfahrung des Arztes mit der Messung und Behandlung von Mundgeruch
- 2 bis 4 Stunden vor der Sprechstunde sollten Sie nichts mehr essen und keine Mundhygiene betreiben, keinen Kaffee trinken, nicht rauchen; keinen Kaugummi kauen, nicht gurgeln o.ä
- Bitte verzichten Sie an diesem Tag möglichst auf die Verwendung Aftershave, Deo und anderen Kosmetika, die Duftstoffe enthalten und die Geruchsbestimmung für den Arzt schwieriger machen
- Antibiotika-Behandlungen sollten mindestens 4 Wochen zurückliegen.

### **Was können die Patienten tun?**

Wenn dem Mundgeruch Erkrankungen zugrunde liegen, kann die Halitosis nur durch Ärzte behandelt werden.

Selbsthilfe ist allerdings in den Fällen möglich, in denen der Mundgeruch durch Zungenbelag verursacht wird. Und selbstverständlich baut auch eine regelmäßige und gründliche Mundhygiene der Entstehung von Mundgeruch vor. Zur wirkungsvollen Mundhygiene gehören:

- Zähneputzen; mindestens zweimal, möglichst dreimal täglich
- Verwendung von Zahnseide oder einer Zahnzwischenraumbürste; einmal täglich
- Zungenreinigung mit einer weichen Zahnbürste oder einem speziellen Zungenreiniger; die Zungenreinigung bedarf einer gewissen Übung; Ziel ist die Entfernung bzw. Minderung des Belages auf den hinteren zwei Dritteln der Zunge durch das mehrmalige Vorziehen der Bürste bzw. des Zungenreinigers (Schabeinstrument)
- Einsatz von desinfizierenden Mundspüllösungen;



Zusätzlich zur regelmäßigen Zahnpflege kann man diverse Hausmittel anwenden, um die Entstehung von Mundgeruch zu erschweren oder den Geruch zu mindern. Das Kauen von Kaugummi regt den Speichelfluss an und damit die Selbstreinigung der Mundhöhle. Ähnlich wirken das Zerkauen von Wacholderbeeren, Kaffeebohnen oder Inger, Petersilien- oder Meerrettichwurzeln. Mundgeruch kann auch durch Gurgeln mit Zitronenwasser und Zähneputzen mit einer Salzlösung gelindert werden – die regelmäßige Mundhygiene kann mit diesen Mitteln allerdings nicht ersetzt werden, und die Ursachen der Halitosis werden damit nicht beseitigt.

---

**Die Informationen auf den vorangegangenen Seiten wurden zusammengestellt von den Zahnärzten Christoph Herchenröther und Prof. Dr. Ralf Radlanski.**

---