



Dr. Sebacher Profi-Tipps zum Thema „Mundgeruch!!!“

Mehr Selbstsicherheit mit frischem Atem

Fühlen Sie sich manchmal beim Reden und Lachen gehemmt?

Mundgeruch: Ein heikles Thema!

Wodurch er entsteht und was man dagegen tun kann



Mundgeruch kann einsam machen

Jeder Vierte hat mehr oder weniger starken Mundgeruch. Meistens merkt man es nicht selbst und für die Umgebung ist es oft nicht leicht, das Thema anzusprechen. Wenn der Mundgeruch nur vorübergehend ist (z.B. nach reichlich Knoblauchgenuss) ist das kein Problem. Wenn der Mundgeruch aber anhaltend und penetrant ist, können die Folgen für den Betroffenen schwerwiegend sein: Er fühlt sich privat und beruflich isoliert. In 90 % der Fälle liegen die Ursachen für Mundgeruch im Zahnbereich. Lesen Sie jetzt, wie der Zahnarzt Ihnen gegen Mundgeruch helfen kann und was Sie selbst für Ihren frischen Atem tun können.

Die Ursachen

Viele Menschen glauben, Mundgeruch sei stoffwechselbedingt. Das gilt aber nur für ca. 10 % der Fälle: Bestimmte Nieren-, Leber- und Atemwegerkrankungen können Mundgeruch verursachen. In den allermeisten Fällen liegt die Ursache im Mund. **Wer an Mundgeruch leidet, sollte deshalb zuerst zum Zahnarzt gehen.** Der kann durch eine sorgfältige Untersuchung die Ursachen herausfinden und beseitigen.

Jeder Mensch hat bis zu 700 verschiedene Bakterienarten im Mund. Manche davon bilden schwefelhaltige Gase, die den üblen Atem verursachen.

Die Aufgabe besteht also darin, diese unerwünschten Bakterien zu entdecken und zu beseitigen. Sie befinden sich vor allem an drei Stellen:

In **Zahnfleischtaschen**, auf dem **Zungenrücken** und in **kaputten Zähnen**.

Professionelle Zahnreinigung

Bei Zahnfleiscentzündungen ist eine **Professionelle Zahnreinigung** die wirksamste Gegenmaßnahme. Durch sie werden alle Beläge auf den Zähnen und in den Zahnfleischtaschen beseitigt. Die Anzahl schädlicher Bakterien wird stark reduziert und **das Gefühl der Frische im Mund kehrt zurück.**

Bei Parodontose muss eine umfangreichere Behandlung erfolgen. Auch hier sind immer wiederkehrende Professionelle Zahnreinigungen erforderlich.

Zungenreinigung

Bakterienbeläge auf dem Zungenrücken sind eine der häufigsten Geruchsursachen im Mund.

Deshalb muss die Reinigung der Zungenoberfläche zur täglichen Routine werden. Dafür gibt es sog. Zungenschaber oder **Zungenbürsten**. Lassen Sie sich in der Zahnarztpraxis den Gebrauch dieser sehr wirksamen Reinigungsmethode zeigen!

Karies („Zahnfäule“)

Auch Löcher in den Zähnen führen zu Mundgeruch. Hier kann nur der Zahnarzt helfen. Deshalb sind regelmäßig halbjährliche Kontrollen wichtig, um eventuelle Löcher rechtzeitig entdecken und behandeln zu können.



Mundspülungen

Desinfizierende Mundspülungen mit medizinischer Wirkung können unterstützend zur Zahnreinigung eingesetzt werden. Sie beseitigen Bakterien dort, wo Zahnbürste und zahnärztliche Instrumente nicht hingelangen. Mundwasser kann zwischendurch hilfreich sein, um Mundgeruch zu überdecken. Aber es beseitigt das Problem nicht wirklich.

Was wirklich hilft

Die wirksamste Vorbeugung gegen Mundgeruch ist die Professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis. Und natürlich die gründliche häusliche Reinigung von Zähnen, Zahnfleisch und Zunge mit den richtigen Hilfsmitteln.

Wenn Sie wissen, dass Sie einen frischen Atem haben, fühlen Sie sich sicher im Umgang mit anderen Menschen.

Sie können unbefangen reden, lachen und all die anderen Dinge genießen, bei denen man sich sehr nahe kommt ...

Frischer Atem: Sicher und unbeschwert das Leben genießen

