

GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

Ohne Einfluss der Pharmaindustrie. Ohne Werbung.

Pressemitteilung 12. Februar 2014

Valentinstag: Sag's mit Minzbonbons

Oder, wie man Mundgeruch tatsächlich loswerden kann

Brad Pitt hat es angeblich mal getan. Er schenkte seiner Liebsten Angelina zum Valentinstag Minzbonbons, um sie scherzhaft auf Problemchen aufmerksam zu machen. Meist nimmt man den eigenen Mundgeruch kaum wahr und ist – auch wenn es schmerzt – dankbar für jeden diskreten Hinweis. In seiner aktuellen Ausgabe geht *Gute Pillen – Schlechte Pillen* der Sache auf den Grund: Was eignet sich, um schlechten Dunst loszuwerden, und was sollte man besser meiden?

Hauptsächlich liegt die Ursache für schlechten Atem (Halitosis) direkt im Mund. Hier leben Milliarden von Bakterien, die unter anderem eiweißhaltige Speisreste zersetzen. In mehreren Zwischenschritten entstehen dabei auch schwefelhaltige Verbindungen – und die stinken. Wer seine Zähne unregelmäßig putzt und die Zahnzwischenräume nicht „aufräumt“ fördert seinen Mundgeruch. Es können sich Zahnfleisch oder Zahnbett entzünden (Gingivitis bzw. Parodontitis), was dann dem Geruch praktisch noch die „Krone“ aufsetzen kann. Niemand sollte sich daher scheuen, eine Zahnarztpraxis (regelmäßig) aufzusuchen. Viele sind heutzutage sogar auf Angstpatienten eingestellt.

Die Zunge mit ihren unzähligen Furchen und Nischen ist ein Tummelplatz für geruchsbildende Bakterien. Zungenbelag kann also auch Ursache für schlechten Atem sein. Ob dann ein Abschaben per Zungenreiniger etwas taugt, muss jeder selbst ausprobieren. Die Wirksamkeit von Zungenreinigern gegen Mundgeruch ist wissenschaftlich nicht klar belegt.¹

Was kaum bekannt ist: Allein ein trockener Mund kann müffeln, das zeigt sich besonders bei Älteren und Pflegebedürftigen, die meist mehr durch den Mund als über die Nase atmen. Generell sollten Angehörige und Pflegekräfte auf eine sorgfältige Mundhygiene bei Pflegebedürftigen achten. Zahnersatz und Prothesen müssen regelmäßig gereinigt werden,

da sonst auch hier die geruchsbildenden Bakterien freies Spiel haben. Und: Jeder, der reichlich trinkt, fördert so die Selbstreinigung. Zuckerfreie Kaugummis oder Lutschdragees regen den Speichelfluss an und schaffen zumindest vorübergehend Abhilfe.

Die Industrie hat längst Geschmack am Geruchsthema gefunden: Das Angebot an chemischen Wässerchen in Drogerie und Supermarkt ist riesig. Mundwässer überdecken jedoch nur kurz das Problem. Antibakterielle Mundspülungen können hingegen bei der Bekämpfung des Geruchs nützlich sein.² Manche Produkte enthalten als desinfizierenden Wirkstoff Chlorhexidin (z.B. parodontax[®] Mundspülung oder CB12[®]). Bei dauerhaftem Gebrauch können sich Zunge und Zähne verfärben und das Geschmacksempfinden kann beeinträchtigt sein. Selten löst Chlorhexidin eine allergische Reaktion aus, bei der Mund und Rachen anschwellen.³ „Wer Schwellungen im Mund bemerkt, sollte eine Arztpraxis zur Beratung aufsuchen und den Wirkstoff Chlorhexidin strikt meiden“, rät Christian Wagner-Ahlfs von *Gute Pillen – Schlechte Pillen*.

Weitere Informationen und mehr zu Mundwässern und Mundspülungen finden Sie hier <http://gutepillen-schlechtepillen.de/pages/archiv/jahrgang-2014/nr.-1-jan.febr.-2014/mundgeruch-gesunde-saubere-zaehne-sind-das-a-und-o.php>

Die Veröffentlichung dieser Mitteilung ist kostenlos unter Angabe der Quelle www.gutepillen-schlechtepillen.de. Über Rückmeldung oder Beleg freuen wir uns.

Redaktion *Gute Pillen – Schlechte Pillen*
August-Bebel-Str. 62
D-33602 Bielefeld

Redaktion@GP-SP.de
www.gutepillen-schlechtepillen.de

Gute Pillen - Schlechte Pillen ist ein Gemeinschaftsprojekt von: DER ARZNEIMITTELBRIEF, arzneitelegramm, Arzneiverordnung in der Praxis und Pharma-Brief.
Alle beteiligten Zeitschriften sind Mitglied der International Society of Drug Bulletins (ISDB).
Herausgeber: Gute Pillen, Schlechte Pillen - Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation mbH, Bergstr. 38A, 12169 Berlin, HRB 98731B Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, Geschäftsführer: Wolfgang Becker-Brüser, Jörg Schaaber, Dr. Dietrich von Herrath. Steuernr. 27/603/52625

¹ Ademovski S u.a. (2012) Acta Odontol Scand. 70(3), S. 224-33

² Fedorowicz Z u.a. (2008) Cochrane Database Syst Rev. Oct 8;(4):CD006701

³ <http://gutepillen-schlechtepillen.de/pages/topics/13.1.14-chlorhexidin-zur-munddesinfektion.php>