

Mundgeruch

Gesunde saubere Zähne sind das A und O

„Nimm mich jetzt, auch wenn ich stinke..“ so kalauerte ein Gesangsduo der 1990er Jahre in seinem Nummer-1-Hit.¹ Doch mit dem Mundgeruch ist das so eine Sache. Man nimmt ihn zum einen selbst nur selten wahr, zum anderen entsteht er oft nur phasenweise – aber ausgerechnet dann, wenn der Zeitpunkt ganz ungünstig ist. Wer den störenden Dunst loswerden will, stößt im Internet auf einen Wust von fragwürdigen Tipps. Wichtig ist, die möglichen Ursachen zu kennen und gegebenenfalls gezielt ärztliche Hilfe zu suchen.

Halitosis (Halitus = Dunst, Hauch) – so nennt die Fachwelt den „üblen Geruch der Atemluft“. Bei 9 von 10 Betroffenen findet sich die Quelle des Übels im Mund. Hier leben Milliarden von Bakterien, die unter anderem eiweißhaltige Speisreste zersetzen.² Aus den Zwischenprodukten gehen schwefelhaltige Verbindungen hervor. Vor allem diese sind neben anderen übelriechenden Abbauprodukten an der Geruchsbildung schuld. Darum: Werden Speisreste zwischen den Zähnen und Beläge (Plaques) auf den Zähnen nicht ordentlich entfernt, fördert das Mundgeruch. Entzündungen von Zahnfleisch (Gingivitis) und

Zahnbett (Parodontitis) gehen damit einher und verschlimmern die Situation. Dieselben mundgeruchfördernden Prozesse spielen sich ab, wenn Zahnersatz und Prothesen nicht gut gepflegt werden (siehe Seite 10).

Manchmal ist möglicherweise die Zunge schuld. Sie beansprucht den meisten Raum in unserem „Esszimmer“ – und in ihren unzähligen Furchen und Nischen vermehren sich leicht geruchsbildende Bakterien, die dort vor allem Speisereste abbauen. Ist dann auf der Zunge ein Belag erkennbar, kann dies die Ursache für schlechten Atem sein.

Organische Ursachen

Eine untergeordnete Rolle für Mundgeruch spielen Erkrankungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich. Sind die Mandeln oder Nasennebenhöhlen entzündet, weht oftmals ein schlechter Geruch aus der Nase – und aus dem Mund. Denn Sekret rinnt dann aus dem Nasenraum in den hinteren Bereich der Zunge und fördert das Bakterienwachstum im Mund – mit den bekannten Folgen.

Andere Mundgerüche sind wiederum typisch für bestimmte innere Erkrankungen: Bei schlecht eingestelltem Diabetes ist es der



Zungenreinigung

Lässt sich Mundgeruch nicht durch sorgfältige Zahnreinigung bannen, kann auch die Zunge der Grund sein. Ob sich der Atem verbessert, wenn man den bakteriellen Belag entfernt, muss jeder selbst austesten. Nicht nur vorne, wo die Reinigung beim Sprechen und mit den üblichen Zungenbewegungen von selbst erfolgt, sondern gerade auch im hinteren Bereich. Wichtig sind sanfte Reinigungsbewegungen, um nicht den Würgreflex auszulösen. Ein sehr flacher Zungenreiniger ist vorteilhaft. Eventuell hilft es, die Zunge mit einem Taschentuch nach vorne zu ziehen. Auch wenn die Wirksamkeit von Zungenreinigern gegen Mundgeruch wissenschaftlich nicht klar belegt ist^{5,6} – einen Versuch ist es wert.

Geruch nach Nagellackentferner (Aceton), bei Nierenleiden riecht es aus dem Mund eher fischig oder nach Urin. Eine eitrige Bronchitis erzeugt einen fauligen Atem.

Auch wer hungert, etwa beim Fasten, kann einen unangenehmen Atem bekommen. Ursache sind Veränderungen des Stoffwechsels, ähnlich wie beim schlecht eingestellten Diabetes.

Behandlung notwendig?

Wem hartnäckiger Mundgeruch zu schaffen macht, sollte sich ärztlich untersuchen lassen. Erste Ansprechpartner sind Zahnärzte und Zahnärztinnen, eventuell auch Hals-Nasen-Ohren-Ärzte. Zahnärzte können Zähne und Zahnfleisch prüfen und bakterielle Entzündungsherde beseitigen. Möglicherweise ist das Zahnfleisch entzündet (Gingivitis) oder der tieferliegende Bereich um Zahnwurzel und Kiefer (Parodontitis). Dann ist eine Behandlung durch den Zahnarzt auf alle Fälle sinnvoll.

Wenige Praxen verfügen über spezielle Geräte zur Geruchsdiagnostik, was aber eigentlich auch nicht notwendig ist. In aller

Regel lässt sich das Problem durch eine gezielte Mundhygiene in den Griff bekommen sowie, wenn nötig, durch Zahnfleischbehandlungen. Und wem es vor einer klärenden zahnärztlichen Untersuchung graut: Manche Praxen sind auf Angstpatienten spezialisiert.

In Eigenregie vorbeugen

Typische Duftmarken von Lebensmitteln wie Knoblauch und Zwiebeln schwinden nach einigen Stunden von selbst. Ansonsten heißt es: Mehrmals täglich die Zähne gründlich putzen, vor allem nach dem Essen, und Zwischenräume mit Zahnseide, speziellen Bürstchen oder einer Munddusche mit Wasser reinigen.

Auch ein trockener Mund kann muffeln, er kommt am ehesten bei älteren und pflegebedürftigen Menschen vor. Mundatmung ist häufig eine Ursache. Wer reichlich

trinkt, bringt den Speichelfluss auf Trab und

fördert die Selbstreinigung. Jüngere Menschen greifen gern zu zuckerfreien Kaugummis oder Lutschtabletten, die oft zumindest vorübergehend Abhilfe schaffen.

Wer trotz der Gesundheitsrisiken vom Glimmstängel nicht los kommt, kämpft meist mit Mundgeruch. Nicht nur der kalte Aschenbecherduft gehört dazu, Rauchen fördert Mundtrockenheit und die Bakterien können sich schneller vermehren.

Und Mundspülungen?

Dass sich die Industrie ebenfalls dem Problem Mundgeruch widmet, erstaunt nicht. Und die Werbung verspricht allerlei: Kein Rendez-vous muss platzen, kein Bewerbungsgespräch ins Wasser fallen, wenn, ja wenn man mit einem chemischen Wässerchen vorbeugt. Das Angebot in Drogerie und Supermarkt ist enorm.

Mundwässer mit Menthol und ätherischen Ölen überdecken immer nur kurzfristig den unangenehmen Geruch, ändern aber nichts an den Ursachen.

Mundspülungen mit antibakteriell wirkenden Substanzen gehen gegen Bakterien als mögliche Verursacher des Mundgeruchs vor. Sie können bei der Bekämpfung des Mundgeruchs nützlich sein.³ Allerdings lohnt sich ein Blick auf das Kleingedruckte des Etiketts: Manche Produkte enthalten als desinfizierenden Wirkstoff Chlorhexidin (z.B. parodontax[®] Mundspülung oder CB12[®]). Er birgt Risiken: Bei dauerhaftem Gebrauch können sich Zunge und Zähne verfärben und das Geschmackempfinden kann beeinträchtigt werden (siehe Seite 7).⁴



Die Auswahl an Mundspülungen ist groß. Marken wie Listerine®, meridol®, Odol-med3® oder One drop only® haben jeweils mehrere Produkte im Angebot, die sich teilweise in der Zusammensetzung unterscheiden. Gängige antibakterielle Wirkstoffe in Mundspülungen sind Zink-

chlorid, Zinkacetat, Cetylpyridiniumchlorid, Zinnfluorid und Benzoesäure. Die Wirkstoffe mit Zink können zudem die schwefelhaltigen Ausscheidungen der Bakterien binden, die den Geruch verursachen⁴ – allerdings auch nur über einen kurzen Zeitraum.

- 1 Die Doofen (1995) Mief
- 2 Kettner AM, Ehmke B (2013) Arzneimittelverordnung in der Praxis, 5, S. 115
- 3 Fedorowicz Z u.a. (2008) Cochrane Database Syst Rev. Oct 8;(4):CD006701
- 4 e-a-t (2013) Schreiben vom 13.9.
- 5 Ademovski S u.a. (2012) Acta Odontol Scand. 70(3) S. 224-33
- 6 Outhouse TL u.a. (2006) Cochrane Database Syst Rev. Apr 19;(2):CD005519.

Chlorhexidin zur Munddesinfektion Manch einer reagiert überempfindlich

Das desinfizierende Chlorhexidin steckt in vielen Arzneimitteln, beispielsweise in Gurgelmitteln oder Tabletten gegen Halsschmerzen, in Handdesinfektionsmitteln oder in Wund- und anderen Cremes, aber auch in Kosmetika und weiteren alltäglichen Produkten. Das verbreitete Desinfektionsmittel hat aber Schwächen. Kaum zu glauben: 2011 musste eine 0,2%ige Chlorhexidinlösung weltweit aus dem Handel gezogen werden, weil in ihr Keime gewachsen waren. Außerdem mindern zuckerhaltige Speisen und Getränke die Wirksamkeit von Chlorhexidin in Gurgellösungen und in Halsschmerztabletten.

Bekannt ist, dass sich Zunge und Zähne verfärben können, wenn sie regelmäßig mit dem Wirkstoff in Kontakt kommen.

Vorübergehend kann das Desinfektionsmittel auch das Geschmackempfinden stören, was allerdings relativ harmlos ist. Weniger harmlos ist die Warnung der Behörden mehrerer Länder – darunter Großbritannien, die Schweiz, Australien und auch das deutsche Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) – vor seltenen, aber potenziell lebensbedrohlichen allergisch bedingten Überempfindlichkeitsreaktionen durch Chlorhexidin.^{1,2} Meist traten diese nach Gebrauch einer chlorhexidinhaltiger Mundspüllösungen auf, die – ohne dass sie explizit hierfür zugelassen sind – auch bei Mundgeruch verwendet werden. Das BfArM überblickt immerhin 147 Berichte aus Deutschland über allergische Reaktionen, die mit einem Chlorhexidinpräparat in Verbindung stehen.¹ Minde-

stens 96 stuft das Amt als schwer ein. Ein Mensch ist an den Folgen seiner allergischen Reaktion gestorben.

Wer einmal überempfindlich auf Chlorhexidin reagiert hat, zum Beispiel mit einer Anschwellung im Mund-Rachen-Bereich, sollte künftig alle Arzneimittel und Produkte mit Chlorhexidin meiden. Denn bei erneutem Kontakt mit dem Desinfektionsmittel besteht die Gefahr einer noch stärkeren allergischen Reaktion.¹ Von einer sorglosen Anwendung von Chlorhexidin zum Beispiel bei Halsschmerzen oder Mundgeruch (siehe Seite 5) raten wir ab.²

- 1 BfArM (2013) Chlorhexidin: Anaphylaktische Reaktionen. Risikoinformation vom 17. September www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/DE/RI/2013/RI-chlorhexidin.html?nn=3494902
- 2 e-a-t 9/2013

Unterstützen Sie unabhängige Information

Die Zeitschrift, die Sie in Händen halten, ist etwas Besonderes. Sie ist nicht so dick, denn sie wird nicht durch Werbung aufgeblasen. Aber sie ist inhaltsreich und bietet Stoff zum Umdenken. **Gute Pillen – Schlechte Pillen** finanziert sich durch sei-

ne Abonnenten und Abonnentinnen. Unsere Artikel sind aufwendig, denn wir recherchieren umfassend, damit auch Sie vom Stand der Wissenschaft profitieren können. Wenn Sie unabhängige Informationen zu Fragen der Gesundheit und Arzneimitteln

wichtig finden, fördern Sie unsere Arbeit durch eine Spende. **Gute Pillen – Schlechte Pillen** ist gemeinnützig. Spenden sind steuerabzugsfähig. Falls Sie eine Spendenquittung wünschen, geben Sie Ihre Adresse auf dem Überweisungsformular an.