



# ratgeber

Conrad • Nuber • Gärtner  
hals•nasen•ohren•praxis

## Mundgeruch

Mundgeruch, in der Fachsprache Foetor ex ore oder Halitosis genannt, ist ein lästiges Problem, an dem ein Viertel der Bevölkerung leidet.

Man unterscheidet den morgendlichen Mundgeruch, welcher durch Vergärung von Nahrungsresten über Nacht entsteht und sich durch Zahnreinigung schnell beseitigen lässt von dem echten Mundgeruch, dessen Ursache man abklären und entsprechend behandeln muss. Die dritte Form ist die Pseudo-Halitosis, bei der man sich einbildet, Mundgeruch zu haben.

### Wie entsteht Mundgeruch?

Mundgeruch entsteht durch flüchtige Schwefelverbindungen, welche z.B. durch bakterielle Zersetzung von Nahrungsresten oder totem Gewebe freigesetzt werden.

In den häufigsten Fällen liegt das Problem in der Mundhöhle. Dabei können mangelnde Mundhygiene, Speisereste, kariöse Zähne, entzündetes Zahnfleisch oder Zahnstein die Ursache sein. Weitere Quellen üblen Geruchs können chronische Entzündungen der Mandeln, der Nase oder Nasennebenhöhlen hervorrufen. Verminderter Speichelfluss, Mundatmung, Rauchen und gewisse Nahrungsmittel (z.B. Knoblauch, Alkohol) können ebenfalls Mundgeruch fördern. Seltene Ursachen sind ein Reflux aus dem Magen, chronische Nieren- oder Leberleiden, ein Diabetes mellitus sowie längeres Fasten.

### Therapie

Liegt eine Grundkrankheit (Diabetes, Reflux etc.) vor, so muss diese behandelt werden. Da meist ein lokales Problem im Mund vorliegt, ist eine wichtige Massnahme die Verbesserung der Mund- und Zahnhygiene (Zahnseide, Zungenschaber, spezielle Mundspülungen etc.). Gegebenenfalls ist eine Zahnsanierung notwendig. Liegt eine Erkrankung der Mandeln oder der Nasennebenhöhlen vor, so müssen diese spezifisch behandelt werden.

Als allgemeine Massnahmen helfen regelmässiges Trinken, Anregen des Speichelflusses mittels Bonbon oder Kaugummi (ohne Zucker!) und Verzicht auf gewisse Nahrungsmittel.