



Petersilie, Kamille oder Chlorhexidin – was hilft besser? Und wie entsteht schlechter Atem überhaupt? Wir haben unserem Experten auf den Zahn gefühlt. VON STEFANIE HAPP



Foto: Carree Dental, Köln  
**Dr. Jochen H. Schmidt,**  
zahnärztlicher Leiter des  
Carree Dental in Köln.

### Kein Tabuthema

Etwa jeder Vierte von uns ist von Halitosis, so der Fachbegriff für Mundgeruch, betroffen. Viele merken selbst gar nichts davon oder sind unsicher. Klarheit über das Ausmaß sowie über die Gründe für den unangenehmen Atem kann nur ein Besuch beim Zahnarzt geben. Vom schnellen Selbsttest, nämlich in die hohle Hand zu hauchen, rät Dr. Jochen H. Schmidt ab. »Auf diese Weise bekommen Sie keine zuverlässigen Ergebnisse«, sagt er und mahnt: »Machen Sie kein Tabuthema daraus. Lassen Sie lieber die Stärke des Zungenbelags kontrollieren und überprüfen, ob Karies oder Parodontitis, also eine Entzündung des Zahnhalteapparates, die Ursache ist.« Übrigens bieten auch undichte Zahnfüllungen und schwer zugängliche Brücken den gefährdeten Bakterien ideale Bedingungen. Es gibt aber auch weitere Auslöser, weshalb andere Menschen lieber auf Abstand gehen, während wir sprechen.

Fotos (v. o. n. u.): Impact Photography, 2 x New Africa, Jiri Hera, alle stock.adobe.com.

## Mund- und Zahnhygiene

### Atem-Analyse gibt Aufschluss

Oftmals hilft es, auf den Genuss von Kaffee, Knoblauch und Alkohol einfach zu verzichten. Gar nicht so selten ist Mundgeruch sogar lediglich ein morgendliches Phänomen. »Aufgrund der reduzierten Speichelproduktion über Nacht kann der Mund sehr trocken sein. Im Schlaf konnten sich Bakterien dann ungestört ausbreiten«, erläutert Dr. Schmidt. Außerdem können Stress und einseitige Ernährung zu muffiger Mundluft führen – müssen sie aber nicht. Objektive Auskunft darüber garantiert eine Atem-Analyse per Halimeter. Das heißt, durch Messung der Konzentration von Schwefelverbindungen erkennt der Zahnarzt, ob tatsächlich von krankhafter Halitosis die Rede ist.

### Was rät der Zahnarzt?

»Aus Angst vor schlechtem Atem«, weiß Dr. Schmidt, »greifen viele zu Mundwässern. Diese Produkte packen das Problem aber nicht an der Wurzel.« Althergebrachte Hausmittel wie Petersilie können zwar Gerüche binden – jedoch nur kurzfristig. Besser sind spezielle Mundspüllösungen aus der Apotheke. Enthalten sind neben Substanzen wie Chlorhexidin, Zinkacetat, Sauerstoff und Xylitol oft auch ätherische Öle, etwa aus Kamille, Salbei und Myrrhe. Die hochwertigen Geruchskiller können eine gründliche Mundhygiene mit Zahnbürste & Co. zwar nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen. Zu empfehlen sind außerdem Zahncremes mit Zinnfluorid oder Zink. Unerlässlich ist auch der Zungenreiniger. Auf Nummer sicher gehen Sie mit einer professionellen Zahnreinigung bei Ihrem Zahnarzt – am besten zwei Mal im Jahr.



## Rätsel aktuell EINKAUFSETTEL

### Für frischen Atem:

- CB12 MUNDSPÜLUNG
- Chlorhexamed TÄGLICHE MUNDSPÜLUNG
- Meridol® ZAHNFLEISCHSCHUTZ & FRISCHER ATEM MUNDSPÜLUNG

Erhältlich in  
Ihrer Apotheke!



## Mundgeruch?

# Nein, danke!

Mundgeruch kommt vom Magen – dieses Vorurteil hält sich wacker. »In Wirklichkeit sind Magenprobleme äußerst selten die Ursache«, weiß Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree

Dental in Köln. In den meisten Fällen liegt die Wurzel des Problems woanders, nämlich in einer nicht optimalen Mundhygiene, die dazu führt, dass sich Bakterien in den Zahnzwischenräumen oder womöglich in beschädigten Kronen stark

vermehrten. »Am ärgsten betroffen ist die raue Zungenoberfläche«, so der Experte. »In ihren tiefen Grübchen und Fissuren können sich schädliche Stoffe ungestört ausbreiten. Da bleiben die übel riechenden Schwefelverbindungen kaum aus.«