

10. August 2016

RADIOBEITRAG als Text

Schlechter Atem: Meist hilft die richtige Mundhygiene

Anmoderation:

Gewöhnliche Übeltäter, die Mundgeruch auslösen, sind meist Knoblauch, Zwiebeln oder auch Alkohol. Allerdings gibt es verschiedene Arten von Mundgeruch mit unterschiedlichen Ursachen. Kristin Sporbeck hat sich dazu bei Thomas Ebel informiert. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.39 Minuten

Thomas Ebel:

Mundgeruch hat seine Ursachen meist im Mund selbst. Gründe können zum Beispiel eine mangelhafte Mundhygiene sein oder Entzündungen der Mundschleimhaut, des Zahnfleisches oder der Mandeln. Seltener ist es, dass die Luft auch schlecht riecht, wenn man durch die Nase ausatmet. Dahinter kann dann eine chronische Nasenschleimhautentzündung oder eine Entzündung der Nebenhöhlen als Ursache stecken. Aber auch Verdauungsprobleme von der Speiseröhre bis zum Magen-Darm-Bereich können hier Gründe sein. Manche Gerüche werden auch durch Stoffwechselerkrankungen wie zum Beispiel bei Diabetes, Nieren- oder Leberversagen oder auch Vergiftungen ausgelöst.

Text:

Das erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. In bestimmten Fällen ist auch ein Arztbesuch fällig. Zunächst kommt es aber auf eine intensive Mundhygiene an.

Thomas Ebel:

Das heißt eine sorgfältige und regelmäßige Mundpflege durch Zahnbürste, Zahnseide und Zungenschaber. Das trägt maßgeblich dazu bei, dass unangenehme Gerüche dauerhaft beseitigt werden. Auch Salbeitee kann hilfreich sein sowie antibakterielle Mundwasser. Die sollte man allerdings nicht länger als zwei Wochen verwenden, da sie die natürliche Mundflora stören und damit das Problem eher verschlimmern. Ändert sich nach einigen Wochen nichts, sollte man mögliche Ursachen zunächst mit dem Zahnarzt abklären. Kommen noch andere Symptome dazu wie Atembeschwerden, Kopf-, Glieder- und Bauchschmerzen oder Husten, ist der Hausarzt der richtige Ansprechpartner, um die Ursachen abzuklären.

Text: Wenn der schlechte Atem aber nicht krankheitsbedingt ist, können neben der Mundhygiene schon ein paar wenige alltägliche Tipps helfen.

Thomas Ebel:

Neben der nötigen Mundhygiene sollte man darauf achten, dass der Mund nicht zu trocken wird – das wirkt sich ungünstig auf die natürliche Mundflora aus. Das heißt also: ausreichend trinken und wer eine geringe Speichelproduktion hat, kann sie beispielsweise mit zuckerfreien Kaugummis anregen. Nikotin und Alkohol sollte man vermeiden.