

Mundgeruch

Profi-Tipps von Updent

10 Tipps gegen Mundgeruch

1. **Häusliche Mundhygiene** - Besonders die Reinigung der Zunge hilft, da der Hauptteil der „Geruchsbakterien“ auf dem Zungenrücken sitzt. Während der vordere Teil der Zunge durch den Kontakt mit dem Gaumen beim Schlucken und Sprechen gereinigt wird, können sich im hinteren Teil der Zunge Bakterien und Nahrungsreste absetzen. Die Reinigung der Zunge sollte daher zur täglichen Pflege der Mundhöhle dazugehören.
2. **Regelmäßige professionelle Zahnreinigung** - Die sorgfältige Reinigung durch die Prophylaxeexpertin reduziert nicht nur die Anzahl von schädlichen Bakterien sondern dient auch als Vorbeugung gegen Mundgeruch.
3. **Regelmäßiger halbjährlicher Kontrolltermin** beim Zahnarzt um etwaige Karies, kaputte Zähne oder Entzündungen im Mund zu behandeln.
4. **Desinfektion** - Desinfektion von Zahnbürste, Zahnzwischenraumbürste, Zungenschaber durch UV-Strahlen oder chlorhexidinhaltigen Dentalspray, dadurch wird Re-Kontamination mit „Geruchsbakterien“ unterbunden
5. **Regelmäßig Flüssigkeit** - Nehmen Sie regelmäßig Flüssigkeit zu sich - am besten reines Wasser. Das spült einen Teil der übel riechenden Schwefel-Verbindungen und Fettsäuren weg und gibt Ihnen ein besseres Gefühl im Mund.
6. **Mundspülungen mit Salbeitee** - Mundspülungen mit Salbeitee beugt Entzündungen im Mundraum vor und stabilisiert die Mundflora.
7. **Xylit-Kaugummi** - Kauen von Kaugummi mit dem Zuckerersatzstoff Xylit bzw. Xylitol reduziert schädliche Bakterien und etabliert eine gesunde Mundflora, die Mundgeruch nicht aufkommen lässt. Doch dies ersetzt nicht eine regelmäßige Zahnpflege.
8. **Überprüfen Sie Ihr Schlafverhalten** - Wenn Sie mit offenem Mund schlafen, kann dies Ihre Mundschleimhaut zusätzlich austrocknen.
9. **Reinigung des Zahnersatzes** - Sorgfältige Reinigung des Zahnersatzes ist ebenfalls sehr wichtig.
10. **Grunderkrankung** - Therapie einer etwaigen Grunderkrankung

Regelmäßiger Selbsttest

Profi-Tipp von Updent

Führen Sie regelmäßig den Selbsttest durch (Ablecken des Handrucksens, 10 Sekunden den Speichel trocknen lassen, riechen). Damit schulen Sie einerseits die Selbstwahrnehmung und können sehr schnell darauf reagieren, falls Ihr Mundgeruch auch nur vorübergehend unangenehm ist. Dadurch werden Sie zunehmend sicherer im Alltag.



Updent32

Im Rahmen des therapierorientierten Prophylaxe-Programms stellen wir gemeinsam fest, woher der Mundgeruch stammt und welche Maßnahmen dagegen ergriffen werden können

DR. KARL SCHWANINGER
Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Liechtensteinstr. 8
1090 Wien
+43 (0) 1 319 00 70

www.updent.at

Mundgesundheit & Zahnpflege

mehr Infos & Tipps unter
www.zahntipps.at