

A photograph of a middle-aged couple embracing and smiling. The woman is on the left, wearing a light blue cardigan and a long, light-colored skirt with a blue floral pattern. The man is on the right, wearing a light-colored short-sleeved shirt and khaki trousers. They are standing on a white reflective surface.

Atemfrisch durch den Tag

Wenn Menschen sich näher kommen, ist das schön – falls die Luft rein ist. Denn Mundgeruch kostet jede Menge Sympathiepunkte. Doch dagegen gibt es ein wirksames Mittel: gründlich Zähne und Zunge putzen! Falls das nichts nützt, hilft der Zahnarzt.

Wie sag ich's meinem Partner oder Kollegen, dass er aus dem Mund riecht? Ein heikles Thema – und oft immer noch tabu. Wer es anspricht, dringt in die Intimsphäre des anderen ein, verletzt ihn möglicherweise sogar. Doch Schweigen nützt in diesem Fall keinem, denn der Mensch kann seinen eigenen Mundgeruch gar nicht bemerken. Wer dieses Problem bei Freunden oder Verwandten feststellt, sollte deshalb die betroffene Person bei einer günstigen Gelegenheit diskret und freundlich darauf hinweisen. Die meisten Menschen erleben es zwar als unangenehm, wenn sie auf ihren schlechten Atem angesprochen werden – sind aber zugleich dankbar, dass sie davon erfahren und dann etwas dagegen tun können.

Gut putzen beugt vor

Die Ursache für Mundgeruch liegt meistens im Mund. Übeltäter sind Bakterien, die auf der Zunge, in Zahnbelägen oder entzündeten Zahnfleischtaschen siedeln. Die Mikroorganismen verdauen Nahrungsmittelreste und produzieren dabei unangenehm riechende Schwefelverbindungen. Die wichtigsten Waffen gegen muffelnde Keime sind Zahnbürste, Zahnseide, Zwischenraumbürsten und Zungenreiniger. Gut putzen beugt vor – besonders zu beachten sind dabei alle Zahnzwischenräume und Nischenbereiche, etwa unter Brücken oder am Kronenrand.

Da Fäulnisbakterien gerne auch die Zunge bevölkern, ist außerdem die tägliche Anwendung eines Zungenreinigers zu empfehlen. Damit können die Bakterien ganz einfach mechanisch abgeschabt werden. Wichtig ist dabei, auch das hintere Zungendrittel zu erwischen.

Regelmäßig trinken

Ein weiterer häufiger Grund für schlechten Atem ist Mundtrockenheit. Besonders bei älteren Menschen kommt es oft zu einem verminderten Speichelfluss – dadurch bildet sich auf Zunge und Zähnen schnell ein Biofilm aus Bakterien. Daher sollten gerade Senioren über den Tag verteilt regelmäßig trinken, um die Mundhöhle feucht zu halten.

Generell für alle Menschen lautet ein guter Tipp, nach den Mahlzeiten ein Glas Wasser zu trinken, um so Essensreste wegzuspülen und damit die Gerüche produzierenden Bakterien auf Diät zu setzen.

Im Zweifel zum Zahnarzt

Falls auch eine gute Mundpflege die Luftqualität nicht nachhaltig verbessert, sollten Betroffene den Zahnarzt aufsuchen. Er wird die Mundhöhle des Patienten genau inspizieren, um ausfindig zu machen, wo sich die geruchsbildenden Bakterien angesiedelt haben. Nach der Diagnose schlägt der Zahnarzt eine wirksame Behandlung vor. Besteht etwa starker Zungenbelag, demonstriert er, wie dieser mittels Zungenreiniger bei der täglichen Mundhygi-



ene entfernt wird. Sind bakterielle Zahnbeläge als Übeltäter anzusehen, kann eine professionelle Zahnreinigung in der Praxis sämtliche Plaque gründlich entfernen.

Hat sich eine Parodontitis entwickelt, wird der Zahnarzt die Entzündung effektiv behandeln. Nach erfolgreicher Therapie verschwindet in der Regel auch der Mundgeruch. Nur in seltenen Fällen liegt die Ursache für schlechten Atem nicht im Mund, sondern möglicherweise im Nasen-Rachenraum oder Magen. Dann bekommt der Patient vom Zahnarzt die Empfehlung, einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt oder Internisten aufzusuchen.



Mut zur Lücke.



Ran an die Zahnzwischenräume,

egal, ob groß oder klein. Interdentalprodukte von TePe reinigen besonders gründlich dort, wo eine Zahnbürste nicht hinkommt: zwischen den Zähnen, wo durch schädlichen Zahnbelag Krankheiten entstehen können.

TePe: Denn wer gesunde Zähne hat, hat gut lachen.

Gut zur Lücke.

Mehr Infos und Spot unter:
tepe.com/gutzurluecke

Erhältlich in Apotheken und in ausgewählten Drogerien.



TePe EasyPick™
Ideal für unterwegs
und zwischendurch.



TePe Interdentalbürsten
Von Zahnärzten empfohlen
für die tägliche gründliche
Reinigung.