

# Tipps gegen Mundgeruch

- 1** Fragen Sie in Ihrer Zahnarztpraxis nach speziellen Sprechstunden für Mundgeruch. Denn: In 90 Prozent der Fälle liegt die Ursache im Bereich der Mundhöhle.
- 2** Mundgeruch bemerkt man selbst oft nicht. Fragen Sie deshalb Menschen, denen Sie vertrauen, ob sie einen unangenehmen Geruch bei Ihnen feststellen.
- 3** In der Zahnarztpraxis gibt es spezielle Testverfahren zur Messung von Mundgeruch. Sprechen Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt darauf an.
- 4** Prüfen Sie, ob Ihre Zunge stark belegt ist. Denn Bakterien zersetzen Essensreste und bilden einen Belag, der Mundgeruch auslösen kann.
- 5** Wenn Sie Mundgeruch haben, sollten Sie folgende Faktoren vermeiden: Stress, Fasten, einseitige Ernährung, Rauchen, Alkohol, zu wenig Trinken.
- 6** Reinigen Sie nach dem Zähneputzen die Zunge mindestens zweimal täglich mit speziellen Zungenreinigern – es gibt Zungenbürsten und Zungenschaber.
- 7** Mundspüllösungen mit bestimmten Inhaltsstoffen wie Chlorhexidin, Zinkchlorid oder Triclosan können gegen Mundgeruch wirken. Informieren Sie sich in Ihrer Zahnarztpraxis über geeignete Produkte.
- 8** Gehen Sie regelmäßig zur Professionellen Zahnreinigung (PZR), um Beläge gründlich entfernen zu lassen.
- 9** Mundtrockenheit kann Mundgeruch verursachen. Regen Sie deshalb den Speichelfluss mit zuckerfreien Kaugummis und reichlich Trinken an – am besten Wasser oder ungesüßte Tees.
- 10** Lassen Sie Ihre Mundgesundheit zweimal im Jahr in der Zahnarztpraxis kontrollieren – Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt kann feststellen, ob Sie noch Mundgeruch haben.