

- 1 Wenn Sie Mundgeruch haben, fragen Sie bei Ihrem Zahnarzt nach Sprechstunden für Mundgeruch. In 90 Prozent der Fälle liegt die Ursache im Bereich der Mundhöhle.
- 2 Mundgeruch merkt man oft selbst nicht. Fragen Sie andere, ob sie Mundgeruch bei Ihnen feststellen.
- 3 Beim Zahnarzt gibt es spezielle Testverfahren zur Messung von Mundgeruch.
- 4 Prüfen Sie, ob Ihre Zunge stark belegt ist. Denn Bakterien zersetzen Essensrückstände und bilden einen Belag auf dem Zungenrücken. Dieser Belag kann den Mundgeruch auslösen.
- 5 Um Mundgeruch erfolgreich behandeln zu können, muss der Zahnarzt mögliche Ursachen abklären: trockener Mund durch zu wenig Speichelfluss, zu wenig Trinken, Schnarchen, Wechseljahre, Fleischkonsum oder eine Nebenwirkung von Tabletten.
- 6 Wenn Sie Mundgeruch haben, vermeiden Sie diese Faktoren: Stress, Fasten, einseitige Ernährung, Rauchen, Alkohol, zu wenig trinken.
- 7 Mundgeruch kann auch durch Zahndefekte wie Karies oder eine undichte Füllung entstehen.
- 8 Liegt die Ursache für Mundgeruch im Bereich des Zahnfleisches, sind regelmäßig professionelle Zahnreinigungen erforderlich. Bei Zahnbettentzündungen muss eine Zahnbettbehandlung durchgeführt werden.
- 9 Reinigen Sie nach dem Zähneputzen die Zunge zwei- bis dreimal täglich mit speziellen Zungenreinigern.
- 10 Vereinbaren Sie regelmäßig beim Zahnarzt Kontrolltermine und lassen Sie feststellen, ob Sie noch Mundgeruch haben.