

Patienteninformation

Persönliches Exemplar per download von <http://www.2411.net>

Mundgeruch

Wenn aus Küssen Küsschen werden

Komisch, bis vor einigen Wochen waren innige Küsse noch fester und vor allem schöner Bestandteil in der Beziehung. Doch inzwischen haben diese eher Seltenheitswert - mehr als ein flüchtiges Küsschen kommt kaum zustande. Es müssen nicht immer gleich Beziehungsprobleme oder die wachsende Routine" sein, die intime Küsse selten werden lassen. Vielleicht liegt der wahre Grund ganz woanders...

Schlechter Atem ist keine Seltenheit. Tatsache ist, dass jeder zweite Deutsche gelegentlich unangenehm aus dem Mund riecht. Abgesehen von diversen Speisen, können auch andere Faktoren die Ursache für Mundgeruch sein:

- mangelnde Zahnpflege
- Entzündungen im Hals-Nasen-Ohren Bereich
- Erkrankungen von Magen, Darm, Leber oder Nieren

Meistens entsteht unangenehmer Atem jedoch direkt im Mundraum. Dem können Sie in der Regel ganz einfach zu Leibe rücken.

Wenn Sie ein paar einfache Tipps regelmäßig befolgen, kann das Problem schon bald der Vergangenheit angehören.

- Zwei- bis dreimal täglich die Zähne putzen. Wenn möglich nach jeder Mahlzeit, da Speisereste von Bakterien zersetzt werden und dementsprechend anfangen zu riechen. Die Zahnzwischenräume dabei nicht vergessen.

Patienteninformation

- Zur Mundhygiene gehört auch die Inspektion der Zunge. Es gibt auch spezielle Zungenreiniger.
- Der Verzicht auf Kaffee, Alkohol und Zigaretten sorgt dafür, dass der Mund nicht austrocknet. Unser Speichel ist im Kampf gegen unangenehme Gerüche ein ausgezeichneter Helfer, da er vorhandene Bakterien in den Magen transportiert.
- Spülen Sie zwischendurch den Mund mit Kamillen- oder Schwarztee aus.
- Süße Nahrung kann aufgrund der Zersetzung zu besonders schlechtem Atem führen. Demnach sollten Süßigkeiten nicht allzu oft auf dem Speiseplan stehen. Übrigens freuen sich darüber auch ihre Zähne.
- Die regelmäßige Säuberung der Zähne durch Ihren Zahnarzt kann sehr hilfreich sein. Bitte beachten Sie, dass die professionelle Reinigung keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung ist und entstehende Kosten somit nicht mit Ihrer Krankenversicherung abgerechnet werden können. Eine gut gepflegte Mundhöhle wird Ihnen aber zukünftigen Ärger und Kosten für aufwändige Reparaturen vermeiden helfen.

Falls unsere Tipps keine Abhilfe schaffen sollten, raten wir Ihnen, sich an ihren Hausarzt zu wenden. Dieser kann abklären, ob sich hinter dem Mundgeruch nicht doch eine andere Erkrankung verbirgt.