AUFATMEN MIT HYGIENE

Morgenstund hat Mundgeruch: Nach dem Aufwachen haben die meisten Menschen einen schlechten Atem. Bleibt er tagsüber unangenehm, empfiehlt sich der Gang in eine spezielle Sprechstunde.

— Text Fabienne Eichelberger

Annahme, dass Mundgeruch seinen Ur-

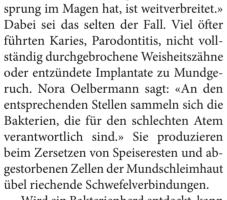
darunter, etwa jeder fünfzehnte ständig. Trotzdem ist Mundgeruch ein Tabu. Ist den Betroffenen bewusst, dass ihr Atem schlecht riecht, schämen sie sich dafür. Ihren Mitmenschen wiederum ist es unangenehm, sie darauf anzusprechen. Also gehen beide Seiten auf Abstand. Doch Mundgeruch lässt sich behandeln.

Diverse Zahnarztpraxen bieten Mundgeruch-Sprechstunden an. Eine davon ist die Zahninsel in Bern. Das gesamte Team rund um Zahnärztin und Inhaberin Nora Oelbermann, 38, hat eine entsprechende Fortbildung absolviert.

Möchte eine Patientin oder ein Patient abklären, ob und weshalb sie oder er unter

Mundgeruch leidet, wird zuerst ein Fragebogen ausgefüllt. Dadurch erhalten die Fachpersonen unter anderem Informationen darüber, wie stark der Mundgeruch eingeschätzt wird, wie er bisher bekämpft wurde und wie die tägliche Mundhygiene praktiziert wird.

Anschliessend untersucht Nora Oelbermann Zähne, Zahnfleisch und Zunge. «Bei 90 Prozent der Betroffenen liegt die Ursache des Mundgeruchs in der Mundhöhle», sagt sie. Das überrasche viele: «Die



Wird ein Bakterienherd entdeckt, kann er von der Fachperson in der Regel einfach entfernt werden. «Viele unserer Patienten besuchten schon vorher Sprechstunden

bei Zahnärzten, in denen die Bakterien beseitigt wurden», sagt Nora Oelbermann. Ohne den Langzeiterfolg. Deshalb gehe es darum, die Menschen zu einer gründlicheren Mundhygiene zu motivieren, da sie bisher offensichtlich nicht wirkungsvoll genug war, um geruchsbildende Bakterien zu entfernen.

Zuerst wird jedoch gemessen, ob therapiebedürftiger Mundgeruch (medizinisch: Halitosis) vorliegt. Das ist der Fall, wenn er dauerhaft ist und auch nach dem Zähneputzen nicht verschwindet. «Dass man nach dem Essen von Knoblauch keinen frischen Atem hat, ist normal. Genauso der Mundgeruch am Morgen», sagt Nora Oelbermann. Beim Kauen von Knoblauch entsteht die stark riechende Schwefelverbindung Allicin. Der morgendliche Mundgeruch kommt daher, dass der Körper nachts weniger Speichel produziert und die Schleimhäute austrocknen. Dadurch werden die abgestorbenen Zellen und Bakterien nicht entfernt und verbleiben im Mund.

Der Geruch wird gemessen

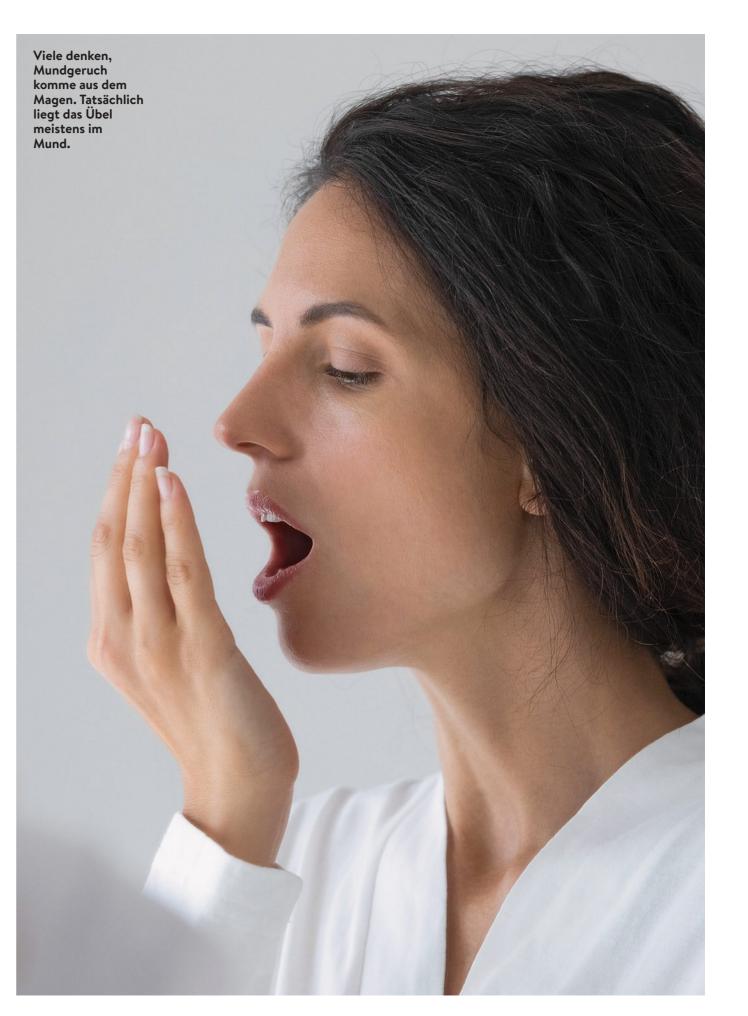
Besucherinnen und Besucher einer Mundgeruch-Sprechstunde sollten zwei Tage vor dem Termin keinen Knoblauch und keine Zwiebeln essen und am Tag des Untersuchs auf pfefferminzhaltige Produkte, Zigaretten und Alkohol verzichten. Vier Stunden vor dem Termin darf nichts gegessen und die Zähne nicht mehr geputzt werden, da dies die Mundgeruch-Werte verfälscht.

Nora Oelbermann misst sie mit einem Gerät namens Halisens. Es zeigt die Schwefelkonzentration und damit die Ausprägung des Mundgeruchs an. Dazu atmen die Patienten 60 Sekunden lang in eine Spritze, von der anschliessend die Luft ins Gerät gepumpt wird.

Ein weiteres wichtiges Instrument, um zu bestimmen, ob jemand an Halitosis leidet, ist die Nase der Zahnärztin. «Sie kann nicht nur Schwefelverbindungen, sondern auch andere störende Gerüche feststellen»,

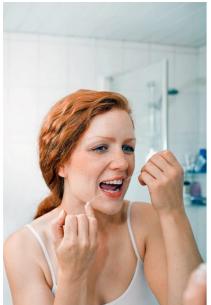


NORA
OELBERMANN, 38,
ist Zahnärztin in Bern.
In der Zahninsel bietet
sie u.a. MundgeruchSprechstunden an.



54 SCHWEIZER FAMILIE 37/2022 55

GESUNDHEIT



Mit Zahnseide werden Speisereste und geruchsbildende Bakterien in den Räumen zwischen den Zähnen entfernt.

Der Zungenschaber beseitigt Fäulnisbakterien und abgestorbene Zellen der Mundschleimhaut.



sagt Nora Oelbermann. Kommen Halisens oder die Fachperson zum Schluss, dass Mundgeruch vorliegt, aber keine zahnärztlichen Eingriffe nötig sind, übernimmt die Prophylaxeassistentin.

«Ich zeige den Betroffenen, wie sie die Mundhöhle korrekt reinigen können, und übe das mit ihnen», sagt Fabienne Weidmann, 23. Oft arbeite sie mit Patientinnen und Patienten, die zwar regelmässig Hygienehilfsmittel wie Zahnseide verwenden, jedoch nicht korrekt. «Die Zahnseide

muss beim Benutzen um den Zahn anliegen und bis etwa zwei Millimeter unter dem Zahnfleisch auf und ab bewegt werden, damit der Belag abgetragen wird, der Mundgeruch begünstigt.» Für Menschen mit grossen Räumen zwischen den Zähnen seien Interdentalbürsten besser geeignet. Zudem empfiehlt sie elektrische Zahnbürsten, da diese leichter alle Ecken erreichen.

Unerlässlich für eine umfassende Mundpflege ist der Zungenschaber. 60 bis 80 Prozent der Bak-



Fabienne Weidmann, Prophylaxeassistentin

terien in der Mundhöhle tummeln sich nämlich auf der Zungenoberfläche. Beim Verwenden des Schabers passieren aber ebenfalls Fehler. «Viele Menschen stoppen nach den ersten zwei Zentimetern», sagt Weidmann. Doch vorne auf der Zunge hat es am wenigsten Belag, da er durchs

Sprechen und Essen automatisch abgescheuert wird. Der hintere, schlechter zugängliche Bereich der Zunge gleicht oft einem Teppich aus Bakterien. Diesen Belag abzutragen, benötigt etwas Übung.

Um zu überprüfen, ob das Training mit der Prophylaxeassistentin gefruchtet hat, findet vier Wochen später eine zweite Sitzung statt. Erneut wird mittels Halisens die Schwefelkonzentration im Atem gemessen und von den Fachpersonen daran gerochen. Zeigt sich keine Verbesserung, wird nochmals die Mundhygiene überprüft. Ist diese einwandfrei, könnte der Auslöser für den Mundgeruch ausserhalb der Mundhöhle liegen. Am häufigsten ist dann eine Mandel- oder Nasen-

nebenhöhlenentzündung Grund für den schlechten Atem. In seltenen Fällen kann er durch Erkrankungen der Speiseröhre, des Verdauungstrakts, durch Stoffwechselstörungen oder Nierenleiden auftreten. Dann werden die Patientinnen und Patienten an die entsprechenden Fachärzte verwiesen.

Die Zähne bürsten reicht nicht

Meistens kann der Mundgeruch dank der Sprechstunde beseitigt werden. Fachleute sprechen von einer Erfolgsrate von 90 Prozent. Nora Oelbermann ist vorsichtiger. Auf eine genaue Zahl möchte sie sich nicht festlegen: «Entscheidend ist, wie lange die Patienten die Mundhöhle weiterhin so pflegen, wie sie es in der Sprechstunde gelernt haben», sagt sie.

Für einen nachhaltigen Effekt rät sie, die Zähne sowie die Zunge dreimal am Tag zu putzen und Zahnseide oder Interdentalbürsten in die tägliche Zahnreinigung zu integrieren, da mit der Zahnbürste nur 60 Prozent der Zahnoberfläche erreicht werden. Mundspülungen können



FABIENNE WEIDMANN, 23, arbeitet als Prophylaxeassistentin in der Zahninsel Bern.



HOCHKONZENTRIERTE CANNABIS CREME ÜBERZEUGT IM TEST

Ein hochkonzentrierter Premium-Cannabis-Extrakt begeistert aktuell hunderttausende Verwender. Auch Experten überzeugt er im Produkttest. Hier erfahren Sie mehr.

Cannabis gilt als zukunftsweisende Pflanze. Dank modernster Forschung kommt sie in verschiedenen Bereichen zum Einsatz. Insbesondere der nicht berauschende Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) begeistert Wissenschaftler und Verbraucher gleichermaßen. Durch das große Interesse tummeln sich vor allem im Internet viele Anbieter. Verbraucher sollten daher stets auf geprüfte und sichere Präparate aus der Apotheke setzen. Aktuell sind Experten und

Verwender besonders von einem hochdosierten Cannabis-Vollextrakt (CBX 5%) einer Schweizer Firma begeistert. Der Extrakt wird aus der wertvollen Pflanze *Cannabis sativa* gewonnen und ist in der Gelencium Cannabis Aktiv Creme aufbereitet.

Produkttest überzeugt Experten

In mikrobiologischen und dermatologischen Testungen überzeugt die Creme das Experten-Gremium mit höchster Qualität und einer sehr guten Hautverträglichkeit.¹ Gewährleistet wird dies durch den Einsatz zertifizierter Rohstoffe und den nachhaltigen Anbau der Cannabis-Pflanze am Schweizer Bodensee. Die Creme wurde speziell für die tägliche Anwendung entwickelt und hat keinen berauschenden oder gewöhnenden Effekt.

Die hochkonzentrierte Gelencium Cannabis Aktiv Creme ist ab sofort neu in allen Schweizer Apotheken erhältlich.

Zur Unterstützung beanspruchter Körperpartien



Anwender sind von der hochwertigen Formulierung aus wertvollem Cannabis-Vollextrakt (CBX5%) und ätherischen Ölen (u.a. Macadamiaöl) begeistert. Die Zufriedenheit von 91%* spricht für sich. Durch das sanfte Einmassieren können sich die pflegenden und entspannenden Wirkstoffe perfekt entfalten und die beanspruchten Körperpartien unterstützen. Verwenderin Gerda S. berichtet: "Ich hätte nicht gedacht, dass Cannabis mir so gut tut. Ich trage die Creme mehrmals täglich auf und massiere sie sanft dort ein, wo ich sie benötige. Zurück bleibt ein befreiendes und wohltuendes Gefühl."

CANNABIS CREME AUS DER APOTHEKE



Natürlich

Nicht berauschend

Hautverträglich

GELENCIUM® CANNABIS Aktiv Creme

Kosmetikum, 100 ml GTIN: 4260471893082 Pharma Code: 7816661





56 SCHWEIZER FAMILIE 37/2022 Fotos: Plainpicture, Imago Press, Pascal Gertschen

«Entscheidend ist, wie lange die Patienten die Mundhöhle weiterhin so pflegen, wie sie es in der Sprechstunde gelernt haben.»

Nora Oelbermann, Zahnärztin

TIPPS GEGEN SCHLECHTEN ATEM

Die folgenden Hausmittelchen erfrischen den
Atem kurzzeitig oder
überdecken die üblen
Gerüche. Eine nachhaltige Wirkung gegen
krankhaften Mundgeruch hingegen
haben sie nicht.

- Täglich mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüssten Tee trinken. Das spült einen Teil der geruchsbildenden Bakterien weg. Zudem fördert ein trockener Mund den Mundgeruch.
- Regelmässig faserreiche Kost wie Äpfel, Karotten oder Vollkornbrot essen, da durchs Kauen die Speichelproduktion angeregt und der

welche die übel riechenden Schwefelverbindungen zumindest kurzzeitig neutralisieren.

- Ingwer wirkt entzündungs- und bakterienhemmend und sorgt gut verkaut erst noch für einen frischen Atem.
- Naturejoghurt enthält Milchsäurebakterien, welche die Mundgeruch verursachenden Bakterien reduzieren.
- Mit Salbeitee gurgeln. Salbei hat eine desinfizierende Wirkung, beugt Entzündungen vor und trägt so indirekt zum Bekämpfen von Mundgeruch bei.

als Ergänzung zur Mundpflege dienen, sollen diese aber nicht ersetzen.

Schwieriger ist es, Mundgeruch loszuwerden, wenn dieser objektiv gar nicht vorliegt. Bis zu einem Viertel der Menschen, die eine Mundgeruch-Sprechstunde aufsuchen, leiden nicht unter schlechtem Atem, sondern unter psychisch bedingtem Mundgeruch, der Pseudohalitosis oder gar der Halitophobie. Die erste Gruppe lässt sich von den Messungen durch den Halisens und die Auskünfte der Fachperson davon überzeugen, dass sie keinen Mundgeruch hat. Halitophobiker jedoch beharren auf ihrem Mundgeruch. Schränkt sie dieser Glaube im Alltag ein, sollten sie sich psychologische Hilfe suchen.

Der Grossteil der Besucherinnen und Besucher von Mundgeruch-Sprechstunden ist erleichtert, wenn in der zweiten Sitzung kein Mundgeruch mehr nachweisbar ist. Oft haben sie sich jahrelang kaum getraut, in der Öffentlichkeit zu sprechen, oder sich dabei die Hand vor den Mund gehalten. Mit dem Mundgeruch verschwindet auch die Scham, und die ehemals Betroffenen können wieder befreit am sozialen Leben teilnehmen.

Petersilie neutralisiert Schwefeldüfte.

Belag auf den Zähnen abgeschiefert wird.

- Xylit-Kaugummis senken schädliche Bakterien und regen die Speichelproduktion an.
- Das Kauen von Petersilie und Minze setzt ätherische Öle frei,

Foto: Adobe Stock

