

HALITOSIS = Mundgeruch ist ein Kontaktkiller

Mundgeruch (medizinischer Ausdruck: Halitose) ist ein weit verbreitetes Problem.

Über die Hälfte der Bevölkerung leidet darunter.

Das Merkmal des schlechten Atem ist, dass man ihn fast nie selbst bemerkt. Man ist als Betroffener darauf angewiesen ist, dass man von seinen Mitmenschen auf schlechten Atem aufmerksam gemacht wird. Häufig passiert aber gerade das nicht, denn die Mundhöhle gehört zum Intimbereich. Anerzogene Höflichkeit oder falsche Scham verhindern also häufig ein Ansprechen dieses unangenehmen Themas. Vielfach wissen wir also gar nicht, daß unser Atem einen unangenehmen Geruch hat. Auf der anderen Seite hat sich herausgestellt, daß viele Menschen fest davon überzeugt sind, an schlechtem Atem zu leiden, ohne dass dies tatsächlich so ist. Man spricht hier von einer Mundgeruchsphobie (medizinischer Fachausdruck: Halitophobie).

So oder so: Vorhandener Mundgeruch oder auch nur der bloße Glaube, daran zu leiden, ist unangenehm und macht unsicher.

Mundgeruch ist ein Kontakt- und Kommunikationskiller. Zwischenmenschliche Beziehungen können durch dieses Übel erheblich leiden. Im Extremfall führt die Halitosis zur sozialen Isolation.

Eiweißzersetzende Bakterien erzeugen den unangenehmen Geruch

Auf der Suche nach der Ursache ihres Problems haben viele Patienten schon eine wahre Odyssee von Arzt zu Arzt hinter sich. Zahnärzte - meist der erste Ansprechpartner der Betroffenen - sind mit dem Problem oftmals überfordert und überweisen den Patienten zu anderen Fachärzten (z.B. Internisten, HNO-Ärzte etc.), um der Ursache auf den Grund zu gehen. Nicht selten wird bei Mundgeruch auf organische Störungen z.B. im Magen oder Darmtrakt diagnostiziert (z.B. Heliobacter Infektion). Nicht wenige Patienten quälen sich zweimal im Jahr zu einer Magenspiegelung und weiteren anschließenden therapeutischen Maßnahmen, wiederholten und erfolglosen Antibiotikatherapien, ohne dass tatsächlich eine langfristige Besserung eintritt. Aktuelle wissenschaftliche Studien haben nachweisen können, dass die Ursache von Mundgeruch in 80 % der Fälle im Rachenbereich zu suchen ist. Hier leben über 300 verschiedene Bakterienarten. Darunter sind ca. 80 Arten, die für die unangenehme Geruchsbildung verantwortlich gemacht werden.

Das sind diejenigen Bakterien, die Eiweiße zersetzen und deren Stoffwechselprodukte einen typischen „Geruchscocktail“ bilden. Die Bakterien nisten vorwiegend im Zungengrund und bevölkern von dort aus den gesamten Mundraum.

Dabei „verstecken“ sie sich in kleinen Nischen, auch in Zahnzwischenräumen oder Zahnfleischtaschen. Auch das gründlichste Zähneputzen bringt daher nur kurzfristige Besserung, beseitigt aber nicht die eigentliche Ursache für die Geruchsbildung. Daher kommt es immer wieder zur Reinfektion; der unangenehme Geruch kehrt zurück. Je länger die Bakterien in der Mundhöhle verweilen, umso stärker wird die Halitosis. Das natürliche Gleichgewicht ist zerstört; Bakteriengruppen vermehren sich massiv und das Immunsystem ist nicht mehr in der Lage, diesen Zustand zu korrigieren.

Der Leidensdruck der Betroffenen wächst.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen: In den meisten Fällen ist die Zunge schuld

Zahlreiche Untersuchungen haben aufzeigen können, dass die Zunge - v.a. der Zungengrund, also der hintere Teil dieses Organs - eine wesentliche Mundgeruchsursache ist. Bei ca. 80 % der an Mundgeruch leidenden Menschen ist er die Ursache für den schlechten Atem. Die geruchsbildenden Bakterien lagern sich vermehrt im Bereich des Zungengrundes ab und verbleiben dort, weil sie mit den üblichen hygienischen Maßnahmen kaum entfernt werden können.

Neue Entwicklung macht Mundgeruch erstmals objektiv meßbar

Mundgeruch ist ein sensibles Thema über das man nicht gern spricht. Entsprechend war es bislang fast möglich, verlässliche Informationen über die eigene Betroffenheit zu bekommen. Durch neueste technische Entwicklungen ist es nun aber möglich geworden, mit Hilfe eines Gerätes objektiv zu messen, ob überhaupt und in welcher Intensität ein Patient an Mundgeruch leidet. Dieses Halimeter (von lateinisch Halitus = Hauch) wurde in den USA entwickelt. Mittels eines Plastikschauches werden ausschließlich die Schwefelverbindungen aufgezeichnet, die zu dem unangenehmen Geruch führen. Ausgewiesen wird ein Messwert, der genau aufzeigt, wie stark die Konzentration der Schwefelverbindungen in der Luft ist, in welcher Stärke also Mundgeruch vorhanden ist. Gemessen wird in ppb (Teile pro Milliarde). Ein Messwert zwischen 50 und 150 ppb

gilt als unbedenklich. Hier liegt also keine unangenehme Geruchsbildung vor. Wer ganz sicher gehen möchte, ob er unter Mundgeruch leidet und sich dabei nicht darauf verlassen möchte, dass freundliche Mitmenschen ihn dezent auf sein Problem ansprechen, sollte also eine Halimetermessung durchführen lassen. Leider ist das Gerät bislang in Deutschland noch nicht sehr stark verbreitet und wird nur in wenigen Kliniken angewendet. In aller Regel werden in kürzeren Abständen drei Messungen durchgeführt, um ganz sicherzugehen.

Um erfolgreich zu behandeln ist es wichtig, die Ursache auszuschalten

Ergibt sich aufgrund der Messung ein bedenklicher Wert, ist also Mundgeruch vorhanden, der über ein normales Maß hinausgeht, gilt es, der Ursache auf den Grund zu gehen. Durch die Halimetermessung wird nicht nur die Stärke der Geruchsbildung ausgewiesen. Mit Hilfe des Gerätes ist der Arzt vielmehr auch in der Lage, festzustellen, wo die Gase ihren Ursprung haben, ob sie also z.B. aus der Nase, der Lunge oder vom Zungengrund stammen. Gleichzeitig sollte eine ausführliche Anamnese erarbeitet werden. Von Interesse sind dabei die medizinische Vorgeschichte und Lebensgewohnheiten des Patienten (also z.B. Ernährungsverhalten, private und berufliche Belastungen), aber auch eine ausführliche Dokumentation allgemeinmedizinischer medikamentöser Behandlungen. Die Kenntnis dieser Gesamtzusammenhänge ermöglichen es, ein für den jeweiligen Patienten individuelles Therapiekonzept zu erarbeiten, durch das nicht nur die Symptome, sondern vor allem auch die Ursachen des Mundgeruchs wirksam bekämpft werden. Eine nach ca. 2 Wochen und dann in größeren Abständen durchgeführte Halimeter-Messung zeigt die Wirkung der Maßnahmen genau an. Ein deutlich gesunkener Messwert ist ein sicheres Indiz für eine erfolgreiche Behandlung.

Mundgeruch ist also kein unveränderbarer Dauerzustand

Schlechter Atem ist unangenehm - für einen selbst und für Mitmenschen/ Partner. Er ist jedoch kein unveränderbarer Dauerzustand. Um den Mundgeruch nachhaltig und dauerhaft zu beseitigen, ist eine gute Diagnostik und Behandlung eine wesentliche Voraussetzung. Ebenso wichtig ist allerdings die Bereitschaft des Patienten, sich strikt an die im Therapieplan erarbeiteten Schritte zu halten.