



Zahnarzt-Ratgeber der SSO-Solothurn

Mundgeruch: Das können Sie tun

Niemand spricht gerne über Mundgeruch. Dabei leidet ein Viertel der Bevölkerung gelegentlich oder chronisch unter schlechtem Atem. Was sind die Ursachen und was kann man dagegen tun?

Der Grund für Mundgeruch, die so genannte Halitosis, liegt in neun von zehn Fällen in der Mundhöhle. In Zahnzwischenräumen, in Zahnfleischtaschen oder auf der Zunge befinden sich Bakterien. Diese zersetzen Essensreste und setzen übel riechende Gase frei, die sich mit der Atemluft vermischen.

In den meisten Fällen können wir Mundgeruch durch sorgfältige tägliche Mundhygiene vermeiden. Zusätzlich zum zweimal täglichen Zähneputzen empfiehlt es sich, die Zunge mit der Zahnbürste oder mit einem speziellen Zungenreiniger zu putzen. Besonders auf dem hinteren Zungenrücken lagern sich geruchaktive Bakterien ab. Die Beläge in den

Zahnzwischenräumen lassen sich mit Interdentalbürstchen oder Zahnseide entfernen. Und wer seine Mundhöhle regelmässig mit einer klinisch geprüften Mundspülung spült, neutralisiert geruchsbildende Bakterien.

Haben Sie das Gefühl, an Mundgeruch zu leiden? Sprechen Sie Ihre Zahnärztin SSO oder Ihren Zahnarzt SSO beim nächsten Besuch darauf an. Sie geben Ihnen gerne Tipps, wie Sie die verschiedenen Hilfsmittel für die tägliche Mundpflege richtig anwenden.

Mehr zur SSO unter
www.sso-solothurn.ch

SSO

Sektion Solothurn