

01 / 2021

WIE ENTSTEHT

MUNDGERUCH?

UND WAS
KANN MAN
DAGEGEN
TUN?



KEIME
Mundhöhle -
Das Tor zum
Körper

SICHER
Zahnarztbesuch
in Corona-
Zeiten

VIREN
deaktivieren
durch
Gurgeln?

WIE ENTSTEHT MUNDGERUCH UND WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Mundgeruch bemerkt man meist bei den anderen, aber selten bei sich selbst. Das hat sich geändert, seit wir aufgrund der Corona-Pandemie häufig einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Wir nehmen durch die aufgestaute Luft unseren eigenen Atem stärker wahr und stellen mitunter fest, dass er ganz schön muffelt! Doch wie kommt es zu Mundgeruch, medizinisch Halitosis genannt, und was kann man dagegen tun?

Es hält sich hartnäckig die Meinung, dass die Ursachen für Mundgeruch an den Mandeln, im Magen oder am Stoffwechsel liegen. Dabei ist ein schlechter Atem bei etwa 90 Prozent der Betroffenen eine Folge von schlechter Mundhygiene. In unserem Mund tummeln sich bis zu 100 Milliarden Bakterien aus 300 verschiedenen Arten, die jedoch meist nicht schädlich sind und keine Krankheiten verursachen. Ist die Zahn- und Mundhygiene jedoch nachlässig, haben z. B. Karies-Bakterien ein leichtes Spiel. Sie bilden einen Biofilm, auch Plaque genannt, der sich auf den Zahnoberflächen, am Zahnfleischrand und in den Zahnzwischenräumen ablagert. Die Bakterien zersetzen organisches

Material aus Resten der Nahrung oder dem Speichel und setzen aus den enthaltenen Eiweißen Schwefelverbindungen frei, die sich unter die ausgeatmete Luft mischen. Somit können eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Milch oder Fisch ordentlich Mundgeruch erzeugen, wenn die Nahrungsreste nicht gewissenhaft weggeputzt werden. Auch der Genuss von Zwiebeln, Knoblauch, Kaffee, Alkohol oder Zigaretten kann Mundgeruch auslösen wie Medikamente, die die Speichelbildung vermindern. Ein trockener Mund kann generell zu schlechtem Atem führen. Zudem ist die Zungenoberfläche ein beliebter Aufenthaltsort für Bakterien, da sie bei der Mundhygiene oft vergessen wird.

Ein schlechter Zahnstatus (Zähne mit Karies, Wurzelreste), Entzündungen der Mundschleimhaut, Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) oder Entzündungen des Zahnhalteapparates (Parodontitis) können ebenfalls zu Mundgeruch führen.

Selbsttest

Sie können mithilfe eines Tricks leicht überprüfen, ob Sie Mundgeruch haben: Lecken Sie mit Ihrer Zunge am Handrücken und lassen Sie den Speichel zehn Sekunden trocknen, dann riechen Sie daran. Fällt Ihnen ein unangenehmer Geruch auf, haben Sie höchstwahrscheinlich auch Mundgeruch.

LZK BW /
Claudia Richter

Hilfreiche Tipps gegen Mundgeruch

1. Tägliche Zahn- und Mundhygiene

Um Beläge zu entfernen, putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta und verwenden Sie Zahnseide und/oder Zahnzwischenraumbürstchen. Auch herausnehmbaren Zahnersatz reinigen Sie gründlich mit entsprechenden Pflegemitteln und einer Prothesenbürste.

2. Zungenreinigung

Setzen Sie einen Zungenreiniger ein, um bakterielle Ablagerungen auf der Zungenoberfläche zu beseitigen: Dazu zweimal täglich von hinten nach vorne über den Rücken der Zunge fahren. Die Zungenspitze dabei z. B. mit einem Waschlappen festhalten.

3. Regelmäßige Besuche in der Zahnarztpraxis

Lassen Sie Ihre Zahn- und Mundgesundheit zweimal pro Jahr von Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt kontrollieren. Dort können Sie sich auch anvertrauen, wenn Sie unter Ihrem Mundgeruch leiden. Immer mehr Zahnärzte bieten sogar eine spezielle Mundgeruchs-Sprechstunde an.



4. Behandlung von Entzündungen im Mund

Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) oder des Zahnhalteapparats (Parodontitis) sollten unbedingt in der Zahnarztpraxis behandelt werden. Unbehandelt können sie im schlimmsten Fall zu Zahnverlust führen und negative Auswirkungen auf die Allgemeingesundheit haben.



5. Professionelle Zahnreinigung (PZR)

Eine abhängig vom individuellen Erkrankungsrisiko regelmäßig durchgeführte professionelle Zahnreinigung entfernt zuverlässig Beläge und Verfärbungen.



6. Zahngesunde Ernährung

Achten Sie auf eine zahngesunde, zuckerarme Ernährung. Zuckerfreie Kaugummis nach dem Essen regen den Speichelfluss an.

7. Mundtrockenheit vorbeugen

Trinken Sie viel Wasser oder ungesüßten Tee. Das unterstützt die Speichelbildung und Speisereste können einfacher abtransportiert werden.



DAS TOR ZUM KÖRPER – UNSERE MUNDHÖHLE IST SPIEGEL UNSERER GESAMTGESUNDHEIT

Unsere Mundhöhle ist tagtäglich Eintrittspforte für unzählige Krankheitserreger wie Bakterien und Viren. Die Mundschleimhaut und der Speichel sind daher ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems und erste Abwehrlinie gegen diese Erreger. Daher ist es nur wenig erstaunlich, dass die Mundgesundheit unser Immunsystem beeinflusst und ein enger Zusammenhang zwischen der Mundgesundheit und der Gesamtgesundheit besteht.

Spiegelbild

Immer wieder wird die Mundhöhle als Spiegel beschrieben, der ein Gesamtbild des allgemeinen Gesundheitszustands eines Menschen abbildet. "Regelmäßig erinnern wir unsere Patient*innen daran, dass die Mundgesundheit einen weit höheren Stellenwert einnimmt, als die meisten glauben", weiß Dr. Yvonne Wagner, Leiterin des Zahnmedizinischen Fortbildungszentrums ZFZ in Stuttgart, eine Einrichtung der Landezahnärztekammer Baden-Württemberg, aus ihrem Praxisalltag. Dabei geht es allerdings um weit mehr, als nur um weiße Zähne und einen guten Atem.

Wechselwirkungen

Die Gesundheit unserer Zähne und des Zahnhalteapparats wirkt sich unmittelbar auf die allgemeine Gesundheit aus. Unsere Mundhöhle ist mit Bakterien gefüllt, von denen die meisten harmlos sind, da der Mund jedoch der direkte Zugang zum Verdauungs- und Atemtrakt ist, können durch eine mangelnde Mundhygiene verschiedene Krankheiten begünstigt und verursacht werden.

Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen es: Endokarditis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Komplikationen während der Schwangerschaft und Lungenentzündungen kön-

nen durch eine mangelnde Mundhygiene entstehen. Auch Personen mit Diabetes oder HIV/AIDS haben eine geringere Infektionsresistenz, was die Mundgesundheit noch schwerwiegender macht. Eine gesunde Mundhöhle hingegen wirkt als Barriere gegen Krankheiten – was übrigens auch für Covid-19 gilt. Durch die Vorbeugung von Mundgesundheitsproblemen wie Gingivitis und Parodontitis wird das Risiko schwerwiegenderer Gesundheitsprobleme im gesamten Körper definitiv verringert.

Mundhygienetipps

Tägliches Bürsten und eine konsequente Interdentalreinigung der Zahnzwischenräume helfen, Bakterien zu kontrollieren. Das Spülen mit Schleimhautdesinfektionsmitteln senkt außerdem die Virenlast so deutlich, dass eine schwere Form der Covid-19-Erkrankung und eine Weiterverbreitung verhindert werden kann.

Fluoride

Auch der Einsatz von Fluoriden ist ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Zwar ist der Zahnschmelz das härteste Material im Körper, doch unempfindlich sind die Zähne deswegen noch lange nicht. Säuren, die durch die Nahrungsaufnahme entstehen, schaden dem Zahn, weil sie Kalzium und Phosphat aus dem Zahn-

schmelz herauslösen. Fluorid wirkt dem entgegen und hemmt darüber hinaus auch das Bakterienwachstum.

Prophylaxe

Zur Zahngesundheitsvorsorge gibt es daher auch verschiedene Angebote: für Kinder und Jugendliche bis achtzehn Jahren beispielsweise die sogenannte Individualprophylaxe. Die Kosten hierfür übernimmt die Krankenkasse. Auch für andere Patientengruppen wie Raucher*innen, Schwangere, Implantatpatient*innen oder Patient*innen mit Zahnersatz und Erkrankungen wie Parkinson, Diabetes, Asthma oder Gicht gibt es verschiedene Prophylaxe-Programme. Fragen Sie Ihr Praxisteam beim nächsten Kontrolltermin gerne danach oder nutzen Sie die kostenfreie Nummer der zahnmedizinischen Patientenberatungsstelle Baden-Württemberg.

IZZ BW /
Cornelia Schwarz



Rufen Sie gebührenfrei an.
Jeden Mittwoch von 14-18 Uhr

Allgemeine Patientenberatung:
(bei allgemeinen Fragen zur Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde)

Hotline **kostenfrei**
0800 - 47 47 800



EXPERTEN- TIPP

Menschen mit Entzündungen des Zahnfleischs und Zahnhalteapparats (Parodontitis) sind anfälliger gegenüber einer Covid-Infektion. Keime aus der Mundhöhle können sich in den Atemwegen ansiedeln und dort eine Lungenentzündung verursachen oder sogar in die Blutbahn verschleppt werden. Gerade deshalb ist jetzt ein Zahnarztbesuch zur Abklärung des eigenen Risikos beziehungsweise des Vorliegens einer Parodontitis wichtig. Eine sorgfältige Mundhygiene beugt vor und reduziert die Anzahl der krankmachenden Keime in der Mundhöhle. Man sollte dafür zweimal täglich die Zähne gründlich putzen, morgens und abends nach der Mahlzeit. Dabei sollten auch die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten gereinigt werden, da dieser Bereich ein Bakterien- und Schmutzreservoir darstellt. Abschließend sollte man die Reinigung des Zungenrückens nicht vergessen. Zur Unterstützung der antibakteriellen Wirkung und Erhöhung der Widerstandskraft der Zähne empfiehlt sich eine fluoridhaltige Zahnpasta. Regelmäßige professionelle Zahnreinigungen beim Zahnarzt wirken zusätzlich präventiv.

PD Dr. Yvonne Wagner, Leiterin des
Zahnmedizinischen Fortbildungszentrums ZFZ Stuttgart

ZAHNARZTBESUCH IN CORONA-ZEITEN: NOTWENDIG UND SICHER

Wer regelmäßig zur zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung geht, schützt nicht nur die eigene Mundgesundheit – er/sie leistet damit auch einen Beitrag für den allgemeinen Gesundheitszustand. In Zeiten der Covid-19-Pandemie ist dies umso wichtiger, denn verschiedene wissenschaftliche Studien haben mittlerweile nachgewiesen, welche gravierenden Folgen eine vernachlässigte Mundhygiene haben kann.

Erhöhtes Covid-19-Risiko bei schlechter Mundgesundheit

SARS-CoV-2 ist bekanntlich ein Virus, das in der Regel zunächst den Mund-Rachen-Raum befällt und sich von dort aus weiterverbreiten kann. Eine gesunde Mundhöhle wirkt insofern als Barriere gegen eine Covid-19-Erkrankung. Und nicht nur das. Verschiedene aktuelle Studien zeigen, dass es einen deutlichen Zusammenhang zwischen dem Vorliegen einer Entzündung des Zahnhalteapparats (Parodontitis) und einem schweren oder sogar tödlichen Covid-19-Verlauf gibt. Da die Parodontitis im frühen Stadium häufig schmerzlos und von den Betroffenen zunächst unbemerkt verläuft, sind regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchungen umso wichtiger.

Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie (DG Paro) zeigt sich, dass Covid-19-Patient*innen mit Parodontitis wesentlich häufiger auf Intensivstationen eingewiesen werden und noch häufiger beatmet werden müssen. Diese Patient*innen haben überdies ein erhöhtes Risiko, infolge einer Infektion mit SARS-CoV-2 zu sterben. Eine aktuelle Studie ergab, dass nach Berücksichtigung von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Nikotinkonsum

und Body-Mass-Index Covid-19-Patient*innen, die an einer Parodontitis leiden, 3,5-mal häufiger auf die Intensivstation eingewiesen werden, 4,5-mal häufiger ein Beatmungsgerät benötigen und fast neunmal häufiger sterben, als diejenigen ohne Zahnfleischerkrankungen. Umgekehrt jedoch kann eine gute Mundhygiene bei Covid-19-Patient*innen einen spürbar positiven Effekt auf den Heilungsprozess haben.

Hohe Hygienestandards in den Zahnarztpraxen

Daher sollten regelmäßige zahnärztliche Kontroll- und Behandlungstermine auch und ganz besonders in der Pandemiesituation in Anspruch genommen werden, nicht zuletzt um vermeidbare Risikofaktoren für einen schweren Verlauf einer Covid-19-Erkrankung zu verhindern. Die Praxen der niedergelassenen Zahnärzt*innen in Baden-Württemberg stehen für Sie auch während der Pandemie offen und sorgen mit einem der aktuellen Situation Rechnung tragenden Termin-Management dafür, dass Sie schnell an der Reihe sind und nicht mit vielen anderen Patient*innen im Wartezimmer zusammen kommen. Zudem wurden schon immer sehr hohe Hygienestandards in den Zahnarztpraxen eingehalten

und diese nun durch zusätzliche Maßnahmen, wie z.B. Händedesinfektionslösungen für Patient*innen bei Eintritt in die Praxis, ergänzt. Angst vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus in der Zahnarztpraxis ist daher unbegründet. Das hat im vergangenen Jahr bereits die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont und aktuell auch eine Untersuchung der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) bestätigt.

Wer regelmäßig zur Vorsorge geht, bekommt einen höheren Bonus

Überdies bekommen Patient*innen, die regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen, einen höheren Bonus für Zahnersatz. Regelmäßig bedeutet bei Erwachsenen einmal pro Jahr einen Zahnarztbesuch, bei Kindern zweimal. Wer mit den Stempeln im Bonusheft nachweisen kann, dass eine regelmäßige Vorsorge über einen Zeitraum von fünf Jahren in Anspruch genommen wurde, steigert seinen Zuschuss von 60 auf 70 Prozent. Wer sogar über zehn Jahre regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gegangen ist, kann seit Oktober 2020 mit einem Zuschuss von bis zu 75 Prozent rechnen.

KZV BW /

Dr. Holger Simon-Denoix



FRAGEN SIE IHRE*N ZAHNÄRZT*IN

Eine gute Mundhygiene bietet Schutz vor Erkältungs- und Infektionskrankheiten. Eine sorgfältige Mundpflege ist gerade in diesen Zeiten ein Mittel, das jede*r selbst in der Hand hat, um das Risiko für schwere Covid-19-Erkrankungen zu verringern. Durch regelmäßiges und gründliches Zähneputzen sowie den Gebrauch von Mundspüllösungen können Sie Ihren persönlichen Schutz vor Corona im Alltag verbessern. Bei der Wahl der richtigen Pflegeprodukte und der Putztechnik beraten Sie die Zahnarztpraxen gerne.



GURGELN GEGEN CORONA?

Um es gleich zu Beginn deutlich auf den Punkt zu bringen: Nein, Mundspülungen können Viren und erst recht Covid-19 nicht ausmerzen. Aber Schleimhautdesinfektionsmittel senken die Virenlast so deutlich, dass eine schwere Form der Covid-19 Erkrankung und eine Weiterverbreitung von Corona verhindert wird. Denn das Virus wird genau dort inaktiviert, wo das größte Ansteckungspotenzial herkommt – im Mund-Rachen-Raum.

Es ist mittlerweile allgemein bekannt, dass über den Mund-Rachen-Raum eine immense Ansteckungsgefahr ausgeht. Der Virus- und Bakterienhöhle Mund kommt daher gerade in Zeiten von Corona eine eher unrühmliche Hauptrolle zu. Das macht sie deshalb auch zum Forschungsgegenstand verschiedener Studien. So unterzogen Virolog*innen der Ruhr-Universität Bochum acht gängige, über Apotheken beziehbare Mundspülungen mit Viruspartikeln und einer Substanz, die die Rolle des Speichels im Mund übernahm. Am Ende der Testreihe hatten alle Präparate die anfängliche Viruslast reduziert. Drei Mundspülungen verringerten sie sogar so weit, dass nach 30 Sek. Einwirkungsdauer kein Virus mehr

festzustellen war. Ähnliche Testergebnisse vermeldete ein Labor der Universität von Malaya (Malaysia), wo ein mit dem Antiseptikum Povidon-Iod (PVP-I) versetztes Mundwasser innerhalb von 15. Sek. abtötend gegen SARS-CoV-2 wirkte. Durch das Gurgeln dezimierte sich jedoch nicht nur die Ansteckungsgefahr, sondern zudem soll der Körper mit den überlebenden Viren Antikörper ausbilden und dadurch für eine gewisse Immunität sorgen. In vielen Zahnarztpraxen werden bereits PVP-I-Mundspülungen vor einer Behandlung eingesetzt, um die Virenlast im Mund-Rachen-Raum der Patient*innen zu reduzieren. Auch Prof. Dr. Klaus-Dieter Zastrow, ehemaliger Direktor des Bundesge-

sundheitsamts und Facharzt für Hygiene, spricht sich für den regelmäßigen Einsatz von Schleimhautdesinfektionsmitteln aus – und das nicht nur in der Zahnarztpraxis, sondern vor allem im heimischen Badezimmer. „Viele Viren könnten damit schon im Frühstadium abgetötet werden und damit erst gar nicht in die Lunge gelangen“, ist sich Prof. Zastrow sicher. Zudem ist er davon überzeugt, dass wenn „wir alle dauerhaft und im Abstand von drei Tagen mit einer schleimhautdesinfizierenden Mundspülung gurgeln würden, Schulen und Geschäfte in spätestens vier Wochen wieder bedenkenlos geöffnet werden könnten.“

IZZ BW /
Cornelia Schwarz

IMPRESSUM



LANDESZAHNÄRZTEKAMMER
BADEN-WÜRTTEMBERG
LZK Körperschaft des öffentlichen Rechts



Kassenzahnärztliche Vereinigung
Baden-Württemberg

Herausgeber

Kassenzahnärztliche Vereinigung BW
Landes Zahnärztekammer BW
Albstadtweg 9
70567 Stuttgart
www.lzk-bw.de | www.kzvbw.de

Redaktion und Projektkoordination:

Andrea Mader (LZK),
Dr. Holger Simon-Denoix (KZV)

Layout und Gestaltung: Ulrike Pfeffer (LZK)

Autoren dieser Ausgabe/ Textnachweis:

Claudia Richter (LZK), Dr. Holger Simon-Denoix (KZV), Cornelia Schwarz (IZZ)

Bildnachweis:

Adobe Stock / Ipictures, galitskaya, Wolfilser, Ekaterina, pathdoc, DPRM, zarrahimov, kornkun, LIGHFIELD STUDIOS, marritch, Andrey Popov, adpic, LZK BW / U. Pfeffer

PATIENT aktuell

wird Ihnen überreicht durch:

Praxisstempel

Nachbestellung

presse@lzk-bw.de | Tel: 0711 22845-0