

**Dr. med. univ. Peter Hein**  
Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

A-8600 Bruck/Mur  
Minoritenplatz 12/1

**T:** +43 / 3862 / 51790  
**F:** +43 / 3862 / 51790 - 13  
**E:** hein@zahnarzt-hein.at  
**W:** www.zahnarzt-hein.at



## Mundgeruch - Halitosis

### Mundgeruch ist immer unangenehm! Voraussetzung sind Bakterien!

Die Ursachen können sehr vielfältig sein und sollten in jedem Fall von einem Arzt abgeklärt werden.

### Rauchen einstellen!

Erkrankungen der **Nasen- und Stirnhöhlen** sowie des **Magens** kommen in Frage. Der Facharzt für HNO und der Internist werden Sie, nach eingehender Untersuchung, einer geeigneten Therapie zuführen.

Meist ist die Ursache aber nahe liegender und einfach in **falscher oder unzureichender Mundhygiene, kariös zerstörten Zähnen, entzündeten Zahnfleischtaschen** oder **defektem Zahnersatz** zu suchen.

Wenn der Zahnarzt diese Mängel behoben hat sind Sie selbst gefordert Ihre Mundhygiene und Zahnputztechnik zu überdenken und zu verbessern.

- **Zahnbürste**, wenn möglich elektrisch
- **Zahnseide**
- **Interdentalbürstchen**
- **Zahnpasta**
- **Mundspüllösungen**

gehören zu den unabdingbaren Hilfsmitteln.

Wichtig ist diesen Reinigungsvorgang regelmäßig durchzuführen und vergessen Sie nicht nach der mechanischen Reinigung kräftig zu spülen und zu gurgeln, um auch die Nischen im Rachenraum zu säubern.

In bestimmten Intervallen sollten auch **antibakterielle Spüllösungen** kurzfristig zum Einsatz kommen.

**Regelmäßige professionelle Zahnreinigung** beim Zahnarzt ist zu empfehlen.

Achten Sie auf **ausreichenden Speichelfluss**, durch Mundatmung, speziell im Schlaf (schnarchen), trocknet die Mundschleimhaut aus und die Bakterienbesiedlung wird erhöht.

Zuckerfreier Kaugummi stimuliert den Speichelfluss und fördert die Selbstreinigung wenn Sie die Bürste einmal nicht zur Hand haben sollten.