

# Hilfe gegen den Mief im Mund

Die Angst vor Mundgeruch ist weit verbreitet, dabei könnten uns Zahnärztinnen und Zahnärzte meist recht einfach zu frischem Atem verhelfen. Auf Initiative der Zahnmedizinischen Kliniken Bern hat jetzt eine internationale Forschergruppe Empfehlungen für Praxen erarbeitet.

Von Susanne Wenger

Die berühmte Kuss-Szene im Südstaaten-Epos «Vom Winde verweht» war eine Qual: Schauspielerin Vivien Leigh beklagte sich später über den penetranten Mundgeruch ihres Filmpartners Clark Gable. So wird es jedenfalls weitererzählt. Gar wissenschaftlich belegt ist der Mundgeruch gewisser Diktatoren und Könige. Und schon die alten Römer zerbissen Kräuter, um nicht aus dem Mund zu stinken. Halitosis, wie der Mundgeruch medizinisch vornehm heisst, scheint ein altes Übel der Menschheit zu sein. Auch heute noch kennt jeder mindestens einen Arbeitskollegen, der beim Sprechen die Luft verpestet. Und erst der eigene Atem, riecht er auch wirklich frisch genug? Was will der Gesprächspartner andeuten, der zuerst den Kopf wendet und dann einen Kaugummi anbietet? Verstoßen in die hohle Hand zu hauchen und daran zu riechen, bringt leider nichts: «Unsere eigenen Gerüche können wir selber ganz schlecht wahrnehmen, weil wir uns an sie gewöhnen», sagt Professor Rainer Seemann von der Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin der Universität Bern.

Seemann, seit 2008 in Bern tätig, war einer der ersten Zahnmediziner, der sich des Themas annahm. Bereits Ende der 1990er Jahre führte er an der Berliner Charité eine Mundgeruch-Sprechstunde ein. Schon früh scheute er sich auch nicht, Mundgeruch organoleptisch zu beurteilen – also professionell an der Atemluft seiner Patienten zu schnuppern. Seemann weiss: Rund um Halitosis herrscht viel Unsicherheit und Scham. «Mundgeruch ist ein intimes Thema, das kaum je zur Sprache kommt.»

Im Stillen aber bleibt die Angst. Die Oralhygiene-Industrie floriert entsprechend. Denn wer eklig aus dem Mund riecht, gibt sich unter dem heutigen Druck zur adretten Erscheinung eine schlimme Blösse. Wie gross das Unbehagen ist, zeigen epidemiologische Studien der Zahnmedizinischen Kliniken Bern mit 580 Rekruten und einer repräsentativen Stichprobe von 419 Stadtbernerinnen und Stadtbernern: Ein Drittel der Befragten gab an, unter Mundgeruch zu leiden. Doch lediglich bei 11 Prozent bestätigte dann ein Messgerät die Befürchtung. Fachleute kennen gar das Phänomen der Halitophobie – der völlig übersteigerten Angst, Mundgeruch zu verströmen.

## Ursache liegt meist in der Mundhöhle

Zur Häufigkeit von Halitosis gibt es erst wenige Studien, jene der Universität Bern gehören dazu. Die Studien belegen laut Seemann, dass Halitosis einen «nennenswerten Anteil der Bevölkerung» betrifft, nicht etwa nur eine kleine Randgruppe. Die Unsicherheit hat auch mit fehlendem Wissen zu tun, bei den Laien genauso wie in der Ärzteschaft. Viele Mediziner glauben, dem Mundgeruch liege primär eine Magenerkrankung zugrunde. Das führe zu falschen Behandlungen, sagt Seemann: «Betroffene, die einen Arzt aufsuchen, werden häufig wiederholt Magenspiegelungen unterzogen.» Noch ist zwar die Datenlage zu Halitosis und internistischen Erkrankungen wenig ergiebig, doch die Berner Forschenden konnten kürzlich einen Zusammenhang zwischen Mundgeruch und Reflux – dem Rückfluss von Magensäure in

die Speiseröhre – widerlegen. In 80 bis 90 Prozent der Fälle entstehe der Mundgeruch vielmehr in der Mundhöhle selber, sagt Seemann. Das legten sämtliche Auswertungen von Mundgeruch-Sprechstunden in verschiedenen Kliniken nahe.

Für den Mief im Mund sorgen flüchtige Schwefelverbindungen, die durch bakterielle Abbauprozesse entstehen. Dabei machen sich die zahlreichen Bakterien, die unseren Mundraum bevölkern und dort Schutzfunktionen erfüllen, über organisches Material her – beispielsweise Essensreste oder zerfallendes Gewebe, und vorzugsweise an dunklen, tief gelegenen Stellen. Seemann vergleicht die Mundhöhle mit einem «Ökosystem, das umkippen kann». Dann riechen wir nach faulen Eiern. Hauptquellen für Mundgeruch sind bakterieller Zungenbelag und Erkrankungen wie Parodontitis, bei der Bakterien zwischen Zähne und Zahnfleisch eindringen. Auch in nicht durchgebrochenen Weisheitszähnen und in den Einsenkungen der Mandeln, den Krypten, können Bakterien ihr modriges Werk verrichten. Zudem gebe es Menschen, die grundsätzlich mit einem «etwas würzigeren» Bakterienbelag in der Mundhöhle versehen seien, sagt Seemann. Sie sind anfälliger für Mundgeruch, selbst wenn sie sich genauso fleissig die Zähne putzen wie andere auch.

## Wenn der Zahnarzt an uns schnuppert

In der Mundhöhle gilt es also anzusetzen, wenn Mundgeruch verduften soll. Wer wäre dafür geeigneter als die Zahnärztinnen, die viele ihrer Patienten jährlich



Professor Rainer Seemann demonstriert eine Mundgeruch-Messung mit dem Halimeter.

(© Susanne Wenger)

zur Kontrolle aufbieten? Um die Forschungsergebnisse in die Zahnarztpraxen zu bringen, erarbeiteten 2013 Halitosis-Forschende an einer Konsensus-Konferenz in Deutschland Empfehlungen. Beteiligt waren Wissenschaftler aus Europa, Israel, den USA, Japan und Brasilien, federführend war die Universität Bern. Die Resultate wurden kürzlich im *Journal of Breath Research* publiziert. Um das Ausmass des Mundgeruchs festzustellen, empfehlen die Forschenden unter anderem einen in Bern etablierten Geruchstest, den auch ungeübte Zahnärzte oder andere Praxismitarbeitende durchführen können. Sie riechen aus unterschiedlichen Abständen an der Atemluft des Patienten, während dieser ausatmet oder spricht. Die Befunde werden in eine vereinheitlichte Skala übertragen. Bedingung ist, dass die Untersuchungspersonen über einen guten Geruchssinn verfügen. Dieser lasse sich schulen, sagt Seemann. Er selber trainiert seine Nase regelmässig mit vorgefertigten Tests und kalibriert sich an internationalen Seminaren, wo die Mundgeruch-Forschenden gemeinsam an Testpersonen riechen und sich gegenseitig abstimmen.

Das sei nötig für die Grundlagenforschung, wie sie auch in Bern betrieben wird, sagt Seemann. Noch fehle es beispielsweise an Wissen, warum der bakterielle Zungenbelag entstehe. Die Zahnmedizinischen Kliniken Bern bieten ausserdem eine Mundgeruch-Sprechstunde an, die pro Woche von mehreren Personen besucht wird. Seemann und sein Team untersuchen die Leute mittels Geruchstest und Halimeter, einem handtaschengrossen

Gerät, das den Schwefelanteil im Atem misst. Das Halimeter saugt über ein Röhrchen mittels Pumpe eine Luftprobe direkt aus dem Mund des Patienten an. Viele liessen sich erst von der objektiven Messung überzeugen, dass sie tatsächlich keinen Mundgeruch hätten, erzählt Seemann. Er hält es nicht für nötig, dass sich nun jede Zahnarztpraxis auf Mundgeruch spezialisiert und sich entsprechend technisch ausstattet: «Aber jeder Zahnarzt sollte in der Lage sein, eine Basisdiagnostik zum Thema Mundgeruch durchzuführen.» Denn – so Seemanns gute Nachricht – den meisten Mundgeruch-Geplagten können Zahnärztinnen rasch und effizient helfen. Nur für schwere Fälle brauche es dann noch vertiefte Abklärungen beim Spezialisten.

#### Experte rät zu Ehrlichkeit

So peinlich Mundgeruch anderen Leuten auch sein mag – Rainer Seemann spricht sehr locker darüber. Er will dazu beitragen, das Thema zu entkrampfen und zu enttabuisieren. Es müsse normal werden, dass man beim Zahnarztbesuch auf Mundgeruch angesprochen werde. Genauso, wie das heutzutage punkto Zahnbelag der Fall sei. «Vor zwanzig Jahren befürchteten die Zahnärzte noch, die Patientinnen würden sich blossgestellt fühlen, wenn man sie auf fehlende Zahnhygiene hinweist. Das hat sich zum Glück längst geändert.» Wer Halitosis habe oder sich dies einbilde, stehe meist unter grossem Leidensdruck. Mundgeruch beeinträchtige das Zusammenleben und könne zu Problemen am Arbeitsplatz oder gar zu völliger sozialer Isolation führen. Seemann hat schon Patienten

weinend zusammenbrechen sehen, wenn das Schwefelmessgerät ausschlug: «Umso wichtiger ist es, dass die Zahnärzte auf das Thema sensibilisiert sind und den Mundgeruchsquellen auf den Grund gehen.»

Beseitigt die Zahnärztin die Ursachen, verschwindet der schlechte Geruch oft ganz. Wenn nicht, weiss der Zahnarzt Mittel und Wege, um mindestens die Mundhygiene so anzupassen, dass man wieder sozialverträglich wird. Regelmässige Zahnarztbesuche sowie eine gute Mundhygiene inklusive sorgfältiger Zungenreinigung, antibakteriellen Gels oder Mundspüllösungen – das sind denn auch die wichtigsten Tipps des Experten Seemann gegen Mundgeruch. Er rät zudem, sich eine Vertrauensperson zu suchen, von der eine Rückmeldung käme, wenn der Atem zu wünschen übrig liesse. Generell empfehle sich Ehrlichkeit, sagt Seemann. Er druckst in seinem Umfeld jedenfalls nicht lange herum, wenn jemand Mundgeruch hat, weder in der Familie noch am Arbeitsplatz. Er sagt es den Betroffenen, «natürlich in passendem Ton». Noch nie hat er erlebt, dass jemand entrüstet reagierte: «Ganz im Gegenteil: Alle zeigten sich für den Hinweis dankbar.»

**Kontakt:** Prof. med. dent. Rainer Seemann, Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin, rainer.seemann@zmk.unibe.ch

**Autorin:** Susanne Wenger ist freie Journalistin BR in Bern, mail@susanne Wenger.ch