

Mund-  
geruch

**Cringe**

## Unangenehm, aber menschlich – Mundgeruch haben wir alle mal.

Das leckere Essen mit der Extraportion Knoblauch, der Kaffee am Morgen oder morgens direkt nach dem Aufstehen. In den meisten Fällen lässt sich der Mundgeruch durch eine wirksame und regelmäßige Mundhygiene in den Griff bekommen.

Aber was genau verursacht eigentlich den Mundgeruch? Die Wurzel allen Übels liegt zumeist an einer schlechten Mundhygiene: Plaque auf den Zähnen, Essensreste in den Zahnzwischenräumen und eine belegte Zunge. Das ist der perfekte Nährboden für Bakterien, die bei ihrer Nahrungsverwertung Schwefelverbindungen freisetzen – das stinkt gewaltig!

Was kannst du tun, wenn du merkst, dass dein Atem nicht nach frischen Blumen riecht? Putze deine Zähne 2-mal täglich für 2 Minuten. Verwende 1-mal täglich Zahnseide oder Interdentalbürsten, um deine Zahnzwischenräume zu reinigen und vergesse nicht deine Zunge regelmäßig mit einem Zungenreiniger zu reinigen!

Unsicher, ob dein Atem stinkt? Dann mach' den Test: Lecke dir mit deiner Zunge über deinen Handrücken, warte etwa 30 Sekunden, bis der Speichel getrocknet ist und dann riech dran. Dir gefällt nicht, was du riechst? Dann kümmere dich um deine Zahnpflege-Routine! Wird es nicht besser, dann frag deine Zahnärztin / deinen Zahnarzt. In einigen Fällen können auch Zahnerkrankungen wie Zahnfleischentzündungen die Ursache sein.

[www.initiative-fuer-zahnhygiene.de](http://www.initiative-fuer-zahnhygiene.de)

© 2022 Initiative für Zahnhygiene by wellsamed