

WIE KANN ICH MICH VOR MUNDGERUCH SCHÜTZEN?

Der beste Schutz vor Mundgeruch ist die Bekämpfung der Ursachen. Bakterielle Beläge (Plaque und Zungenbelag) werden mit Zahnbürste und Zungenreiniger mechanisch entfernt. Zahnpasten und Mundspülungen neutralisieren mit speziellen Wirkstoffen geruchsaktive Substanzen und wirken antibakteriell. Zur täglichen Mundhygiene gehört deshalb die regelmässige Verwendung von:

- Zahnbürste und fluoridierter Zahnpasta zur Entfernung von Plaque auf den Zähnen
- Interdentalbürstchen oder Zahnseide zur Reinigung der Zahnzwischenräume
- Zungenreiniger zur Entfernung von geruchsaktiven Bakterien auf der Zunge

Besuchen Sie für weitere Informationen unsere
Webseite www.mundgesund.ch

Die Trägerschaft der Mundgesundheits Schweiz dankt allen, die zur Informations- und Präventionskampagne „Mundgeruch – sag’s mir doch“ beigetragen haben:



Silber-Sponsor: Zahnärztekasse AG,
Wädenswil, Lausanne, Lugano

SWISSLOS

Bronze-Sponsor: SWISSLOS, Lotteriefonds
der Kantone Aargau, Solothurn und Zug

Trisa

Weitere Sponsoren/Partner:

TRISA, Triengen

**astrea
APOTHEKE**

astrea/Apotheke



Schweizer Drogistenverband

coop

Coop

SSO
Unsere Zahnärzte.

Impressum

Mundgesundheits Schweiz wird getragen von:

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO

Swiss Dental Hygienists

Swiss Dental Hygienists

elmex Forschung

GABA Schweiz



TIPPS ZUM SCHUTZ VOR MUNDGERUCH

MUNDGERUCH - SAG'S MIR DOCH

Mundgeruch ist ein Tabuthema: Niemand spricht gerne über schlechten Atem – obwohl viele davon betroffen sind: Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung leidet gelegentlich unter Mundgeruch.

Betroffene nehmen den eigenen Mundgeruch selbst nicht wahr, was soziale Beziehungen belasten kann.

Das muss nicht sein: Durch einen offenen Umgang mit dem Thema Mundgeruch lässt sich das Problem ansprechen sowie rasch und einfach lösen. Mundgeruch kann in den meisten Fällen durch tägliche Mundhygiene vermieden werden – wir alle können uns dauerhaft davor schützen. Deshalb gilt: **Mundgeruch – sag's mir doch.**

WIE ENTSTEHT MUNDGERUCH?

Mundgeruch (Fachausdruck: Halitosis) ist ein unangenehmer Atem, der vorwiegend in der Mundhöhle entsteht. Häufigste Ursache sind bakterielle Zungenbeläge, genauer gesagt: die Stoffwechselprodukte geruchsaktiver Bakterien.

In etwa 90 % der Fälle liegt die Ursache von Halitosis im Mundraum. Erst an zweiter Stelle stehen Erkrankungen des Hals-Nasen-Ohren-Raums oder anderer Bereiche des Körpers. Sehr selten entsteht Halitosis durch Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes.

WIE SPRECHE ICH BETROFFENE AUF MUNDGERUCH AN?

Mundgeruch ist ein sehr sensibles Thema und wird gerne tabuisiert. Dabei wären viele Betroffene froh, wenn man sie darauf aufmerksam machen würde. Ein klärendes Gespräch sollte in einer angenehmen Atmosphäre unter vier Augen stattfinden.



WIE KANN ICH FESTSTELLEN, OB ICH UNTER MUNDGERUCH LEIDE?

Der kompetente Ansprechpartner für Mundgeruch ist Ihr Zahnarzt oder Ihre Dentalhygienikerin: In neun von zehn Fällen können diese Fachpersonen Ihr Problem erkennen und lösen. In der Zahnarztpraxis kann zuverlässig und professionell festgestellt werden, ob Sie unter Mundgeruch leiden. Ihr Zahnarzt oder Ihre Dentalhygienikerin erklären Ihnen gerne, wo die Ursachen liegen und was Sie dagegen tun können.