

Mund-Geruch

Informationen in Leichter Sprache

Menschen haben manchmal Mund-Geruch.

Mund-Geruch entsteht oft bei trockenem Mund,
zum Beispiel morgens nach dem Aufwachen.

Mund-Geruch kommt auch:

- durch Zahn-Belag oder Zungen-Belag
Diese entstehen,
wenn Menschen die Zähne und die Zunge nicht regelmäßig putzen.
- bei kranken Zähnen oder krankem Zahn-Fleisch.
- wenn Menschen nicht genug trinken und der Mund trocken ist.
- nach dem Essen von Speisen,
wie zum Beispiel Zwiebeln oder Knoblauch.
- sehr selten auch von anderen Krankheiten des Körpers,
zum Beispiel Krankheiten des Magens wie Sodbrennen
oder Krankheiten der Nase.

Wie entsteht Mund-Geruch?

Mund-Geruch entsteht durch Bakterien im Mund.

Die Bakterien sind vor allem:

- auf der Zunge,
- zwischen den Zähnen in den Zahn-Zwischen-Räumen
- oder im Zahn-Belag an den Zähnen oder am Zahn-Ersatz,
wie zum Beispiel an Zahn-Prothesen.

Bei trockenem Mund können sich Bakterien gut festsetzen.

Speichel verhindert das Festsetzen der Bakterien.

Die Bakterien können im Mund aus Nahrungs-Resten
Stoffe mit schlechtem Geruch produzieren.

Tipps gegen Mund-Geruch

- Putzen Sie täglich morgens und abends nach dem Essen die Zähne.
- Reinigen Sie täglich auch die Zahn-Zwischenräume, zum Beispiel mit Zahn-Seide.
Damit entfernen Sie Zahn-Beläge.
- Reinigen Sie täglich die Zunge.
So entfernen Sie Zungen-Belag.
Dafür gibt es eine besondere Zungen-Bürste.
- Tragen Sie Zahn-Ersatz?
Reinigen Sie täglich Ihren Zahn-Ersatz.
- Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten, zum Beispiel Wasser und Getränke ohne Zucker.
- Rauchen Sie nicht.
- Wenn Sie sich nach dem Essen nicht die Zähne putzen können, dann kauen Sie Kaugummis ohne Zucker.
- Lassen Sie regelmäßig Zahn-Stein bei der Zahnärztin oder dem Zahnarzt entfernen.
- Fragen Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt, was Sie noch tun können.



Foto: SOD



**Special
Olympics**
Deutschland



Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von
Special Olympics Deutschland, kurz: SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

Für die Inhalte des Textes arbeitet SOD zusammen mit der
Arbeitsgemeinschaft Zahnmedizin für Menschen mit Behinderung
oder besonderem medizinischen Unterstützungsbedarf,
kurz: AG ZMB.

Die AG ZMB ist eine Gruppe von Fachleuten.
Sie möchten die Mundgesundheit
von Menschen mit Behinderung verbessern.
Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache
finden Sie unter: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Stand: September 2020

