

Perfekte Mundhygiene? Nicht ohne Zungenreinigung!

Die Mundhygiene besteht bei uns hauptsächlich aus dem täglichen Zähneputzen. Doch zusätzlich kann man noch viel mehr tun: die Zunge reinigen! In anderen Kulturkreisen, wie etwa dem Asiatischen, gehört die Zungenreinigung bereits selbstverständlich seit langer Zeit zur Mundhygiene dazu. Doch ist das wirklich so wichtig und wenn ja, aus welchen Gründen? Wir erklären Ihnen warum!

Der Mundraum ist ein Lebensraum für unzählige Bakterien. Vor allem die Zungenoberfläche bietet aufgrund ihrer rauen Beschaffenheit einen optimalen Nährboden für Bakterien und Pilze. Werden bei der täglichen Mundhygiene nur die Zähne geputzt, entstehen im frischen Speichel schon nach wenigen Stunden bereits wieder eine Reihe von flüchtigen Verbindungen. Dies sind vor allem Amine und Schwefelverbindungen – auch VSC (Volatile Sulphur Compounds) genannt, die durch das sogenannte Methylmercaptan, das hundertmal intensiver als Schwefelwasserstoff riecht, einen üblen Mundgeruch auslösen können. Es wird geschätzt, dass in Europa ca. 20 Prozent der Bevölkerung unter Mundgeruch (Halitosis) leiden. Entgegen der früheren Annahme,

dass die Ursache dafür fast immer im Magen-Darm-Trakt liegt, ist man heute der Meinung, dass etwa bei 80 - 90 Prozent der Fälle der Auslöser in der Mundhöhle zu finden ist.

Die Zunge – optimaler Lebensraum für Bakterien

Es wird vermutet, dass etwa zwei Drittel der gesamten Bakterien in der Mundhöhle auf der Oberfläche der Zunge angesiedelt sind. Diese geruchs- und plaquebildenden Bakterien fühlen sich auf dem Zungenbelag, der sich durch die Verbindung von Nahrungsresten, Kaffee, Tee, Alkohol und Tabak mit abgestorbenen Schleimhautzellen bildet und ein optimaler Nährboden für sie ist, sehr wohl. Durch den Zungenbelag kann allerdings nicht nur unangenehmer

Mundgeruch entstehen, er begünstigt weiterhin auch die Entwicklung von Karies und Zahnfleischentzündungen oder ist Ursache für die Beeinträchtigung der Geschmacksfähigkeit. Ein verminderter Speichelfluss, Rauchen, Mundatmung, Schnarchen oder Stress kann diese Entwicklung weiter verstärkt werden.

Gegen Zungenbelag und Mundgeruch: die Zungenreinigung

Durch das Hinzufügen der Zungenreinigung zur täglichen Zahnpflege können Mundgeruch und Zungenbelag wirksam bekämpft werden. Dafür gibt es inzwischen in Apotheken oder Drogeriemärkten verschiedene Bürsten und Schaber oder eine Kombination aus beidem.



Die Anwendung eines solchen Zungenreinigers ist denkbar einfach: die Zunge sollte dazu mit den Fingern oder einem Waschlappen an der Spitze festgehalten werden. Dann wird der Zungenreiniger von hinten (dorsal) nach vorne (ventral) über die Zunge geführt und der Belag anschließend unter fließendem Wasser abgespült. Diesen Vorgang wiederholt man etwa 3-4 mal. Um den am Anfang manchmal auftretenden Würgereiz zu minimieren, kann es

hilfreich sein, dabei die Augen zu schließen und einen möglichst flachen Zungenreiniger zu verwenden.

Vorteile der Zungenreinigung:

- Wirksame Bekämpfung von Mundgeruch
- Verminderung der Bakterien in der Mundhöhle
- Erhöhung des Geschmacksempfindens
- Gesundes Aussehen der Zunge

Aufgrund dieser Vorteile der Zungenreinigung sind Experten der Meinung, dass die Zungenreinigung ein fester Bestandteil der täglichen Mundhygiene werden sollte.

Fazit:

- Die Zunge bietet optimalen Nährboden für Bakterien und Pilze
- Ursache für Mundgeruch liegt meist an mangelnder Mund- bzw. Zungenhygiene
- Zungenreinigung sollte Bestandteil der täglichen Mundhygiene werden, um Mundgeruch und Karies zu vermeiden



Webtipps:

www.zahnportal.de – Ihr Treffpunkt für gesunde Zähne
www.kqv.de – Versicherungen rund um Zahnerhalt und Zahnersatz