

## Die Gründe für Mundgeruch:

- **Ein trockener Mund.** Unser Mund kann austrocknen, wenn wir schlafen, und das kann schlechten Morgenatem verursachen. Wenn Sie schnarchen oder mit offenem Mund schlafen trocknet der Mund aus. Der Mangel an Feuchtigkeit bei offenem Mund macht den Mund zu einem Nährboden für Bakterien, die sich an Orten ohne Sauerstoff vermehren und den schlechten Atem des Morgens verursachen. Speichel löst die geruchsverursachenden Bakterien, die wir dann herunter schlucken.
- **Ein trockener Mund** können auch Medikamente verursachen oder eine Darmerkrankung, wie z.B. eine Entzündung. Lösen Sie die Krankheit an der Wurzel, damit Sie keine Medikamente mehr schlucken müssen.
- **Kaugummi vor dem Schlafengehen kaufen** kann den Atem noch schlimmer riechen lassen. Kaugummi enthält Aspartam, eine Süsstoffsubstanz, von dem sich geruchsverursachende Bakterien ernähren.
- **Speisereste** zwischen den Zähnen faulen und stinken fürchterlich. Aber auch Knoblauch und Zwiebeln kann man am nächsten Tag riechen.
- **Zahnfleischkrankheiten** (Entzündungen) **kaputte** (verfaulte) **Zähne** können ebenfalls den Mundgeruch auslösen. Suchen Sie einen Zahnarzt auf.

## Was können Sie gegen Mundgeruch machen?

- **Putzen** Sie Ihre Zähne nach jeder Mahlzeit, die Zahnzwischenräume mit **Zahnseide**.
- Kauen Sie eine Hand voll **Nelken**, **Fenchelsamen** oder **Anis**. Sie besitzen antiseptische Eigenschaften, die geruchsverursachende Bakterien bekämpfen können.
- Kauen Sie ein Stück **Zitronen-** oder **Orangenschale**. Waschen Sie die Schale gründlich, bevor Sie sie kauen. Die Zitronensäure in diesen Früchten stimuliert die Speicheldrüsen.
- **Xylitol-Kaugummi** (ohne Aspartam) kauen. Dadurch wird der Speichelfluss angeregt.
- Kauen Sie **Petersilienblätter**. Petersilie kann Bakterien töten, die schlechten Atem verursachen, weil sie reich an Chlorophyll sind und eine antibakterielle Aktivität haben.
- Regelmässige **zahnärztliche Untersuchungen** und **Reinigungen**.
- Ersetzen Sie Ihre **Zahnbürste** alle zwei bis drei Monate.
- Essen Sie einmal am Tag einen **Sellerie** oder einen **Apfel**. Sellerie und Äpfel haben einen hohen Wassergehalt und können "die Speichelproduktion durch Stimulation der Speicheldrüsen und Befeuchtung des Mundes erhöhen." Sie können auch Wasser trinken oder Kirschen, Salat und Gurken essen, um den Speichelfluss zu verbessern. Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die Ihren Mund trocken machen können,

wie Kaffee, Limonade, salzige Nüsse und Popcorn.

- Verwenden Sie jeden Morgen einen **Zungenschaber** (oder einen Löffel), um “die Bakterien, Pilze und toten Zellen” in Ihrem Mund zu reduzieren.
- Verwenden Sie **Backpulver** anstelle von Zahnpasta. Putzen Sie Ihre Zähne mit einer Peroxid- und Backpulvermischung.