



## Praxis für Diagnose und Therapie von Mundgeruch

### Selbsttest

#### Wie kann ich selbst feststellen, ob ich Mundgeruch habe ?

Meist können wir eigenen Mund- oder Körpergeruch nicht zuverlässig wahrnehmen, denn unsere Nase gewöhnt sich schnell an eigene oder permanent vorhandene Gerüche. Weil wir nach kurzer Zeit keine ausreichende Geruchswahrnehmung mehr haben, erschwert dies zum Beispiel auch die Auswahl eines Parfums beim Kauf. Ein Selbsttest auf Mundgeruch mit dem praktizierten „in die Hände hauchen“ ist ebenso zwecklos, wie Messmethoden mit Messgeräten aus dem „medizinischen“ Hobbybereich. Hier erhalten Sie Anregungen für den ersten, hilfreichen Selbsttest

#### Air-bag-Methode

Nehmen Sie eine geruchlose Plastiktüte mit mindestens 7 Liter Volumen. Blasen Sie die Tüte nicht auf, sondern atmen Sie ruhig und entspannt immer wieder in die Tüte aus bis sie gefüllt ist. Verschließen Sie die Tüte und gehen Sie an die frische Luft oder in einen gut gelüfteten Raum. Atmen Sie frische Luft durch die Nase oder riechen Sie an frischen Kaffeebohnen, um die Geruchswahrnehmung Ihrer Nase zu neutralisieren. Nach ca. 4 Minuten drücken Sie die Luft aus der Tüte langsam vor Ihrer Nase aus und beurteilen Ihre Wahrnehmung.

#### Selbstbeobachtung

Zahnfleischbluten oder schlechter Geschmack im Mund – nicht nur am Morgen nach dem Aufwachen – können erste Hinweise auf verborgene parodontale Erkrankungen sein, die sehr häufig Mundgeruch als Begleitsymptom mit sich bringen. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt über Ihre Selbstbeobachtungen.

#### Beurteilung durch Dritte

Die Auskunft durch Dritte ist einerseits eine oftmals verlässliche Angabe, die Vertrautheit voraussetzt, jedoch für beide Seiten eine etwas peinliche Situation schaffen kann.

#### Professionelle Mundgeruchsprechstunde

Erst seit wenigen Jahren werden vereinzelt Mundgeruchsprechstunden angeboten. Hier erfahren Sie professionelle Hilfe. In einer professionellen Mundgeruchsprechstunde ist Mundgeruch kein Tabuthema. Spezialisierte Zahnärzte können Mundgeruch diagnostizieren und bieten im Bedarfsfall Beratung und Therapien an.

## Praxis für Diagnose und Therapie von Mundgeruch

Seegefelderstraße 22, Berlin-Spandau

<http://www.mundgeruch-berater.net>

Mundgeruchsprechstunde

Telefon: 030/3336546