

## ZUNGENREINIGUNG

### **Putzen Sie sich täglich die Zähne?**

„Selbstverständlich!“, werden Sie sagen.

### **Reinigen Sie täglich auch Ihre Zunge?**

Wenn ja: Prima!

Wenn nein, dann sollten Sie folgendes wissen:

Die Zungenoberfläche bietet mit ihren unzähligen Mikro-Nischen, besonders im hinteren Bereich, ideale Lebensbedingungen für Bakterien und Mikroorganismen. Damit ist sie mit Hauptursache für schlechten Atem, sprich: ► [Mundgeruch](#).

Besonders gemein aber ist: Haben sich die Bakterien erst einmal in den Zungen-Nischen richtig eingemistet, starten sie von dort aus regelmäßig nach dem Zähneputzen eine Rückbesiedlung der Zähne. Das „Bakterienbasislager Zunge“ macht somit selbst die gründlichsten Putzbemühungen zunichte.

Es gilt also, den Bakterien dieses Basislager zu entziehen, indem man täglich neben dem selbstverständlichen Zähneputzen auch die Zunge einer gründlichen Reinigung unterzieht.

### **Für die Säuberung der Zunge gibt es spezielle Zungenreiniger.**

Diese gibt es dort, wo Sie auch die Zahnbürste kaufen.

Bei der Anwendung ist es wichtig, mit ausreichend Druck auf die Zungenoberfläche von möglichst weit hinten beginnend über die Zunge bis zur Zungenspitze zu streichen. Zur Kontrolle: Bei richtiger Anwendung sollte sich am Zungenreiniger etwas zähflüssiger Speichel ansammeln.

Als zusätzliche Hilfsmittel können auch Mundspüllösungen und ggf. eine spezielle antibakterielle Zahncreme hilfreich sein. Dieses kleine Hilfsmittel regelmäßig angewendet kann entscheidend zu Ihrer Mundgesundheit beitragen.

Weitere Informationen finden Sie auch beim Thema ► [Mundgeruch](#).

Weitere Informationen zum Thema Zungenreinigung:

