



© Christoph Hähnel / Fotolia

Mit Schaber, Bürste, Sauger oder Löffel

Wann und wie sollte die Zunge gereinigt werden?

Eine belegte Zunge ist medizinisch in der Regel harmlos und entsteht oft nur durch eine mangelnde Mundhygiene. Doch wie reinigt man die Zunge am sinnvollsten?

Es ist hinlänglich bekannt, dass Zungenbelag an und für sich normal ist, denn aufgrund der relativen Oberflächenrauigkeit der Zunge können sich hier Nahrungsreste, Bakterien und Zellteile gut ablagern und zusammen mit dem vorhandenen Speichel einen natürlichen Belag bilden [1]. Sollte deshalb eine Zungenreinigung zur täglichen Mundhygiene gehören?

Unbestritten ist, dass die Zunge intraoral die größte Nische für Mikroorganismen darstellt. Ein systematischer Review kam dennoch zu dem Schluss, dass die Datenlage keine Notwendigkeit einer regelmäßigen Zungenreinigung rechtfertigt [2]. Auch ist der Effekt der täglichen Zungenreinigung im parodontologischen Zusammenhang noch nicht wissenschaftlich erwiesen; einer aktuellen Studie zufolge zeigte sich kein Einfluss der Zungenreini-

gung auf die orale Mikroflora von Patienten mit Parodontitis [3]. Zumindest vermutet man aber einen positiven Effekt bezüglich einer Parodontitisprophylaxe, und selbstverständlich unbestritten ist, dass eine Zungenreinigung nicht schadet.

Zungenreinigung bei Mundgeruch

Ganz anders sieht es bei der Symptomatik Mundgeruch aus, auch Halitosis genannt [2]. Für Patienten mit Halitosis spielt die mechanische Zungenreinigung sehr wohl eine wichtige Rolle, denn die Hauptursache für Mundgeruch liegt nicht, wie oft vermutet, im Magen, sondern intraoral [4]. Hier können sich aus absterbenden Schleimhautzellen und Bakterien flüchtige Schwefelverbindungen bilden, die den unangenehmen Geruch verursachen [5]. Eine entsprechende Studie zeigte, dass die Verwendung von Zahnbürste plus Zungenreinigung im Vergleich zur

Die Zunge bietet viel Platz für Mikroorganismen

Zahnbürste allein Mundgeruch signifikant reduziert [6]. Auch die Anwendung eines Zungenschabers als Ergänzung zur üblichen Mundhygiene reduzierte Mundgeruch wirksam [7]. Allerdings ist der Effekt der verringerten Bakterienbelastung und damit des Mundgeruchs durch die mechanische Zungenreinigung mit oder ohne chemische Begleitung (s. u.) nur vorübergehend, sodass eine regelmäßige Zungenreinigung notwendig ist, um die Bakterienbelastung des Zungenrückens dauerhaft zu reduzieren [8].

Im Übrigen hat die Zungenreinigung noch einen weiteren Effekt: Studienergebnissen zufolge verbessert die tägliche Zungenreinigung bei älteren Erwachsenen die Sensibilität der Geschmacksknospen und stärkt das Geschmacksempfinden [9]. Darüber hinaus ist es natürlich wichtig, sich nicht nur auf die Zunge zu fokussieren, sondern als mögliche Ursache für Mundgeruch auch eine insgesamt schlechte Mundhygiene, Karies oder parodontale Taschen zu identifizieren.

Pro und Kontra Zungenreinigung

Pro

- einfach
- zur Bekämpfung/Vorbeugung von Halitosis empfohlen (Studiengestützt)
- Reinigung der Geschmacksknospen für besseres Geschmacksempfinden

Kontra

- Würgereiz
- Modelle mit Bürsten müssen häufiger ersetzt werden/Schaber aus hochwertigen Materialien teurer
- parodontologischer Einfluss nicht erwiesen/Datenlage sieht keine tägliche Notwendigkeit

Mechanische Hilfsmittel gegen Zungenbelag

Produkte für die Zungenreinigung erhalten Ihre Patienten in der Apotheke und im Drogeriemarkt. Wenn Sie einen Praxishop haben, können Sie diese Produkte auch darüber anbieten.

Der sogenannte Zungenschaber schabt die oberste Schicht des Zungenbelags ab, während die Zungenbürste der Oberflächenstruktur der Zunge mit ihren Papillen gerechter wird. In den kleinen Vertiefungen zwischen diesen Papillen können sich nämlich anaerobe Bakterien perfekt ansiedeln und durch ihre Stoffwechselaktivität Schwefelverbindungen und damit den unangenehmen Geruch bilden. Die Zungenbürste erreicht im Gegensatz zum Schaber (s. u.), der anstelle der Borsten oft nur kleine Kunststoffnoppen bzw. -lamellen oder auch keine „Anhängsel“ hat, ebendiese Vertiefungen. Gerade in Kombination mit einer speziellen Zungenpasta kann man mithilfe der Zungenbürste die Zunge wirksam reinigen [10]. Bei diesen Pasten handelt es sich

um Produkte mit Zinkverbindungen, die die flüchtigen Schwefelverbindungen neutralisieren sollen.

Insgesamt gibt es eine sehr große Auswahl an Produkten für die Zungenreinigung. Beim genannten Zungenschaber etwa unterscheidet man z. B. zwischen Produkten aus Kupfer oder Edelstahl und Kunststoff. Stahlversionen haben den Vorteil, dass sie einfacher und effektiver zu säubern und umweltfreundlicher sind.

Prinzipiell besteht der Schaber aus einem Stiel und einem flachen Schabekopf an seiner Spitze. Beim metallenen Schaber befindet sich an der Stielspitze meist ein Ring, der die Form der Zunge nachahmt. Damit kann man die Zunge großflächiger reinigen, allerdings ist er ein bisschen kostspieliger als die Kunststoffvariante. Hier sitzen am Ende des Stiels auf einer Art Flosse die Noppen und Lamellen, mit denen die Beläge abgezogen werden. Auch deren Form ist variantenreich, manche ähneln in ihrer Ausführung gar der Form von Damen-Nassrasierern.

Die Zungenbürste wiederum ist vom Prinzip her rundlich gehalten mit einer Borstenreihe an der Unterseite. Diese sollte man regelmäßig austauschen. Die Anwendung der Zungenbürste, die sich von einer herkömmlichen Zahnbürste u. a. durch ein breiteres Borstenfeld und etwas härtere Borsten unterscheidet, ist einfach: Bei herausgestreckter Zunge wird nicht weiter als am höchsten Punkt der gewölbten Zunge der Zungenrücken analog dem herkömmlichen Zähneputzen gereinigt. Die Reinigung sollte immer nur mit leichtem Druck nach vorn in Richtung Zungenspitze erfolgen. Anschließend sollte gut ausgespült werden.

Sinnvoll kann auch ein Zungenreiniger sein, der sowohl eine Bürsten- als auch eine Schabeseite aufweist. Eine Cross-over-Studie mit allerdings relativ geringer Probandenzahl attestierte signifikant länger reduzierte Konzentrationen flüchtiger Schwefelverbindungen nach Anwendung einer Kombination aus Bürste und Schaber gegenüber einem Zungenschaber [11].

Speziell für Kinder werden übrigens kleinere Zungenreiniger mit besonders weichen Borsten angeboten. Elektrische Zungenreiniger runden das Produktangebot ab.

Natürlich könnte der Patient zur Zungenreinigung auch einen Esslöffel verwenden, indem er mehrmals mit der Innenseite des Löffels von hinten nach vorn zur Zungenspitze über den Zungenrücken fährt, doch ist – wie der Selbstversuch sofort zeigt – das professionelle Hilfsmittel eleganter. Im direkten Vergleich von herkömmlicher Zahnbürste und handelsüblichem Zungenschaber reduzieren die Zungenschaber effektiver die Bakterienbesiedelung des Zungenrückens [12, 13]. Abgesehen davon ist die klassische Zahnbürste wesentlich höher und verursacht deshalb beim Anstoßen schnell einen Würgereiz.

Mechanische Hilfsmittel zur Zungenreinigung

- Zungenschaber
- Zungenbürste
- Kombierter Zungenreiniger mit Bürsten- und Schabeseite
- Kleinere Zungenreiniger für Kinder
- Elektrische Zungenreiniger
- Zungensauger

Überhaupt ist es ratsam, die Patienten auf den Würgereiz gerade bei den Anfängen der Zungenreinigung hinzuweisen. Ein Tipp, wie Patienten ihren Würgereiz umgehen können, ist, die herausgestreckte Zunge mit einem Tuch zu umfassen, nach unten zu ziehen und dann erst mit der Zungenreinigung zu beginnen.

Zungenreinigung im Rahmen der PZR

Es gibt auch Praxen, die ihren Patienten z. B. im Rahmen einer professionellen Zahnreinigung eine Zungenreinigung anbieten. Dazu gibt es spezielle Zungensauger, die auf den Speichelsauger aufgesteckt werden können, um dann die Beläge auf der Zunge abzusaugen. Oft wird dabei noch ein spezielles Gel eingesetzt, das sowohl die Gleitfähigkeit des Saugers erhöhen als auch das Frischegefühl nach der Reinigung stärken soll. Bei Kindern fand die Verwendung eines Zungenstaubsaugers als Teil einer professionellen oralen Prophylaxe eine hohe Akzeptanz, die auch eine positive Auswirkung auf die häusliche Zungenreinigung hat [14].

Möchte man einen Patienten auf die Notwendigkeit einer Zungenreinigung zur Bekämpfung von Mundgeruch hinweisen, ist das nicht unbedingt einfach, wenn er selbst das Problem noch nicht erkannt hat. Und selbst wenn er sich dessen bewusst ist, fällt es nicht leicht – vielen ist es schlichtweg peinlich. Hier kommt es bezüglich der Kommunikation auf den Patiententyp an, den man vor sich hat: Teenies etwa sind vielleicht in ihrer Mundhygiene manchmal nachlässig, lassen sich aber dadurch überzeugen, dass die schönste Gelfrisur nicht nützt, wenn man durch Beläge und Mundgeruch auffällt. Mit schönen Zähnen lässt sich besser flirten – eine solche Botschaft erreicht diese Zielgruppe [15].

Empathie ist in jedem Fall für den Umgang mit allen betroffenen Patienten unerlässlich, denn wer hört schon gern, dass die häufigste Ursache für Mundgeruch unter schlechter Mundhygiene subsumiert wird und auch eine regelmäßige und intensive Reinigung der Zähne und des Mundraums das beste Mittel gegen Zungenbelag ist. Mundgeruch entsteht im Übrigen auch, wenn die Schleimhäute austrocknen, wie etwa durch erhöhten Genuss von Kaffee, Kamillentee oder Alkohol, und wenn die allgemeine Flüssigkeitsaufnahme unter einem halben Liter pro Tag liegt. Medikamente wie Blutdrucksenker, Schlafmittel und Antidepressiva reduzieren den Speichelfluss [16].

Weitere Hilfsmittel

Die Aufnahme von viel harter Nahrung unterstützt den natürlichen Reinigungsvorgang auf der Zunge, denn durch das Kauen von rohem Obst, Gemüse oder harten Brotkrusten kann sich Belag leichter von selbst lösen. Verschiedene Ratgeberformate, die Ihre Patienten vielleicht lesen, empfehlen die in Wasser verdünnten Hausmittel Backpulver und Salz als Mundspülung, um Zungenbeläge zu entfernen [17]. In diesem Zusammenhang sollte man immer wieder darauf hinweisen, dass diese Produkte aufgrund ihres schmirgelnden Charakters insbesondere nicht für die Zahnaufhellung oder als Zahnpasta empfohlen sind.

Das sogenannte Ölziehen hat den gleichen Effekt hinsichtlich der Entfernung von Belägen und hilft, den pH-Wert in der Mundhöhle zu neutralisieren [18, 19]. *Aloe vera* werden ebenfalls plaquereduzierende Eigenschaften zugesprochen [20]. Auch medizinische Mundspüllösungen, z. B. mit Chlorhexidin (cave: Verfärbungen sowie Auswirkung auf Geschmacksempfinden), lockert Plaque und tötet Bakterien ab [21, 22]. Kräutertinkturen aus Salbei, Myrrhe und Thymian können mit dem Wattestäbchen auf die Zunge gepinselt werden oder verdünnt als Spüllösung angewendet werden und damit das Bakterienwachstum verringern [23].

Zungenreinigung ersetzt nicht ganzheitliches Denken

Zungenbelag ist zwar medizinisch in der Regel harmlos und entsteht oft nur aufgrund einer mangelnden Mundhygiene. Sollte er sich aber verändern und zusätzlich Fieber, Zungenbrennen oder auch ein Krankheitsgefühl auftreten, ist die Vorstellung bei einem Zahnarzt oder Arzt sinnvoll. Ohne an dieser Stelle auf Zungendiagnostik im Detail einzugehen, sei an einigen Beispielen aufgezeigt, wie komplex diese Thematik ist: Einem weißlichen Belag könnte mit *Candida albicans* eine Pilzkrankung oder auch ein Eisenmangel zugrunde liegen, während der Gebrauch von Mundspüllösungen über einen längeren Zeitraum einen bräunlichen Belag verursacht. Eine Zungenrandleukoplakie ist mit Epstein-Barr-Virus- oder HIV-Infektionen assoziiert. Eine dunkelrote Verfärbung ist bei chronischer Herzinsuffizienz typisch, eine Himbeerzunge bei der Scharlachinfektion mit Streptokokken. Zungenbrennen geht beispielsweise mit Anämien bzw. Mangelkrankungen einher [24].

Literatur beim Verlag (wir-in-der-praxis@springernature.com)



Dr. Ulrike Oßwald-Dame,
Zahnärztin und freie Autorin, München