

---

## Dårlig ånde fra munnhulen

---

ARTIKKEL

WÅLER SM

---

### Sammendrag

Halitosis, eller dårlig ånde, er et klinisk problem for mange mennesker. Undersøkelser har vist at i de fleste tilfeller har den dårlige ånde sine årsaker lokalt i munnhulen. Alle forhold som gir retensjon av anaerobe, hovedsakelig gramnegative bakterier, vil predisponere for luktutvikling. I tillegg til periodontale lommer iforbindelse med en tannløsningsprosess vil tungeryggen, spesielt den bakre to tredelen, være det viktigsteretensjonssted.

Bakteriene vil omdanne svovelholdige aminosyrer til de flyktige svovelholdige forbindelsene hydrogen sulfid og metylmerkaptan. Disse stoffene vil gi en ubehagelig lukt selv i svært lave konsentrasjoner.

De illeluktende svovelholdige stoffene vil også kunne skade omliggende vev direkte, og således bidra til enitiering og utvikling av en tannløsningsprosess. Om natten og mellom måltidene vil luktproduksjonen være størst. Deter derfor viktig å innta måltider regelmessig.

I tillegg til vanlig tannbørsting er det viktig å børste tungen. Bruk av munnpleiemidler tilsatt metallioner, spesielt sink, vil hemme luktproduksjonen ved at metallionene binder svovel.

Mengden flyktige svovelholdige forbindelser kan måles direkte i munnluften ved hjelp av et instrument med elektrokjemiske sensorer.

Både leger og tannleger oppfordres til å diskutere problemet med sine pasienter, da dårlig ånde bør betraktes som et viktig aspekt når det gjelder pasientens helse, både fysisk og psykisk.

---

Publisert: 30. april 1997. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 9. juli 2026.