

با بوی بد دهان چه باید کرد؟

شاید شما با افرادی مواجه شده باشید که وقتی با آنها شروع به صحبت می‌کنید، بوی دهان آنها آنقدر آزاردهنده است که مانع نزدیک شدن به آنها و گاه ارتباط کلامی مناسب می‌شود.



شاید شما با افرادی مواجه شده باشید که وقتی با آنها شروع به صحبت می‌کنید، بوی دهان آنها آنقدر آزاردهنده است که مانع نزدیک شدن به آنها و گاه ارتباط کلامی مناسب می‌شود. بوی بد دهان معمولا شرایط مزمنی است که دهان فرد بوی بد می‌دهد. این حالت معمولا به دلیل ماده غذایی خاصی که فرد می‌خورد، عدم رعایت بهداشت دهان، بیماری یا عوامل خاص دیگری ایجاد می‌شود.

به گزارش جام جم سرا، بارزترین نشانه تنفس بدبو، بوی بد دهان است که غالبا توسط طرف مقابل به فرد مبتلا گفته شده یا گاه نیز خود فرد متوجه چنین مشکلی می‌شود. به همراه بوی بد دهان، احساس طعم نامطلوب، خشکی یا نوعی پوشش سفید رنگ روی زبان از جمله نشانه‌های بوی بد دهان است. معمولا بوی بد دهان به دنبال ماده غذایی خورده شده، استعمال مواد دخانی، عدم رعایت بهداشت دهان، مشکلات بهداشتی و سلامت، خشکی و عفونت دهان، مشکلات دندان و مصرف برخی داروها ایجاد می‌شود.

بموقع اقدام کنید

از آنجایی که یکی از علل اصلی ایجاد بوی بد دهان عدم رعایت بهداشت دهان و دندان‌هاست، رعایت برخی اصول ساده براحتی می‌تواند مانع از بروز بوی بد دهان شود. مسواک زدن منظم دندان‌ها می‌تواند تأثیر بسیار زیادی روی کاهش بوی بد دهان داشته باشد. پزشکان توصیه می‌کنند هنگام مسواک زدن دندان‌ها، مسواک زدن زبان را فراموش نکنید، زیرا این کار باعث برداشته شدن جرم‌های تشکیل شده روی زبان نیز می‌شود. به طور کلی، مسواک زدن بوی ایجاد شده در دهان به دلیل مصرف مواد غذایی مختلف را کاهش می‌دهد. همچنین برای معاینه دندان‌ها به دندانپزشکی مراجعه کنید تا در صورت وجود پوسیدگی، نسبت به ترمیم آن اقدام کنید. ترک سیگار یا استفاده از آدامس نیکوتین‌دار نیز می‌تواند بوی بد دهان را از بین ببرد یا آن را کاهش دهد.

مرطوب نگه داشتن دهان با آشامیدن آب و جویدن آدامس یا آبنبات بدون قند برای تحریک ترشح بزاق بسیار مفید است. استفاده از دهان‌شویه به‌طور موقت بوی بد دهان را از بین می‌برد ولی علت زمینه‌ای آن را از بین نمی‌برد. اما در این میان، جویدن آدامس نعنائی یا جعفری از جمله درمان‌های طبیعی از بین برنده بوی بد دهان به شمار می‌رود. اگر بوی بد دهان به دلیل بیماری‌های جسمی از قبیل عفونت سینوس‌ها، دیابت یا برگشت اسید معده ایجاد شده باشد، گام اول برای از بین بردن بوی بد دهان، درمان عامل زمینه‌ای بیماری است. در افرادی که از خشکی دهان رنج می‌برند، دندانپزشک برای درمان این حالت، بزاق مصنوعی تجویز می‌کند.

مواد غذایی: غذایی که افراد می‌خورند اولین منبع ایجاد بوی بد دهان است. برخی مواد غذایی مانند سیر، پیاز، غذاهای پرادویه، ادویه‌های رنگی مانند کاری، برخی پنیرها، ماهی و نوشیدنی‌های اسیدی مانند قهوه باعث ایجاد بوی بد دهان می‌شود. در بیشتر مواقع، بوی بد دهان که بر اثر مصرف ماده غذایی خاصی ایجاد شده، گذراست و پس از مدتی از بین می‌رود. برخی غذاها با گیر افتادن لابه‌لای دندان‌ها با بالا رفتن احتمال رشد باکتری‌های دهانی، عامل ایجاد بوی بد می‌شود.

رژیم‌های غذایی حاوی مقادیر کم کربوهیدرات عامل تنفس با بوی «کتون» یا میوه هستند. این نوع رژیم‌های غذایی باعث می‌شود بدن از سوختن چربی‌ها برای تأمین انرژی خود استفاده کند. محصول نهایی این انرژی کتون‌ها هستند که بویی شبیه بوی میوه در دهان ایجاد می‌کند.

محصولات دخانی: کشیدن سیگار و استفاده از سیگار حاوی نیکوتین، برخی مواد شیمیایی را در دهان باقی می‌گذارد. سیگار کشیدن سایر بیماری‌ها را نیز پدید می‌آورد که از آن جمله می‌توان به بیماری لته یا سرطان‌های دهانی اشاره کرد.

عدم رعایت بهداشت: زمانی که فردی مرتب مسواک نمی‌زند یا نخ دندان استفاده نمی‌کند، ذرات غذا در دهان و بین دندان‌ها

باقی می ماند و فاسد می شود و بوی بد دهان را به دنبال دارد. مراقبت نکردن از بهداشت دهان و دندان می تواند باعث تشکیل پلاک در دهان شود که بوی بدی را ایجاد می کند. تشکیل پلاک در دهان همچنین به بروز بیماری لته منجر می شود. در صورتی که التهاب لته درمان نشود باعث ایجاد بیماری های لته خواهد شد.

بیماری های زمینه ای: عفونت های سینوسی، ذات الریه، گلودرد و سایر عفونت های گلو، سنگ لوزه، برفک، التهاب برونش های ریه، ترشح پشت حلق، دیابت، برگشت اسید معده، عدم تحمل لاکتوز، سایر مشکلات معده و برخی بیماری های کبدی یا کلیوی با بوی بد دهان در ارتباط هستند.

خشکی دهان: خشکی دهان یکی از علل بد بو شدن دهان به شمار می رود. بزاق دهان به مرطوب شدن آن کمک و دهان را تمیز می کند. زمانی که بدن بزاق کافی ترشح نمی کند، بوی بد دهان ایجاد می شود. خشکی دهان به دلیل بروز مشکل در غدد بزاقی، اختلالات بافت اتصال، برخی داروها یا تنفس از راه دهان ایجاد می شود.

عفونت های دهانی: محفظه دهان، بیماری لته یا دندان های به هم چسبیده نیز از علائم بوی بد دهان محسوب می شود.

سیم کشی دندان ها: گیر افتادن ذرات غذا بین دندان ها و سیم کشی بین دندان ها باعث رشد باکتری ها و ایجاد بوی بد دهان می شود. سیم کشی هایی که به صورت لق در دهان قرار گرفته باشند، احتمال بروز زخم یا عفونت های دهان را افزایش داده و بوی بد دهان را ایجاد می کند.

داروها: بسیاری از داروها شامل آنتی هیستامین ها و ادرار آورها و برخی دیگر از داروها نیز ممکن است باعث خشکی دهان شوند.

بوی بد دهان هنگام صبح: بوی بد دهان هنگام صبح یکی از علل شایع به شمار می رود. تولید بزاق هنگام خواب متوقف می شود و این کار به رشد باکتری ها کمک می کند و بوی بد دهان را به دنبال دارد.

بارداری: بارداری به خودی خود باعث تنفس بد بو نمی شود، ولی حالت تهوع و ویار صبحگاهی در طول دوران بارداری می تواند بوی بد دهان را ایجاد کند. علاوه بر این، تغییرات هورمونی، کم آبی و خوردن غذاهای مختلفی که به دنبال ویار مصرف می شود ممکن است در دوران بارداری بوی بد دهان را به دنبال داشته باشد.

از دیگر علل بوی بد دهان می توان به مصرف الکل، مقادیر بالای مکمل های ویتامین و گیر افتادن اشیاء در بینی به ویژه در کودکان اشاره کرد.

ندا اظهري - چارديواري