

چگونه می‌توان بوی بد دهان را از بین برد؟

باید دانست که تنفس بدبو، نوعی بیماری تنفسی است و نباید با بوی بدی که از مصرف مواد غذایی خاص مثل سیروپیاژ ناشی می‌شود، اشتباه گرفت.



باید دانست که تنفس بدبو، نوعی بیماری تنفسی است و نباید با بوی بدی که از مصرف مواد غذایی خاص مثل سیروپیاژ ناشی می‌شود، اشتباه گرفت.

سلامت نیوز: بوی بد دهان، از آن مشکلاتی است که گاه ممکن است علت خطرناکی نداشته باشد، اما می‌تواند آن چنان باعث آزار انسان بشود که روابط اجتماعی فرد را مختل کند و حتی باعث گوشه‌نشینی و انزوای او شود. به گزارش ایسنا، باید دانست که تنفس بدبو، نوعی بیماری تنفسی است و نباید با بوی بدی که از مصرف مواد غذایی خاص مثل سیروپیاژ ناشی می‌شود، اشتباه گرفت.

چگونه می‌توان بوی بد دهان را از بین برد؟

در اغلب موارد منشأ تنفس بدبو از دهان است که به دلیل اثرات متابولیک باکتری‌های دهان روی خرده غذا و پلاک‌های دندان، بزاق و خون است که گازهای فراسولفیدی، استون و اتانول و سایر گازها را ایجاد نموده و باعث بوی زننده و ناخوشایند می‌شود. افرادی که بهداشت دهان و دندان را رعایت نمی‌کنند، مسلماً دچار بوی بد دهان خواهند شد. عفونت لثه و بیماری‌های التهابی آن از مهمترین عوامل به شمار می‌رود.

از دیگر عوامل ایجاد بوی بد دهان: سینوزیت، جسم خارجی در بینی، عفونت‌های ریه، معده و روده، دیابت، نارسایی شدید کلیه و کبد، بیماری‌های بدخیم مثل سرطان ریه و بیماری‌های عصبی مثل اسنیکرفرنی و یا صرع می‌باشد. همچنین استفاده از داروهای ضد فشارخون، ضد افسردگی و آنتی‌هیستامین‌ها که باعث خشکی دهان می‌شوند و یا استفاده از سیگار و مصرف الکل باشد نیز در بوی بد دهان موثرند.

براساس گزارش دانشگاه علوم پزشکی تهران، اگر این مشکل به دلیل نوعی بیماری ایجاد شده باشد، باید در ابتدا عامل بیماری‌زا را رفع کرد، ولی در کل رعایت بهداشت دهان و دندان در کاهش بوی بد دهان بسیار مؤثر است. باید دقت داشت که حین مسواک زدن نه تنها روی دندان‌ها، بلکه لثه‌ها را نیز پاکیزه کرد.

در این بین شستن زبان، سقف دهان و لب‌ها نیز مهم است، چرا که بخش کثیری از باکتری‌ها در این قسمت رشد می‌کنند. در ضمن کشیدن نخ دندان نه تنها خرده‌های غذا را از لابلای دندان‌ها پاک می‌کند بلکه به تحکیم لثه‌ها و جلوگیری از بروز بیماری‌های مختلف دندان کمک می‌کند.

تکنیک‌های دیگر در کاهش بوی بد دهان:

- جویدن آدامس بدون قند به دلیل ترشح بیشتر بزاق، نوشیدن شش تا هشت لیوان آب در روز، استفاده از دهان شویه‌های آنتی پلاک مثل کلرهگزیدین و غرغره کردن و دقت در مصرف غذاهایی که در ایجاد بوی بد دهان دخیل هستند، در کاستن بوی بد دهان مؤثر می‌باشند.

اما باید به خاطر داشت که ارزان‌ترین و راحت‌ترین روش برطرف کردن بوی بد دهان مسواک زدن مرتب دندان‌ها و نخ کشیدن است.