

دلایل بوی نامطبوع دهان



تصور کنید در یک جلسه کاری یا قرار بسیار مهم هستید یا به یک میهمانی دعوت شده‌اید که هرگاه در این جمع در کنار دیگران می‌خندید، متوجه می‌شوید آنها سعی می‌کنند از شما فاصله بگیرند. بعد کسی پیدا می‌شود و این جرات را به خود می‌دهد که شما را نجات دهد و به شما بگوید که بوی دهانتان باعث آزار اطرافیان می‌شود.

جام جم آنلاین: تصور کنید در یک جلسه کاری یا قرار بسیار مهم هستید یا به یک میهمانی دعوت شده‌اید که هرگاه در این جمع در کنار دیگران می‌خندید، متوجه می‌شوید آنها سعی می‌کنند از شما فاصله بگیرند. بعد کسی پیدا می‌شود و این جرات را به خود می‌دهد که شما را نجات دهد و به شما بگوید که بوی دهانتان باعث آزار اطرافیان می‌شود. به گزارش ایسنا، بسیاری از افراد ممکن است با این مشکل آزاردهنده مواجه باشند و گاهی این افراد به خاطر مشکلی که دارند بسیار خجول و منزوی می‌شوند، اما خجالت‌کشیدن و دوری از جمع راه چاره نیست. در عوض آگاهی از عواملی که عامل بروز بوی نامطبوع دهان می‌شوند به شما کمک خواهد کرد که مشکل خود را تا حد زیادی حل کنید و لبخند زیبا و مطبوع داشته باشید.

بوی بد دهان دلایل زیادی دارد که در زیر به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود.

تمیز نبودن دهان: در اکثر موارد بوی نامطبوع دهان به دلیل وجود باکتری‌هایی است که در داخل دهان هستند. این باکتری‌ها با ذرات غذایی باقیمانده در دهان رشد و بوی ناخوشایندی تولید می‌کنند که موجب بدبو شدن فضای دهان می‌شود. این اتفاق همچنین زمانی رخ می‌دهد که پس از هر وعده غذایی، دهان به خوبی شسته نشود. نوشیدن آب زیاد مدتی بعد از خوردن غذا به شستن مواد باقیمانده در دهان کمک می‌کند.

عادات‌های بد: یکی از بدترین و البته موثرترین عادات اولیه در بروز بوی بد دهان کشیدن سیگار، مصرف الکل یا جویدن تنباکو است. در این گونه موارد شستن و مسواک زدن نواحی دسترس مثل دهان و دندان‌ها مشکل را حل نمی‌کند، چون بخش‌های دیگر مثل حنجره، گلو و بخش‌های انتهایی زبان آلوده می‌مانند و موجب بوی نامطبوع دهان می‌شوند.

مصرف کم کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی: مقدار زیاد پروتئین و مقدار کم کربوهیدرات در رژیم غذایی نیز موجب بروز این مشکل می‌شود. معمولاً این حالت در افرادی که برنامه ورزشی دارند، اتفاق می‌افتد. چون رژیم غذایی حاوی پروتئین زیاد در هنگام فعالیت، چربی بیشتری را در داخل بدن می‌سوزانند و در نتیجه بوی بدی تولید می‌شود. بنابراین تعادل در مصرف مواد غذایی روزانه حائز اهمیت است.

بیماری: در برخی از موارد بوی بد دهان می‌تواند ناشی از یک بیماری جدی‌تر باشد. در اغلب موارد شایع‌ترین بیماری‌هایی که موجب بوی بد دهان می‌شوند دیابت و رفلاکس روده، بیماری کبد و کلیه و معده است.

گرسنگی: گرسنگی برای مدت طولانی موجب می‌شود که بدن از ذخیره چربی خود برای آزادسازی انرژی استفاده کند. در این وضعیت موادی تولید می‌شوند که در بروز بوی بد دهان نقش دارند.