

دهان‌هایی که خوشبو نیست



کمتر حسی در مواجهه با دیگران به اندازه بوی بد دهان آزاردهنده است. حتی تأثیر نامطلوبی که بوی بد دهان در روابط اجتماعی، کاهش اعتماد به نفس، انزوا و افسردگی یک فرد می‌گذارد، شاید با هیچ اثر نامطلوب دیگر در روابط اجتماعی قابل مقایسه نباشد.

جام جم آنلاین: کمتر حسی در مواجهه با دیگران به اندازه بوی بد دهان آزاردهنده است. حتی تأثیر نامطلوبی که بوی بد دهان در روابط اجتماعی، کاهش اعتماد به نفس، انزوا و افسردگی یک فرد می‌گذارد، شاید با هیچ اثر نامطلوب دیگر در روابط اجتماعی قابل مقایسه نباشد.

شاید بتوان بوی بد دهان را چه به صورت حاد و چه مزمن، نوعی بیماری با ریشه‌های متفاوت تلقی کرد. چراکه دهان چهارراهی است که با حفره دهان، بینی، مری و نای در ارتباط است و بروز مشکلات دهان، دندان، بیماری‌های تنفسی و عمومی چون دیابت و نارسایی‌های کلیوی می‌تواند در بروز بوی بد دهان نقش داشته باشد.

دکتر ستار جعفری، متخصص بیماری‌های گوارشی در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: «#171; برخلاف تصور بسیاری از مردم، معده تأثیر چندانی در ایجاد بوی بد دهان ندارد، چراکه تنها یک نوع باکتری امکان رشد در معده را دارد که ارتباطش با بوی بد دهان ثابت نشده است. با این وجود بروز بوی بد دهان بیشتر به مشکلات دندان، زبان، خشکی دهان و مشکلات ریوی باز می‌گردد.»

دندان‌های پوسیده و لته‌های ملتهب

شایع‌ترین دلایل بوی بد دهان به رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان مربوط است. علت آن هم به باکتری‌هایی برمی‌گردد که در محیط داخلی دهان وجود دارد و موادی تولید می‌کند که بوی بدی از آنها ایجاد می‌شود.

دکتر جعفری می‌گوید: «#171; اگر خرده‌ریزه‌های مواد غذایی در محیط دهان باقی بماند، میکروارگانیسم‌های موجود در دهان، شروع به تجزیه این مواد می‌کند که حاصل آن تولید سولفورها و بوی بسیار بد ناشی از آنهاست. به بیان دیگر مشکلات دندانی، التهاب لته‌ها، پوسیدگی و آبسه دندان می‌تواند باکتری‌ها را وادار به تولید سولفور بکند. همچنین این اتفاق به دنبال بروز عفونت دندان یا مصرف آنتی‌بیوتیک نیز رخ می‌دهد.»

وقتی دهانتان خشک می‌شود

بدون تردید مسواک‌زدن منظم و استفاده از نخ دندان در پاکسازی محیط دهان از هر نوع مواد غذایی باقی‌مانده در لابه‌لای دندان‌ها موثر است، اما در بسیاری موارد خشک شدن دهان پس از ساعت‌ها خواب شبانه، مصرف برخی داروها چون آنتی‌هیستامین و داروی ضدافسردگی می‌تواند به بروز خشکی دهان و استنشام بوی ناخوشایند از آن منجر شود.

دکتر جعفری با تأکید بر این‌که برخی داروها نه تنها به خشکی دهان و بوی ناخوشایند آن منجر می‌شود، بلکه پوسیدگی دندان و التهاب غدد بزاقی را تشدید می‌کند، می‌افزاید: «#171; هرچه محیط دهان مرطوب‌تر باشد، کمتر بوی بد از آن استنشام می‌شود. البته در برخی افراد دندان‌های مصنوعی یا پروتزها می‌تواند عامل ایجادکننده بوی بد باشد، چرا که احتمال بروز عفونت در زیر آنها زیاد است.»

این متخصص گوارش تأکید می‌کند: «#171; ناحیه سطح زبان بخصوص قسمت خلفی آن، پرزهای دراز و بزرگی دارد، به شکلی که در برخی افراد، خورده غذا در این نواحی باقی‌مانده و باعث بوی دهان می‌شود. مسواک‌زدن سطح زبان در رفع بوهایی که از این ناحیه منشأ می‌گیرد، بسیار موثر خواهد بود.»

لوزه‌های عفونی، دهانتان را بد بو می‌کند

اگر هیچ‌گونه مشکلی در محیط دهان و دندانتان ندارید، ولی باز هم از بوی بد دهان رنج می‌برید، باید به طور جدی حفره بینی، لوزه‌ها و سینوس‌های فک‌تان را بررسی کنید.

به گفته دکتر جعفری عفونت گلو و لوزه‌ها می‌تواند با بوی بد دهان همراه باشد. وی اضافه می‌کند: «#171; کسانی که آلرژی یا

گرفتگی یا انحراف بینی دارند یا جسم خارجی داخل بینی‌شان مانده و دچار عفونت‌های سینوزیتی و ترشحات پشت حلقی شده‌اند نیز می‌توانند گرفتار بوی بد دهان بشوند. البته نباید از خاطر برد که مصرف برخی مواد چون سیر، پیاز، الکل و سیگار نیز می‌تواند منجر به بوی بد دهان شود. بویی که از معده ناشی نمی‌شود، بلکه به واسطه جریان خون و از طریق ریه‌ها استشمام می‌شود.

دهان بدبو؛ نشانگر عفونت‌های تنفسی

متخصصان داخلی بوی بد دهان را یکی از نشانه‌های اصلی عفونت‌ها و آبه ریه‌ها تلقی می‌کنند. به گفته دکتر جعفری بیماری‌های ریه، عفونت‌های تنفسی، برونشیت‌ها و التهاب راه‌های تنفسی که با سرفه‌های سنگین و خش‌دار همراه است از عوامل اصلی بوی بد دهان شناخته می‌شود.

این متخصص گوارش با تاکید بر این‌که سرطان ریه نیز می‌تواند بوی بد دهان را همراه داشته باشد، اضافه می‌کند: «بر خلاف تصور عمومی، معده در ایجاد بوی بد دهان چندان تاثیرگذار نیست، البته برخی بیماری‌های مری می‌تواند به خروج بوی بد ناشی از تجزیه غذا از طریق دهان کمک کند».

دیابتی‌ها و بوی بد دهان

متخصصان گوارش تاکید می‌کنند که برخی بیماری‌های عمومی چون دیابت یا نارسایی‌های کلیوی، نارسایی کبد و یکسری سرطان‌های خون نیز می‌تواند با بوی بد دهان همراه باشد.

همچنین مصرف زیاد برخی مواد غذایی چون پروتئین‌ها نیز می‌تواند در ایجاد بوی بد دهان موثر باشد. چرا که بدن با مصرف زیاد پروتئین مجبور می‌شود که از چربی‌ها انرژی مورد نیاز خود را تامین کند و این پروسه، منجر به تولید موادی به نام «کتون» می‌شود که بوی بدی ایجاد می‌کند.

مایعات زیاد مصرف کنید

دکتر جعفری به کسانی که از بوی بد دهان فراری هستند، توصیه می‌کند: «مایعات زیاد مصرف کنید، اما ترکیبات کافئین‌دار همچون قهوه کمتر بنوشید».

همچنین از مصرف خودسرانه دارو بخصوص آنتی‌هیستامین و آنتی‌بیوتیک‌ها اجتناب کنید. فراموش نکنید که کمبود برخی ویتامین‌ها بخصوص ویتامین A، آهن و اسیدفولیک می‌تواند بوی بد دهان ایجاد کند. همچنین از مصرف میوه و سبزی‌ها، دهانشویه‌ها و آدامس‌های بدون قند غافل نشوید».

پونه شیرازی - گروه سلامت