



## راه پیشگیری روزه‌داران از بوی بد دهان

یکی از مشکلات بهداشتی که بسیاری از روزه‌داران را در ماه مبارک رمضان اذیت می‌کند...

یکی از مشکلات بهداشتی که بسیاری از روزه‌داران را در ماه مبارک رمضان اذیت می‌کند، بوی بد دهان است که گاه باعث ناراحتی فرد روزه‌دار و اطرافیانش می‌شود. بوی بد دهان در ماه رمضان علل مختلفی دارد که با شناسایی این علل و اتخاذ تدابیر بهداشتی ساده می‌توان تا حد زیادی از آن پیشگیری کرد.

دکتر محمد فراهانی، دندانپزشک در گفتگو با [جام‌جم](#)؛ می‌گوید: التهاب لثه، استفاده از غذاهای گوگردار مانند سیر و پیاز، باقی ماندن غذا بین پرکردگی دندان یا بافت، از بین رفتن و شکسته شدن دندان، جمع شدن یا باقیماندن غذا در قسمت عقب زبان و بی‌توجهی به پاکیزگی و شستشوی درست آن و مصرف دخانیات از مهم‌ترین عوامل بوی بد دهان در همه طول سال و بخصوص در ماه مبارک رمضان است. همچنین مشکلات تنفسی، گوارشی و در برخی از موارد جراحی‌های داخل دهان از دیگر عوامل ایجاد بوی بد دهان به شمار می‌روند.

دکتر فراهانی می‌افزاید: بویی که در دهان روزه‌داران ایجاد می‌شود یا ناشی از عوامل غیرقابل پیشگیری شامل خالی بودن معده و خشکی دهان است یا می‌تواند ناشی از عواملی همچون ماندن غذا در لابه‌لای دندان‌ها و تخمیر آن طی روز و عدم امکان زدن مسواک در حین روزه‌داری و تخمیر مواد غذایی باشد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اعتقاد دارد به علت کاهش جریان بزاق دهان که هنگام روزه‌داری پیش می‌آید، تخمیر مواد غذایی نسبت به افراد عادی شدیدتر اتفاق می‌افتد، چراکه در اثر خوردن غذا بخشی از میکروب‌های دهان شسته شده و از بین می‌روند، اما در حالت روزه‌داری چون غذایی در طول روز مصرف نمی‌شود، تخمیر مواد غذایی لابه‌لای دندان باعث بوی بد دهان می‌شود.

### توصیه‌های سحری

دکتر فراهانی معتقد است تا آنجایی که امکان دارد باید عوامل قابل پیشگیری را کنترل کرد، از این رو روزه‌داران باید پس از خوردن سحری در ماه رمضان و قبل از اذان صبح بدقت دندان‌های خود را مسواک بزنند، سپس از نخ دندان هم استفاده کنند تا مواد غذایی در لابه‌لای شیارهای دندان باقی نماند.

به گفته وی، خشکی دهان به عنوان یکی از عوامل غیر قابل پیشگیری در اثر کم آبی به وجود می‌آید که باعث تجمع میکروبی و عدم شستشوی طبیعی حفره دهان می‌شود.

دکتر فراهانی تأکید می‌کند: استفاده از دهان‌شویه می‌تواند پس از مسواک زدن در سحری به میزان زیادی حجم میکروب‌هایی را که به طور طبیعی در داخل حفره دهان وجود دارند، کاهش دهد که در نتیجه از بوی بد دهان در طول روز پیشگیری می‌کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می‌افزاید: بیش از 70 درصد بوی بد دهان در حین روزه‌داری مربوط به خالی بودن معده است، اما محیط دهان، لثه، کام و زبان نیز هر کدام به تنهایی می‌توانند بوی بد دهان را ایجاد کنند. بنابراین علل بوی بد دهان در درجه اول بیماری‌های تنفسی، در درجه دوم بیماری‌های گوارشی و در درجه سوم بیماری‌های لثه و دندان هستند.

به گفته وی، توجه به این نکته ضروری است که در اکثر اوقات با رعایت نکات ساده مانند استفاده مناسب و منظم از مسواک در فواصل مختلف و بویژه پس از سحری و افطار، استفاده از نخ دندان و دهان‌شویه پس از سحری و افطار، تمیز کردن زبان با یک مسواک دارای برس بسیار نرم می‌توان از بوی بد دهان در ایام روزه‌داری پیشگیری کرد.

دکتر فراهانی ادامه می‌دهد: پوسیدگی دندان‌ها هم در به وجود آمدن بوی بد دهان موثر است که این علت با پاک نگه داشتن دندان‌ها به وسیله دهان‌شویه‌ها و نخ دندان بعد از صرف افطار و سحر از بین می‌رود.

این متخصص ارتودنسی به افرادی که دندان‌های مصنوعی را جایگزین دندان‌های طبیعی کرده‌اند، توصیه کرد دندان‌های مصنوعی خود را شستشو داده و به هنگام شب آنها در آب نگهداری کنند تا با بوی بد دهان در طول روز خود و دیگران را اذیت نکنند.

امیر بامه

جام‌جم