



نام کتاب: بوی بد دهان



کاری از: محمد مهدی حاجی پروانه

منبع: دانستیهای زندگی

## علل و درمان بوی بد دهان

علم بهداشت، بوی بدن و بخصوص بوی بد دهان بی شک یک از دغدغه های اغلب افراد بشمار می رود. سالانه میلیون ها تومان صرف درمان بدبویی تنفس میگردد. یک آمار غیر رسمی حاکی از آن است که بیش از 200 میلیون نفر در دنیا به این عارضه دچار می باشند.

مشکل بوی بد دهان می تواند به مشکلی آزار دهنده و پردردسر تبدیل گردد که حداقل آن تاثیر ناگوار آن در روابط اجتماعی و زناشویی نمایان میشود. تنفس بدبو قابل درمان بوده و میتوان تا حد زیادی آنرا تقلیل داد. نکته مهم اطلاع داشتن از منشاء و دلایل این پدیده میباشد.

### تنفس بد بو

تنفس بد بو نوع شدیدی از عارضه بد تنفسی بوده و نباید آنرا با بوی بدی که دلیل مصرف مواد غذایی خاص مانند سیر و پیاز ناشی میگردد، اشتباه گرفت.

در بیشتر موارد، تنفس بد بو بخاطر رعایت نکردن دقیق بهداشت دهان و دندان، در لثه و زبان نشات می گیرد. باکتریهای مختلف و تجزیه شدن مواد غذایی نیز در بوجود آمدن این عارضه مؤثر میباشد. تجزیه مواد غذایی منجر به تولید گوگرد و در نتیجه باعث ایجاد بوی بد خواهد گردید.

برخلاف تصورات عامیانه، بوی بد دهان توسط خود شخص قابل تشخیص نبوده و متأسفانه باید بوسیله دیگران فهمیده و در صورت نیاز گوشزد شود.

### علل تنفس بد بو

همان طور که قبلا نیز گفته شد، بوی بد دهان می تواند بر اثر رعایت نکردن مناسب بهداشت دهان و دندان حادث شود که در اینجا به نمونه هایی از آن اشاره میکنیم:

### فساد دندانها

اگر دندانهایتان را مسواک نکرده و لابلای آنها را با نخ تمیز نکنید، دچار پوسیدگی دندان خواهید شد. فساد دندان بخصوص اگر در قسمت ریشه باشد، باعث ایجاد بویی بسیار نامطبوع در دهان میگردد.

### بیماریهای لثه

غفلت نمودن از لثه ها بمرور زمان سبب تضعیف آنها خواهد شد. انباشتگی باکتریهای در قسمتی که دندانها به لثه متصل می گردند، باعث ایجاد مشکلاتی از جمله بوی بد دهان میشود.

### **فراوانی باکتریهای ناهواری**

باکتریهای ناهواری بصورت طبیعی در دهان رشد کرده و وظیفه تجزیه غذاهای باقیمانده را به عهده دارند. این باکتریها در برخی شرایط میتوانند تکثیر شده و باعث ایجاد گوگرد و در نتیجه بوی بد گردند.

برخی مواد غذایی، سبک زندگی و عدم رعایت مناسب بهداشت دهان و دندان میتواند باعث گسترش این میکروب شود. محل رشد این باکتری بیشتر در پشت زبان، مجرای بینی و گلو قرار دارد. در برخی افراد این میکروب به دلیل داشتن زمینه های طبیعی و ی دلایلی که ذکر شد، بیش از حد لزوم تولید میگردد.

### **زرسومیا ( نوعی از پدیده خشک شدن دهان )**

بزاق نقش مهمی در ایجاد تنفس مناسب ایفا میکند. وقتی باکتریها شروع به تکثیر و زیاد شدن در دهان می نمایند، بزاق باعث تقلیل و کاهش آنها خواهد شد. از آنجاییکه شب هنگام بزاق کمتری ترشح می شود، تکثیر و تولید میکروب در دهان وقتی که فرد خواب است، بیشتر میگردد.

بعلاوه کمبود بزاق باعث محرومیت دهان از اکسیژن کافی شده و منجر به ایجاد شرایط مناسب برای تکثیر باکتریهای ناهواری میگردد. به همین دلیل است که برخی از افراد در صبح از تنفس بد بو رنج میبرند.

دلایل پزشکی

### **عفونت ها**

عفونتهای مکرر لوزوی، برونشیت، ذات الریه و عفونتهای معدوی و روده همگی میتوانند باعث بروز تنفس بد بو شوند.

### **آبریزش بخش عقب بینی**

انباشتگی بیش از حد خلط در سینوسها، گلو و پشت زبان می تواند منجر به تکثیر میکروبیهای ناهواری گردد. بخاطر داشته باشید که برخی از فراورده های لبنی، بعضی از آلرژیکها و تجویزهای دارویی خاص نیز میتوانند در تولید خلط اثر گذار باشند.

### **داروها**

برخی داروها باعث خشکی دهان و افزایش تولید خلط میگردند. داروهای ضد افسردگی، داروهای فشار خون و آنتی هیستامین ها در این رابطه بسیار دخیل هستند.

## امراض

بیماریهای ریوی، کبدی، کلیوی، دیابتی و خونی در ایجاد تنفس بد بو نقش دارند. این قبیل امراض باعث بیرون آمدن بوی نا متعارف و ناخوشایند از دهان میگردند.

عوامل دیگر

## استرس

فشارهای روانی و استرس بدلیل ایجاد عارضه خشکی دهان می تواند دلیل بوی بد دهان باشد.

## سیگار

کشیدن سیگار باعث کاهش اکسیژن دهان و در نتیجه رشد بیشتر باکتریهای ناهوازی میگردد. بیماریهای لته نیز از دیگر عوارض مصرف سیگار محسوب میشود.

## الکل

مشروبات الکلی نیز همانند سیگار باعث خشک شدن دهان و تولید بوی نامطلوب میگردد.

روشهای درمان

## رعایت بهداشت دهان و دندان

مسواک زدن مناسب میتواند در کاهش بوی بد دهان بسیار مؤثر باشد. باید دقت داشت که نباید فقط به طرفین مسواک زد بلکه حرکت از بالا به پایین و برعکس جهت پاکیزگی لته ها نیز را باید در نظر داشت. حداقل دو بار در روز مسواک بزنید.

شستن زبان، سقف دهان و لبهای خود را فراموش نکنید. بخش اعظمی از باکتریها در پشت زبان رشد میکنند پس این قسمت را فراموش نکنید.

کشیدن نخ دندان نیز بسیار مفید است چون تکه های غذایی باقیمانده لای دندانها که توسط مسواک خارج نمی گردد را تمیز نموده و باعث تحکیم لته ها و جلوگیری از بیماریهای مختلف میگردد.

## دهان شویه

دهان شویه ها محلولهای خاصی هستند که در از بین بردن باکتریها و میکروبیهای دهان کمک شایانی نموده و در درمان بوی بد تنفس بسیار مؤثر میباشند.

## سبک زندگی و رژیم غذایی

کاهش استرس، نکشیدن سیگار و نخوردن مشروبات الکلی میتوانند نقش عمده ای را در درمان بد بویی دهان ایفا نمایند. به گفته برخی اشخاص جویدن جعفری و خوردن گیاهانی خاص مانند رزماری و دارچین برای از بین بردن بوی بد دهان مؤثر است.

جویدن آدامس به دلیل ترشح بیشتر بزاق و خوردن 6 تا 8 لیوان آب در طول روز نیز کمک میکند. نخوردن مواد غذایی که گفته میشود در ایجاد بوی بد دهان دخیل هستند نیز بی تاثیر نیست - مانند سیر و پیاز

بوی بد دهان

اگر چه ناراحتیهای گوارشی ، کلیوی ، تنفسی ، خونی ، هورمونی و سوء تغذیه می تواند باعث بدبویی دهان شود ، لیکن مهمترین عامل بوی بد دهان رعایت نکردن بهداشت دهان و ابتلا به بیماریهای لثه و پوسیدگی دندان است . همچنین تجمع مواد غذایی و میکروبها در لابه لای پرزهای زبان می تواند بوی بد در دهان ایجاد کند .

در حالت سلامت لایه های سطحی زبان به طور مداوم از طریق اصطکاک زبان با غذا ، کام و دندانهای جلو فک کنده می شود و با سلولهای جدید جایگزین می شود . جریان آب دهان نیز سطح زبان را تمیز می کند . هنگامی که حرکات زبان به علت بیماری یا حالات دردناک دهان محدود می شود لایه های سطحی کنده شده روی زبان باقی می ماند و همراه با بقایای مواد غذایی و میکروبها باعث بوی بد دهان می شود .

درمان

بسیاری از افراد جهت رفع بوی بد دهان خود اقدام به مصرف آدامس یا قرصهای خوشبو کننده می نمایند . اگر چه این مواد برای مدت کوتاهی بوی بد دهان را تغییر می دهند ولی بدلیل داشتن ترکیبات قندی سبب پوسیدگی و خرابی بیشتر دندانها و تشدید بوی بد دهان می شود . بهترین راه برطرف نمودن بوی بد دهان مراجعه به دندانپزشک جهت ترمیم دندانهای

پوسیده ، جرم گیری و سایر مراحل درمان بیماریهای لثه است و در مرحله بعد یادگیری روش صحیح مسواک کردن دندانها و زبان و استفاده از نخ دندان است که در این موارد دندانپزشک شما را یاری خواهد نمود