

علت‌های ایجاد بوی بد در دهان

26 اسفند 1403

بوی بد دهان علاوه بر این که می‌تواند یک عادت بد بهداشتی ناشی از انتخاب‌های غلط غذایی یا سبک زندگی ناسالم باشد، نشان‌دهنده مشکلات سلامتی دیگر نیز است.

webmd نوشت: بوی بد دهان ممکن است به صورت گذرا یا مزمن وجود داشته باشد که در این صورت در زندگی شخصی و نیز روابط اجتماعی فرد باعث پریشانی خود و اطرافیانش می‌شود و در بسیاری از موارد می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس، افسردگی و منزوی شدن شخص مبتلا شود.

بوی بد دهان ممکن است منشأ داخل دهانی یا خارج دهانی داشته باشد، گرچه عوامل داخل دهانی بسیار شایع‌تر هستند. بوی بد دهان عمدتاً بر اثر فعالیت و تکثیر باکتری‌های داخل دهانی است که منجر به تولید مولکول‌های شیمیایی حاوی سولفور می‌شود. غذای حاوی پروتئین زیاد این موضوع را تشدید می‌کند چون آزادسازی این ترکیب‌ها هنگام فعالیت میکروب‌ها روی پروتئین‌ها بیشتر است.

مهمترین علت‌های ایجاد بوی بد در دهان از این قرارند:

سیگار کشیدن یا جویدن محصولات دخانی: استعمال دخانیات یا جویدن توتون و تنباکو می‌تواند یکی از علل ایجاد لکه‌های دندانی و تولید بوی بد در دهان باشد ضمن این‌که توانایی چشیدن مزه واقعی مواد غذایی را کاهش دهد.

خشکی دهان: یک وضعیت پزشکی است که می‌تواند باعث بوی بد دهان شود. خشکی دهان ناشی از عللی از قبیل مصرف داروها، مشکلات غدد بزاقی یا تنفس مداوم از طریق دهان است.

بیماری‌ها: بسیاری از بیماری‌ها سبب بوی بد دهان می‌شوند. بیماری‌هایی از قبیل عفونت‌های دستگاه تنفسی مانند ذات‌الریه و برونشیت، عفونت مزمن سینوس، ترشحات پشت بینی، دیابت، بازگشت اسید معده به مری و مشکلات کبدی یا کلیوی مزمن.

استفاده از دندان مصنوعی: دندان‌های مصنوعی دارای مناطق بسیار مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و رشد میکروب‌ها هستند و باید به طور دائم تمیز شوند. همچنین دندان‌های دائمی که لق هستند، باعث سایش و ایجاد زخم در بافت نرم دهان و تجمع باکتری‌ها در آن منطقه و ایجاد بوی بد دهان می‌شوند.

تغذیه نامناسب: در دهان مناطق مختلفی وجود دارد که ذرات غذایی در آن مناطق محبوس می‌شود و تحت واکنش نام میکروب‌ها قرار می‌گیرند و می‌توانند بوی بد ایجاد کنند. از جمله این مناطق می‌توان سطح دندان‌ها، بین دندان‌ها، شیار بین لثه و دندان‌ها و نیز پرزهای سطح زبان را نام برد. غذاهای حاوی پروتئین زیاد مثل گوشت قرمز، ماهی و پنیر این موضوع را تشدید می‌کند. رژیم غذایی با کربوهیدرات کم نیز می‌تواند باعث تشدید بوی بد دهان شود. مواد غذایی خشک، سخت و چسبنده مثل چیپس، تافی و...

نیز در ناهمواری‌های دهان و دندان انباشته می‌شوند و تنها با مسواک و شست و شو از دهان خارج می‌گردند. البته باید به این نکته اشاره کرد که برخی مواد غذایی دارای بوی خاصی هستند که ممکن است برای عده‌ای ناخوشایند باشد، ولی ارتباطی با فعالیت میکروبی ندارد. خوردن برخی مواد غذایی و بسیاری از سبزیجات مانند سیر، پیاز و برخی ادویه‌های قوی از این جمله اند. پس از هضم و جذب این گونه سبزیجات در بدن، مولکول‌های بودار وارد جریان خون و به تدریج از طریق ریه‌ها و تنفس دفع می‌شود. پس تا زمانی که این ترکیبات کاملاً از خون خارج نشده تنفس با این بوی خاص ادامه دارد.

مشکلات دندانی درمان نشده: تقریباً هر ضایعه دندانی، می‌تواند بوی بد دهان را در آینده منجر شود. یک دندان عقل نیمه در آمده که تمیز کردن باقیمانده مواد غذایی از کناره‌های آن مشکل است و یا یک آبسه ساده، می‌توانند در مدتی کوتاه تبدیل به یکی از مهمترین دلایل بوی بد دهان شما شوند. یکی از مهمترین دلایل بوی بد دهان نیز، بیماری‌های لثه هستند. بسیاری از افراد تا وقتی که متوجه بوی بد دهان خود نشوند، از ضایعاتی که در لثه شان در حال وقوع است، آگاهی ندارند.



راهکارهای پیشگیرانه

۱- بوی دهان ممکن است مقطعی باشد به خصوص بویی که صبح موقع بیدار شدن از خواب مشاهده می‌شود و بعد از خوردن صبحانه و مسواک زدن برطرف می‌شود. این بوی صبحگاهی طبیعی است و به علت کاهش بزاق در طی شب و در ضمن عدم فعالیت محیط دهان در کل زمینه‌ای برای فعالیت میکرو ارگانیسم‌ها فراهم می‌کند که بعد از یک وعده غذا خوردن رفع می‌شود. با این حال حفظ بهداشت دهان از طریق مسواک زدن حداقل روزی دو بار و استفاده از نخ دندان حداقل یک بار در روز، بهترین راه برای جلوگیری از ایجاد بوی بد دهان است.

۲- استفاده از دهان‌شویه‌های ضد باکتری دو بار در روز نیز توصیه می‌شود. حفظ بهداشت دندان‌های مصنوعی و خارج کردن آنها از دهان قبل از خواب نیز در کاهش بوی بد دهان موثر است. استفاده از

خوشبوکننده‌های زایلیتول گزینه مناسبی است.

۳- مراجعه به دندانپزشک حداقل یک بار در سال برای تشخیص بیماری‌های لثه، خشکی دهان یا مشکلات دیگری که مرتبط با بوی بد دهان هستند، اهمیت دارد.

۴- ترک سیگار و یا اجتناب از جویدن محصولات دخانی مانند توتون و تنباکو، یکی از راه‌های موثر برای پیشگیری از بوی بد دهان است.

۵- نوشیدن مقدار زیادی آب، دهان را مرطوب نگه می‌دارد. جویدن آدامس‌های بدون قند یا مکیدن آبنبات‌های بدون قند باعث تحریک تولید بزاق و شستشوی زرات غذا و باکتری‌ها از لثه‌ها و دندان‌ها می‌شوند.

۶- تعویض مسواک هر سه تا چهار ماه یکبار و انتخاب مسواک‌های نرم برای پیشگیری از بوی بد دهان مهم است.