

# بوی بد دهان فقط با مسواک زدن از بین نمی

## رود

16 مهر 1404

**بوی بد دهان در بسیاری از افراد یک مشکل غیرقابل تحمل است و باعث کاهش اعتماد به نفس در فرد و آزرده‌گی اطرافیان می‌شود.**

این مشکل بهداشتی همیشه با مسواک زدن برطرف نمی‌شود و عوامل دیگری مانند نخ دندان نکشیدن، تجمع باکتری روی زبان، خشکی دهان یا حتی مصرف قهوه و کشیدن سیگار هم می‌توانند در ایجاد آن نقش داشته باشند.

به همین دلیل است که راه‌حل اصلی این معضل در واقع ترکیب رعایت بهداشت کامل دهان همراه با اصلاح سبک زندگی است.

به گفته دکتر «ژاکلین تامسیک»، جراح دهان و فک و صورت، یکی از مشخص‌ترین و در عین حال نادیده گرفته شده‌ترین دلایل بوی بد دهان، نخ دندان نکشیدن است.

او به نشریه تخصصی «لایوساینس» گفت: غذا به راحتی بین دندان‌ها گیر می‌کند. مسواک زدن بدون نخ دندان کشیدن باعث می‌شود باقی‌مانده غذا بین دندان‌ها بماند و به تدریج تجزیه شود. این تجزیه می‌تواند چند روز طول بکشد و یکی از علل شایع بوی بد دهان است.

توصیه او این است که روزی یک بار نخ دندان بکشید زیرا نخ دندان، جاهایی را تمیز می‌کند که مسواک به آنجا نمی‌رسد. او استفاده از نخ دندان‌های کلاسیک را ترجیح می‌دهد اما می‌گوید نخ دندان‌های دسته‌دار یا Water Flosser هم به شرطی که منظم استفاده شوند، مفیدند.

با این حال حتی اگر هم مسواک بزنید و هم نخ دندان بکشید، باز هم ممکن است دهان شما محل رشد باکتری‌های بدبو باشد. باکتری‌های گوگردساز روی سطح زبان و پشت حلق رشد می‌کنند. این باکتری‌ها پروتئین‌های غذا را سریع تجزیه و مولکول‌هایی بدبو به نام ترکیبات فرار گوگردی آزاد می‌کنند که بویی شبیه تخم‌مرغ گندیده ایجاد می‌کند. اگر هنگام مسواک زدن زبان‌تان را هم تمیز نکنید، این باکتری‌ها باقی می‌مانند و هرچقدر هم خمیر دندان‌تان نعنائی باشد، بوی قوی خود را تولید می‌کنند.



خشکی دهان نیز علت دیگری برای بوی بد دهان است که می‌تواند بر اثر مصرف برخی داروها (مانند آنتی‌هیستامین‌ها)، تنفس از راه دهان یا استفاده زیاد از دهان‌شویه‌های ضدعفونی‌کننده ایجاد شود. بزاق مثل پاک‌کننده طبیعی دهان عمل می‌کند و ذرات غذا و باکتری‌ها را می‌شوید. وقتی بزاق کافی نباشد، دهان نمی‌تواند خود را پاکسازی کند و باکتری‌ها تجمع می‌یابند.

از طرفی کم‌آبی بدن هم مشکل‌ساز است و نوشیدن زیاد قهوه می‌تواند این مشکل را بدتر کند، چون کافئین تولید بزاق را تا دو ساعت پس از مصرف کاهش می‌دهد و همین امر به خشکی دهان و بوی بد منجر می‌شود.

علاوه بر این، غذاهایی با بوی قوی مانند سیر و پیاز پس از هضم وارد جریان خون می‌شوند و از طریق ریه‌ها بازدم می‌شوند. دخانیات، چه سیگار و... نیز بوی بدی در دهان ایجاد می‌کند زیرا ذرات دود حتی پس از مسواک زدن در دهان، گلو و ریه‌ها باقی می‌مانند. همچنین دهان را خشک می‌کنند که این شرایط محیطی ایده‌آل برای رشد باکتری‌های بدبو فراهم می‌آورد.

برخی بیماری‌ها هم می‌توانند سبب بوی بد دهان شوند که بیماری لثه از شایع‌ترین آنهاست. التهاب یا عفونت در لثه‌ها فضاهایی ایجاد می‌کند که باکتری‌ها آنجا رشد کنند و بوی بد به وجود آوردند. توجه داشته باشید که افراد سیگاری بیشتر در معرض بیماری‌های لثه هستند.

برای کاهش التهاب لثه علاوه بر رعایت بهداشت دهان، یک راهکار خانگی ساده شست‌وشوی دهان با آب نمک ولرم است. آب نمک ناحیه ملتهب را تمیز می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد و محیطی ایجاد می‌کند که جلوی رشد باکتری‌های بیماری‌زا را می‌گیرد.

فراتر از بهداشت دهان، مشکلات سینوس نیز از جمله علل اغلب نادیده گرفته‌شده بوی بد دهان هستند و ترشحات پشت حلق یا حتی بازگشت اسید معده که می‌تواند سینوس‌ها و مجاری بینی را تحریک کند، می‌تواند باعث بوی بد دهان شوند.

علاوه بر این، دیابت کنترل‌نشده هم می‌تواند موجب «کتواسیدوز» شود؛ حالتی که بدن به جای گلوکز،

چربی می‌سوزاند و در نتیجه آن، بویی میوه‌ای و خاص در نفس ایجاد می‌کند.