

علت‌های ایجاد بوی بد در دهان

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 پریشاً نی 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 منشا 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 علی‌از قبیل مصرف داروها، مشکلات غدد براقی یا تنفس مداوم از طریق دهان است.

بیماری‌ها: بسیاری از بیماری‌ها سبب بوی بد دهان می‌شوند. بیماری‌ها بی از قبیل عفونت‌های دستگاه تنفسی مانند ذات الریه و برونژیت، 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

سايس و ايجاد زخم در بافت نرم دهان و تجمع باكتيريا در آن منطقه و ايجاد بوی بد دهان میشوند.

تغذيه نامناسب: در دهان مناطق مختلف وجود دارد که ذرات غذایی در آن مناطق محبوس میشود و تحت واکنش نام ميكروبها قرار میگيرند و میتوانند بوی بد ايجاد کنند. از جمله اين مناطق میتوان سطح دندانها، بين دندانها، شيار بين لته و دندانها و نيز پرzechای سطح زبان را نام برد. غذاهای حاوی پروتئین زياد مثل گوشت قرمز، ماهی و پنیر اين موضوع را تشدید میکند. رژيم غذایی با كربوهيدرات کم نيز میتواند باعث تشدید بوی بد دهان شود. مواد غذایی خشک، سخت و چسبنده مثل چیپس، تافی و... نيز در ناهمواریهای دهان و دندان انباسته میشوند و تنها با مساواک و شست و شو از دهان خارج میگردد. البته باید به اين نکته اشاره کرد که برخی مواد غذایی دارای بوی خاصی هستند که ممکن است برای عدهای ناخوشائی باشد، ولی ارتباطی با فعالیت ميكروبی ندارد. خوردن برخی مواد غذایی و بسياري از سبزیجات مانند سیر، پیاز و برخی ادویههای قوی از اين جمله اند. پس از هضم و جذب اين گونه سبزیجات در بدن، مولکولهای بودار وارد جريان خون و به تدریج از طریق ریهها و تنفس دفع میشود. پس تا زمانی که اين ترکیبات کاملا از خون خارج نشده تنفس با اين بوی خاص ادامه دارد.

مشکلات دندانی درمان نشده: تقریبا هر صایعه دندانی، میتواند بوی بد دهان را در آینده منجر شود. يك دندان عقل نیمه در آمده که تمیز کردن باقیمانده مواد غذایی از کنارههای آن مشکل است و يا يك آبسه ساده، میتواند در مدتی کوتاه تبدیل به يکی از مهمترین دلایل بوی بد دهان شما شوند. يکی از مهمترین دلایل بوی بد دهان نیز، بیماریهای لته هستند. بسياري از افراد تا وقتی که متوجه بوی بد دهان خود نشوند، از صایعاتی که در لته شان در حال وقوع است، آگاهی ندارند.



راهکارهای پیشگیرانه

- ۱- بُوی دهان ممکن است مقطوعی باشد به خصوص بُویی که صبح موقع بیدار شدن از خواب مشاهده میشود و بعد از خوردن صبحانه و مساوک زدن برطرف میشود. این بُوی صبحگاهی طبیعی است و به علت کاهش بزرگ 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 مساوک زدن حداقل روزی دو بار و استفاده از نخ دندان حداقل یک بار در روز، بهترین راه برای جلوگیری از ایجاد بُوی 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 بُوی بد دهان موثر است. استفاده از خوشبوکننده‌های زاپلیتول گزینه مناسبی است.
- ۳- مراجعه به دندانپزشک حداقل یک بار در سال برای تشخیص بیماری‌های لته، خشکی دهان یا مشکلات دیگری که مرتبط با بُوی 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 بُوی 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 ذرات 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.