

# ParsBook.Org

پارس بوک، بزرگترین کتابخانه الکترونیکی فارسی زبان

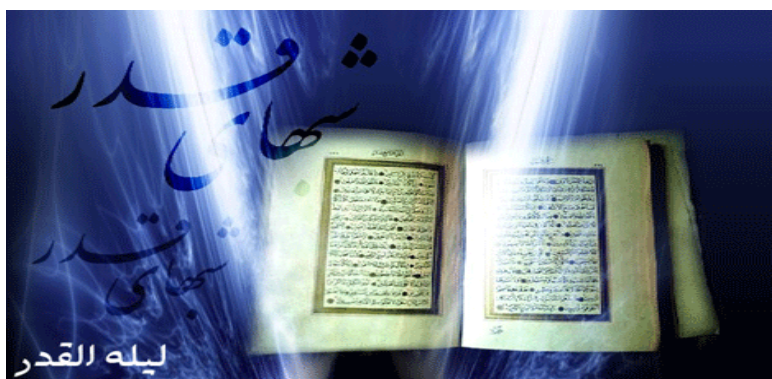
# ParsBook.Org



The Best Persian Book Library



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 يك از دغدغه هاي اغلب افراد بشمار مي رود. سالانه ميليون ها تومان صرف درمان بدبويي تنفس ميگردد. يك آمار غير رسمي حاكي از آن است كه بيش از 200 ميليون نفر در دنيا به اين عارضه دچار مي باشند.

مشكل بوي بد دهان مي تواند به مشكلي آزار دهنده و پردردسر تبديل گردد كه حداقل آن تاثير ناگوار آن در روابط اجتماعي و زناشويي نمايان ميشود.

تنفس بدبو قابل درمان بوده و ميتوان تا حد زيادي آنرا تقليل داد. نکته مهم اطلاع داشتن از منشاء و دلایل این پدیده میباشد.

### تنفس بد بو

تنفس بد بو نوع شديدي از عارضه بد تنفسي بوده و نبايد آنرا با بوي بدی كه دليل مصرف مواد غذايي خاص مانند سير و پياز ناشي ميگردد، اشتباه گرفت.

در بيشتر موارد، تنفس بد بو بخاطر رعايت نكردن دقيق بهداشت دهان و دندان، در لثه و زبان نشات مي گيرد. باكتريهاي مختلف و تجزيه شدن مواد غذايي نيز در بوجود آمدن اين عارضه مؤثر ميباشد. تجزيه مواد غذايي منجر به توليد گوگرد و در نتيجه باعث ايجاد بوي بد خواهد گرديد.

برخلاف تصورات عاميانه، بوي بد دهان توسط خود شخص قابل تشخيص نبوده و متاسفانه بايد بوسيله ديگران فهميده و در صورت نياز گوشزد شود.

### علل تنفس بد بو

همان طور كه قبلا نيز گفته شد، بوي بد دهان مي تواند بر اثر رعايت نكردن مناسب بهداشت دهان و دندان حادث شود كه در اينجا به نمونه هايي از آن اشاره ميكنيم:

### فساد دندانها

اگر دندانهايتان را مسواك نكرده و لابلاي آنها را با نخ تميز نكنيد، دچار پوسيدگي دندان خواهيد شد. فساد دندان بخصوص اگر در قسمت ريشه باشد، باعث ايجاد بويي بسيار نامطبوع در دهان ميگردد.

### بيماريهاي 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 دلایلی که ذکر شد، بیش از حد لزوم تولید میگردد.

### **زرسٹومیا ( 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 لثه 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 لثه 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 غذای باقیمانده لای دندانها که توسط مسکواک خارج نمی گردد را تمیز نموده و باعث تحکیم لثه ها و جلوگیری از بیماریهای مختلف میگردد.

## دهان شویه

دهان شویه ها محلولهای خاصی هستند که در از بین بردن باکتریها و میکروبهای 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