

SKĄD SIĘ BIERZE NIEŚWIEŻY ODDECH?



REDAKCJA (/AUTOR/REDAKCJA)



Czyszczenie języka to podstawa w walce z nieświeżym oddechem

Shutterstock

Nawet połowa z nas cierpi z powodu nieświeżego oddechu. Czy miętowe cukierki wystarczą, by pozbyć się przykrego zapachu z ust?

Specjaliści podkreślają, że nieświeży oddech to przypadłość, której na pewno nie warto maskować. Kluczem do pozbycia się dolegliwości jest odkrycie przyczyny problemu i odpowiednie leczenie. Sprawdź, skąd bierze się nieświeży oddech.

1. Brudny język

Nieświeży oddech, czyli halitoza, w większości przypadków wynika z braku higieny. Dlatego poszukiwania przyczyn przykrego oddechu, warto rozpocząć od wizyty u dentysty. Za brzydki zapach odpowiadają bakterie, które rozwijają się na tylnej powierzchni języka.

Czytaj więcej: [ZAB WYDRUKOWANY W 3D ZABÓJCZY DLA BAKTERII \(http://www.focus.pl/technika/zab-wydrukowany-w-3d-zabojczy-dla-bakterii-13150\)](http://www.focus.pl/technika/zab-wydrukowany-w-3d-zabojczy-dla-bakterii-13150)

Ich rolą jest rozkładanie resztek pożywienia i wydzielanie m.in. związki lotne siarki. Dlatego tak ważne jest regularne używanie skrobaczek do języka oraz płukanek bakteriobójczych, zmniejszających powstawanie osadu – mówi dr Iwona Gnach-Olejniczak, stomatolog kliniki Unident Union Dental Spa z Wrocławia. Cukierki odświeżające tylko maskują problem, ale jeśli zawierają cukier, mogą go wręcz potęgować, ponieważ zakwaszają środowisko jamy ustnej. W takich warunkach przybywa bakterii wywołujących

brzydki zapach.

2. Złe plomby

Przykry zapach mogą wywoływać bakterie rozwijające się pod niedopasowanymi protezami, nieszczelnymi uzupełnieniami protetycznymi, a także w okolicach nawisających plomb. Wszystko co utrudnia prawidłowe usuwanie płytki nazębnej oraz resztek jedzenia, staje się w jamie ustnej powodem kłopotów ze zdrowiem, do których należy także nieświeży oddech. Dlatego jeśli masz problem z usuwaniem płytki nazębnej, umów się do stomatologa na wymianę lub poprawę uzupełnienia protetycznego czy stomatologicznego.

3. Niechęć do nitki dentystycznej

Przykry zapach z ust pojawia się, gdy niedokładnie usuwasz resztki pokarmu i płytki bakteryjnej z przestrzeni międzyzębowych. Dlatego codzienne nitkowanie zębów to konieczność. Jak stosować nić dentystyczną? To proste, wystarczy oderwać około 30 cm nici, owinąć wokół środkowych palców większość, a pomiędzy nimi pozostawić ok. 3-5 cm. Potem należy nitkę napiąć i przesuwając łagodnie w górę i dół między zębami. Szczególnie delikatnie trzeba nitkować zęby w okolicy dziąseł i zawsze używać czystego kawałka nici przy czyszczeniu kolejnego zęba.

4. Zła dieta

Dieta zakwaszająca organizm może prowokować nieprzyjemny oddech. Warunkiem zdrowia jamy ustnej jest równowaga kwasowo-zasadowa. Rozwój bakterii wydzielających związki lotne siarki potęguje dieta obfitująca m.in. w słodkie napoje gazowane, potrawy mączne, mięso. By zmienić pH w jamie ustnej, ogranicz ich spożywanie i wprowadź w zamian więcej surowych warzyw, owoców i kasz.

5. Za mało śliny

Gdy przykry zapach z ust jest objawem choroby, mówimy wtedy o halitozie patologicznej. Najczęściej dotyczy ona zaburzeń w wydzielaniu śliny. To normalne, że nieprzyjemny zapach z jamy ustnej pojawia się po przebudzeniu. W nocy produkcja śliny spada. – Jeśli po umyciu zębów dolegliwość nie znika i występuje permanentna suchość błony śluzowej jamy ustnej, warto skontrolować stan ślinianek – zaleca stomatolog. Zwłaszcza gdy odczuwasz ból podczas żucia i przełykania, masz zaburzenia smaku i trudności w mówieniu. Na początek zwiększ ilość przyjmowanych płynów, stosuj płukanki lub gumy do żucia. – Zwiększają one wydzielanie śliny, a przez to spowalniają rozwój drobnoustrojów i normują pH jamy ustnej – wyjaśnia ekspert. Jeśli to nie pomoże, szukaj dalej. Suchość w ustach może być efektem przyjmowania leków (m.in. przeciwdepresyjnych, przeciwhistaminowych, onkologicznych czy moczopędnych). Łączy się ją też z niewyrównaną cukrzycą, chorobami tarczycy, nerek, RZS, a także schorzeniami w obrębie ślinianek (kamica i stany zapalne ślinianek).

6. Schorzenia zębowe

Przykry zapach z ust jest objawem wielu ostrych schorzeń stomatologicznych, w których jednak silniejszym sygnałem jest ból. Towarzyszy próchnicy, gdy w obrębie zęba lub zębów rozwija się stan zapalny miazgi. – Rozwiązaniem jest tylko szybka interwencja stomatologiczna, polegająca najczęściej na leczeniu kanałowym – mówi dr Gnach-Olejniczak. – Nieprzyjemny zapach towarzyszy również powikłaniom poekstrakcyjnym – występuje przy suchym zębodole, który jest zaburzeniem gojenia rany po usunięciu zęba. Także przetoki ustno-zatokowe objawiają się halitoza – wylicza ekspert. Wszystkie tego typu objawy wymagają pilnej wizyty u stomatologa.

7. Choroby dziąseł

Nieświeży oddech to jeden z sygnałów bakteryjnych chorób przyzębia, w tym stanów zapalnych dziąseł. Inne znaki ostrzegawcze to: krwawienie dziąseł podczas szczotkowania, obrzęk, ból oraz zmieniona, ciemniejsza barwa dziąseł. Dentysta jest w stanie wykryć problem wcześniej, badając głębokość kieszonek dziąsłowych.

Zalegająca płytka nazębna i kamień mogą wnikać pod dziąsła i prowadzić do powstania kieszonek dziąsłowych i kostnych. To tam rozwijają się beztlenowe bakterie, wywołujące stany zapalne. By nie doprowadzić do zapalenia przyzębia, należy usuwać kamień średnio 2 razy w roku.

8. Halitoza o źródle poza jamą ustną

Poza jamą ustną przykry oddech miewa swoje źródło w obrębie nosa, gardła i ucha. Prym wiodą tutaj stany zapalne zatok oraz ropne zapalenia migdałków, które wymagają wizyty u laryngologa. Nieprzyjemny zapach z ust towarzyszy także skrzywionej przegrodzie nosowej. Halitoza o pochodzeniu ENT (ang. ear-nose-and-throat) to tylko ok. 5-8% wszystkich przypadków. Rzadko ma również źródło w głębszych partiach ciała i jest wynikiem m.in. zapalenia oskrzeli, ropnia płuc, choroby wątroby, nerek, stanów nowotworowych i chorób przewodu pokarmowego, w tym zarzucania treści żołądka.

Kategoria: [Człowiek \(/czlowiek\)](#)

Data: 28 października 2015

Źródło:

Materiały prasowe

