

Przyczyny nieświeżego oddechu

halitoza, przyczyny, nieświeży oddech, brzydki zapach z ust, śmierdzi z buzi

Statystyki mówią, że nawet połowa z nas cierpi z powodu nieświeżego oddechu. Czy wystarczy zainwestować w odświeżające cukierki, by pozbyć się przykrego zapachu z ust? Okazuje się, że halitozy nie warto maskować. Kluczem do pozbycia się kłopotliwej dolegliwości jest odkrycie przyczyny problemu i odpowiednie leczenie. Sprawdź, skąd bierze się nieświeży oddech.



Fot. Fotolia

8 przyczyn halitozy, czyli skąd się bierze nieświeży oddech:

1. Brudny język

Przyczyn nieświeżego oddechu może być wiele. Halitoza w zdecydowanej większości przypadków wynika z nieprawidłowej higieny jamy ustnej (to tzw. halitoza fizjologiczna). Dlatego zanim zaczniesz szukać przyczyn poza jamą ustną, idź do dentysty. **Przy halitozie fizjologicznej za brzydki zapach z ust odpowiadają najczęściej bakterie, rozwijające się na tylnej, grzbietowej powierzchni języka. Rozkładają one nieusunięte resztki pożywienia i wydzielają 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. Ekspert dodaje, że cukierki odświeżające tylko maskują problem, a te zawierające cukier nasilają go, 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 halitoza. Dlatego jeśli masz problem z usuwaniem płytki nazębnej, umów się do stomatologa na wymianę lub poprawę uzupełnienia protetycznego czy stomatologicznego.

3. Niechęć do nitki

Przykry zapach z ust pojawia się, gdy niedokładnie usuwasz resztki pokarmu oraz płytki bakteryjnej z przestrzeni międzyzębowych. Dlatego codzienne, prawidłowe 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 halitozę. Utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej to warunek zdrowia jamy ustnej. Pamiętaj, że 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 z ksylitolem czy sorbitolem.** – Zwiększają one wydzielanie śliny, a przez to spowalniają rozwój drobnoustrojów i normują pH jamy ustnej – wyjaśnia ekspert. Jeśli to nie pomoże, szukaj dalej. Kserostomia może być efektem przyjmowania leków (onkologicznych, moczopędnych, przeciwhistaminowych, przeciwdepresyjnych). 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 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 halitozą – wylicza ekspert. Wszystkie tego typu objawy wymagają pilnej wizyty u stomatologa i nie ma co się łudzić, same nie przejdą.

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. – Przyczyną paradontopatii jest najczęściej zalegająca płytka nazębna i kamień, które wnikają pod dziąsła i prowadzą do powstania kieszonek dziąsłowych i kostnych. To tam rozwijają się beztlenowe bakterie, wywołujące stany zapalne – wyjaśnia dr Iwona Gnach-Olejniczak. **I dodaje, że aby nie doprowadzić do zapalenia przyzębia, należy usuwać kamień 2 razy w roku (niektórzy pacjenci co 1-3 miesiące).** W przypadku występowania choroby dentysta może zalecić wektorowanie. To nieinwazyjna metoda usuwania kamienia poddziąsłowego razem z biofilmem, która w 90% pozwala uniknąć chirurgicznego rozcinania dziąseł.

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.** Pamiętaj jednak, że 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.

W oparciu o materiał prasowy Unident Union Dental Spa