

# Smoczy oddech

Według statystyk, połowa z nas ma nieświeży oddech. Na ogół szybko wyczuwamy go u innych, ale często nie potrafimy wykryć go u siebie. Czy wystarczy żuć gumę lub jeść mietówki, by pozbyć się przykrego zapachu z ust?

TEKST DOROTA SZADKOWSKA

Skoro nieświeży oddech jest uważany za coś odpychającego i nie do przyjęcia, to jak to się dzieje, że tyle osób ma ten sam kłopot, a jednocześnie nic nie robi, by się go definitywnie pozbyć? Zdaniem specjalistów, najczęściej przyzwyczajamy się do nieświeżego zapachu z własnych ust, dlatego nawet ludzie „o wyjątkowo cuchnącym oddechu” mogą sobie tego nie uświadamiać. To żenujące, ale zwykle dopiero wtedy zaczynamy to zauważać, gdy ktoś nam o tym powie. Problem może wręcz stać się źródłem poważnych urazów psychicznych, bywa przyczyną izolowania się, a nawet rozwodu.

## W gąszczu bakterii

Dzięki nowoczesnym metodom badawczym naukowcy wiedzą już bardzo wiele o powietrzu wydychanym przez człowieka. Według miesięcznika *Scientific American*, „w normalnym ludzkim oddechu wyodrębniono dotychczas blisko 400 lotnych substancji organicznych”. Ale nie wszystkie te składniki są źródłem nieprzyjemnej woni. Wywołuje ją przede wszystkim siarkowodór i metanotiol, gazy nadające oddechowi zapach bardzo zbliżony do odoru wydzielanego przez... skunka. W jamie ustnej człowieka żyje ponad 300 gatunków bakterii, ale za przykrą woń oddechu odpowiadają zaledwie cztery gatunki bakterii: *Veillonella alcalescens*, *Fuso-*

*bacterium nucleatum*, *Bacteroides melaninogenicus* oraz *Klebsiella pneumoniae*. Pożywkę stanowią dla nich resztki jedzenia, martwe komórki i inne składniki treści jamy ustnej. W wyniku procesów wywoływanych przez te bakterie powstają cuchnące gazy. Podobne reakcje zachodzą w czasie gnicia odpadków. Gdyby nie stosować środków zapobiegawczych, może dojść do próchnicy zębów i choroby dziąseł.

## Tylko bez kwasów

Najczęstszą przyczyną halitozy (niezdrowego oddechu) jest niewłaściwa higiena jamy ustnej. Przy halitozie fizjologicznej za brzydki zapach z ust odpowiadają najczęściej bakterie beztlenowe,



rozwijające się na tylnej, grzbietowej powierzchni języka, o którym zapominamy w trakcie mycia zębów. Rozkładają one nieusunięte resztki pożywienia i wydzielają m.in. związki lotne siarki. – Dlatego tak ważne jest regularne używanie skrobaczek do języka oraz płukank bakterioobójczych, zmniejszających powstawanie osadu. Przykry zapach z ust pojawia się, gdy niedokładnie usuwasz resztki pokarmu oraz płytki bakteryjnej z przestrzeni międzyzębowych. Dlatego codzienne, prawidłowe nitkowanie zębów to konieczność. Szczególnie delikatnie trzeba nitkować zęby w okolicy dziąseł i zawsze używać czystego kawałka nici przy czyszczeniu kolejnego zęba – mówi dr Iwona Gnach-Olejniczak, stomatolog kliniki Unident Union Dental Spa z Wrocławia.

Bakterie rozwijają się też pod niedopasowanymi protezami, nieszczelnymi uzupełnieniami protetycznymi, a także w okolicach nawisających plomb. To, co utrudnia usuwanie płytki nazębnej oraz resztek jedzenia, staje się powodem halitozy. Dlatego jeśli masz problem z usuwaniem płytki nazębnej, umów się do stomatologa na wymianę lub poprawę uzupełnienia protetycznego czy stomatologicznego.

Zdaniem dr Gnach-Olejniczak, cukierki odświeżające tylko maskują problem, a te zawierające cukier nasilają go, ponieważ zakwaszają środowisko jamy ustnej, co z kolei sprzyja powstawaniu bakterii wywołujących brzydki zapach.

### Wiecej śliny!

W czasie snu procesy gnilne w jamie ustnej się nasilają. Dlaczego? Przez dzień bakterie wyplukuje (napływająca bezustannie do ust) ślina, mająca lekko zasadowy odczyn i bogata w tlen. Natomiast podczas snu ilość śliny wytwarzanej w ciągu godziny zmniejsza się aż pięćdziesięciokrotnie. Rezultatem jest dobrze znana woń „porannego oddechu” oraz

przykry smak w ustach. Ale nawet w ciągu dnia, pod wpływem stresu, napływ śliny może się zmniejszyć.

– Jeśli po umyciu zębów dolegliwość nie znika i występuje permanentna suchość błony śluzowej jamy ustnej, warto skontrolować stan ślinianek. Zwłaszcza gdy odczuwasz ból podczas zucia i przełykania, masz zaburzenia smaku i trudności w mówieniu. Na początek zwiększ ilość przyjmowanych płynów, stosuj płukanki lub gumy do zucia z ksylitolem czy sorbitolem – zaleca dr Gnach-Olejniczak. Kserostomia może być efektem przyjmowania leków (onkologicznych, moczopędnych, przeciwhistaminowych, przeciwdepresyjnych). Łączy się ją też z niewyrównaną cukrzycą, chorobami tarczycy, nerek, RZS (reumatoidalne zapalenie stawów).

### Próchnica i chore dziąsła

Przykry zapach jest objawem wielu ostrych schorzeń stomatologicznych. Towarzyszy próchnicy, gdy w obrębie zęba lub zębów rozwija się stan zapalny miazgi. – Rozwiązaniem jest tylko szybka interwencja stomatologiczna, polegająca najczęściej na leczeniu kanałowym. Nieprzyjemny zapach towarzyszy również powikłaniom poekstrakcyjnym (przy suchym zębodole), który jest zaburzeniem gojenia rany po usunięciu zęba, a także przy przetokach ustno-zatokowych – mówi dr Gnach-Olejniczak.

Nieświeży oddech to jeden z sygnałów 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 wnika-

**Cukierki odświeżające oddech tylko maskują problem. A te z cukrem jeszcze go nasilają!**

ją pod dziąsła i prowadzą do powstania kieszonek dziąsłowych i kostnych.

To tam rozwijają się beztlenowe bakterie, wywołujące stany zapalne. Aby uniknąć zapalenia przyzębia, należy

usuwać kamień min. 2 razy w roku

– wyjaśnia dr Iwona Gnach-Olejniczak.

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.

### Szukaj źródeł

Czasem jednak nieświeży oddech bywa objawem różnych stanów i dolegliwości w obrębie nosa, gardła i ucha. Prym wiodą stany zapalne zatok oraz ropne zapalenia migdałków, które wymagają wizyty u laryngologa.

Nieprzyjemny zapach z ust towarzyszy także skrzywionej przegrodzie nosowej, schorzeniom w obrębie ślinianek (kamica i stany zapalne ślinianek). Jednak halitoza o pochodzeniu ENT (ang. ear-nose-and-throat) to tylko ok. 5-8% wszystkich przypadków. Znacznie częściej przykre zapachy biorą początek w płucach, np. po strawieniu czosnku lub cebuli. Ich składniki dostają się do krwi, a wraz z nią do płuc. Towarzyszące im zapachy trafiają wówczas do dróg oddechowych i są wydychane przez usta i nos. Także po wypiciu alkoholu, płuca i krew przesycają się jego zapachem. Czasami jeszcze po 72 godzinach ciało wydziela woń niektórych spożytych produktów.

Rzadko przykra woń jest wynikiem m.in. zapalenia oskrzeli, ropnia płuc, choroby wątroby, nerek, stanów nowotworowych i chorób przewodu pokarmowego, w tym zrzucania treści żołądka.

## UTRZYMANIE RÓWNOWAGI KWASOWO-ZASADOWEJ

TO WARUNEK ZDROWIA JAMY USTNEJ. GDY DIETA ZAKWASZA ORGANIZM, POWSTAJE HALITOZA. ROZWOJ BAKTERII WYDZIELAJĄCYCH ZWIĄZKI LOTNE SIARKI POTĘGUJE DIETA OBFITUJĄCA M.IN. W SŁODKIE NAPOJE GAZOWANE, POTRAWY MACZNE, MIĘSO. BY ZMIENIĆ PH W JAMIE USTNEJ, OGRANICZ ICH SPOŻYWANIE I WPROWADŹ W ZAMIAN WIĘCEJ SUROWYCH WARZEW, OWOCÓW I KASZ.

