

دست های خود را جلوی بینی و دهان خود بگیرید و هوای دهان خود را بیرون دهید. چه بویی حس میکنید؟ اگر بوی بدی احساس کردید، ممکن است دلیل آن مربوط به غذایی باشد که خورده اید! **بوی بد دهان** مشکل شایعی است. در بیشتر موارد، بدبویی از خود دهان ناشی میشود (۹۰ - ۸۵٪). شدت بدبویی در طی ساعات روز متفاوت است. خشکی دهان (در اثر استرس یا روزه داری)، خوردن بعضی از مواد غذایی (مانند: سیر، پیاز، ترشی، ساندویچ، گوشت، ماهی و پنیر)، مصرف دخانیات (توتون و تنباکو) و الکل در افزایش و کاهش شدت بدبویی تأثیر دارند. بدبویی دهان میتواند دائمی (مزمن) باشد. نارسائی کبدی یکی دیگر از دلایل بوی نامطبوع دهان است و گاهی این علامت در تشخیص زود هنگام بیماری های کبدی بسیار مؤثر است. اما غیر از موارد ذکر شده، دلایل زیاد دیگری هم وجود دارند که ممکن است عامل این بوی بد دائمی باشند. در این مطلب، علل اصلی **بوی بد دهان (Halitosis)** ذکر و سعی شده که روش های جلوگیری و راه های بهبود آنها نیز گفته شود:



• عدم رعایت بهداشت دهان و دندان



شاید باور نکنید، اما بسیاری از افراد حتی قبل از خواب هم دندان های خود را مسواک نمی زنند! اغلب آنها در طول روز و فقط برای یک وعده، آنهم به مدت ۱۰ ثانیه دندان های خود را مسواک میزنند! در واقع لازم است که حداقل روزی دو بار دندان های خود را به خوبی مسواک بزنید. حتی تمیز کردن بین دندان ها با نخ دندان و پاک کردن سطح زبان با استفاده از مسواک و پاک کننده زبان نیز توصیه میشود. باقیمانده مواد غذایی در بین دندانها و روی زبان، نه تنها بوی بد دهان را باعث میگردد بلکه به بروز مشکلات جدی تری مانند پلاک و بیماری های لثه و دندان نیز، منجر میشود.

• مشکلات دندانی و خشکی دهان

در صورتی که دندان ها و یا لثه های شما مشکل دارند، در اولین فرصت به دندانپزشک مراجعه کرده و مشکلات را درمان کنید. تقریباً هر ضایعه دندانی میتواند به بوی بد دهان در آینده منجر گردد. یک دندان عقل نیمه درآمده که تمیز کردن باقیمانده مواد غذایی از کناره های آن مشکل است، پوسیدگی دندان در زیر محل پرشدگی قبلی یا لابلای دندانها و یا یک آبسه ساده دندان میتواند در مدتی کوتاه تبدیل به یکی از مهم ترین دلایل بوی بدن دهان شما شود. یکی دیگر از دلایل، بیماری های لثه هستند. بسیاری از افراد تا وقتی که متوجه بوی بد دهان خود نشوند، از ضایعاتی که در لثه اشان در حال وقوع است، آگاهی ندارند. مراجعه مکرر و منظم به دندانپزشک در فواصل زمانی مشخص (مثلاً هر ۶ ماه یک بار)، ضامن سلامت لثه و دندان شما و پیشگیری از بروز بوی بد دهان میباشد!



بزاق دهان، اثرات غذاهای باقیمانده در بین دندان ها و اغلب باکتری هایی که از طریق هوا وارد دهان میشوند را، پاک میکند. در صورتیکه دهان شما خشک باشد، پلاک ها شروع به رشد بر روی دندانها می نمایند. علاوه بر این، به تدریج مشکلات بیشتری برای دندان های شما بوجود می آیند که نهایتاً بوی بد دهان را نیز، موجب میگردند. تنفس با دهان، مصرف برخی داروها (آنتی هیستامین ها، داروهای ضد افسردگی و ضد فشارخون بالا) و بیماری های غدد بزاقی، ممکن است از دلایل خشکی دهان باشند. اگر خواهان دهانی خوشبو هستید، باید مراقب خشکی دهان خود باشید. مصرف مایعات، خصوصاً پس از صرف غذا، بسیار توصیه میشود. در صورتی که احساس میکنید خشکی دهان شما غیرعادی است، بهتر است به پزشک یا دندانپزشکتان مراجعه نمائید.

• مشکلات سینوس، مخاط بینی، لوزه ها و عفونت های تنفسی

چنانچه مشکلاتی در درون بینی (رینیت چرکی) و یا سینوس های بینی (سینوزیت چرکی) دارید، ممکن است مخاط آلوده به گلو برسد و در اثر تنفس، خشک و در آنجا انباشته شود که در این صورت، ترشحات انبار شده مذکور بوی بسیار بدی را از گلو به دهان انتقال خواهند داد. مواد غذایی و باکتری هایی که در لوزه های شما گیر میکنند (لوزه کریپتیک) نیز، میتوانند از عوامل بوی بد دهان باشند. در اینصورت ممکن است اثرات التهاب و ورم لوزه ها قابل مشاهده باشد که لازم است برای معالجه، هر چه زودتر به پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.



عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی مانند فارنژیت چرکی، آنفولانزا و برونشیت از عوامل اصلی بوی بد دهان هستند. وقتی که عفونتها، بافت های سیستم تنفسی را آلوده و ملتهب میکنند، سلول های مرده و مخاط هایی تولید میشوند که باکتریها از آنها تغذیه میکنند. آلرژی و ترشح از پشت حلق توام با انسداد راه تنفسی در بینی (احتقان بینی) فرد را مجبور میکند که از راه دهان نفس بکشد و این کار منجر به خشکی دهان و رشد بیشتر باکتریها (تغییر فلور میکروبی دهان) و در نتیجه تولید بوی بد میشود.

• ناراحتی های معده (ریفلاکس معده به مری)

نفس بد بو میتواند نشان دهنده ناراحتی های گوارشی مانند ریفلاکس معده به مری باشد. بازگشت اسید معده به سمت بالا (مری) و ورود آن به دهان یکی از دلایل بوی بد دهان است. این ناراحتی بدلیل تأخیر در هضم و تخلیه غذای درون معده و شل بودن اسفنگتر مری - معده میباشد. بعضی از غذاها با تاثیر بر دهنه ورودی معده و شل شدن عضلات اسفنگتر، موجب پس زدن محتویات معده به مری میشوند. ریفلاکس معده علاوه بر بوی بد دهان، میتواند به تخریب و حساسیت دندانها در برابر سرما و گرما و همچنین بروز تحریک آلرژیک، ایجاد بیماریهای سینوسی، سردرد و سرفه های



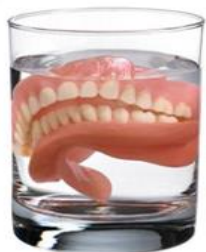
مزمّن خلط دار مقاوم به درمان منجر گردد. غذا خوردن قبل از خواب و خوابیدن به فرم غلط، از عواملی هستند که میتوانند منجر به ریفلاکس معده شوند. اگر موارد مشکوکی در این زمینه وجود دارند که شما را آزار میدهند، بهتر است برای حل مشکل به یک متخصص داخلی یا گوارش مراجعه کنید.

• کشیدن سیگار

بوی سیگار به اندازه کافی بد هست اما نقش سیگار در بوی بد دهان بسیار زیاد است. وقتی سیگار اینقدر برای ریه های شما مضر است، تصور کنید چه مشکلاتی را میتواند برای دهان و دندان های شما به وجود آورد! دهان شما اولین جایی است که دود سیگار به آن وارد میشود و همین مسئله آسیب های زیادی را به این ناحیه وارد میکند که از جمله آنها میتوان به خشکی دهان ناشی از کاهش ترشح بزاق، بیماری های دندان ها و لثه، عفونت های دهانی و سینوسی اشاره کرد. اگر شما در حال ترک سیگار هستید، بد نیست که از دندانپزشک خود در مورد درمان های ضد سیگار کمک بخواهید.



• دندان های مصنوعی



دندانهای مصنوعی هم، در تولید و پخش بوی بد از دهان نقش دارند اما در اغلب موارد، دلیل این بوی بد عدم مراقبت صحیح از این دندان هاست. دندان های مصنوعی، هرگز جایگزین دندانهای سالم طبیعی نمیشوند و میتوانند محل مناسبی برای رشد قارچ ها، پلاک ها و باکتری ها باشند! در خصوص نحوه نگهداری از آنها، از دندانپزشک خود سوال کنید. علاوه بر آن باید توجه داشته باشید که لازم است هر ۷ - ۵ سال یکبار، دندان های مصنوعی خود را عوض کنید.

• دیابت

اگر دیابت خود را کنترل نکنید، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری لثه و خشکی دهن خواهید بود. هنگامی که سطح قند خون ثبات خوبی نداشته باشد، بدن تضعیف شده و قادر به مبارزه با باکتری هایی که موجب عفونت های لثه میشوند، نخواهد بود. همین عفونت ها موجب بوی بد دهان نیز میشوند. اما استشمام بوی میوه یا بویی شبیه به استون از دهان، میتواند نشان دهنده یکی از عوارض خطرناک دیابت، یعنی کتواسیدوز باشد. وقتی که بدن انسولین کافی ندارد، در عوض از اسیدهای چرب برای تولید انرژی استفاده میکند. این کار باعث تولید کتون های اسیدی در بدن میشود که میتوانند در خون تجمع یافته و منجر به کمای دیابتی یا مرگ شوند.

• نارسایی کلیه

استشمام بوی ماهی از دهان، همواره بدلیل خوردن غذاهای دریایی نیست بلکه دهانی که بوی ماهی یا بوئی شبیه به آمونیاک (ادرار) میدهد، میتواند نشان دهنده نارسایی کلیه باشد. وظیفه کلیه ها این است که با تولید ادرار، مواد شیمیایی سمی را از بدن بزداید. در نارسایی شدید کلیه، آنقدر آسیب وجود دارد که تصفیه خون از مواد سمی دچار مشکل میگردد. وقتی که چنین اتفاقی میافتد، مواد سمی خطرناک (اوره و کراتینین) از خون تخلیه نشده و درون بدن جمع و از بزاق ترشح میگردد. بدلیل تاثیر این مواد بر سیستم تنفسی، بوی ناخوشایندی از طریق بینی و دهن پخش میشود.



• قطع تنفس در خواب

بوی بد دهان که پس از خواب شبانه رخ میدهد، امری طبیعی است زیرا در طول خواب تولید بزاق کاهش می یابد و در نتیجه فرصتی برای باکتری های تولید کننده بو ایجاد میشود تا تکثیر و رشد کنند، هرچند تولید کم بزاق در طول شب گاهی اوقات میتواند به این دلیل باشد که دهان خود را برای مدت طولانی باز نگه داشته اید! افرادی که دچار اختلالات خواب مانند قطع تنفس در خواب و خرخر کردن هستند، برای تنفس از بینی خود دچار مشکل میباشند و در نتیجه از دهان خود تنفس میکنند که این کار موجب تولید بوی بد در دهان و بروز پوسیدگی دندانها میشود.

• راهکارهای خانگی برای رفع بوی بد دهان :



۱. جویدن مقداری **سبزی جعفری** موجب کاهش بوی بد دهان که ناشی از خستگی روزانه و نخوردن غذاست، میشود. مصرف جعفری بعد از غذا به تازه شدن بازدم کمک میکند. جعفری منبع غنی از کلروفیل است که بعنوان یک خوشبوکننده طبیعی دهان عمل می نماید. این سبزی همچنین مثل یک خنک کننده طبیعی در دهان احساس تازگی و تمیزی ایجاد میکند. اگر برگ جعفری بصورت آدامس جویده شود، بوی بد دهان را از بین میبرد. از طرفی، جعفری تحریک کننده اشتها و هضم کننده غذا است. خوردن **سیب** بعد از مصرف جعفری (بصورت گاز زدن) برای درمان بوی دهان بسیار موثر میباشد.

۲. مسواک کردن با **جوش شیرین** نیز در رفع بوی نامطبوع دهان بسیار موثر است.

۳. استفاده از چاشنی های معطر مثل **میخک**، **دانه های هل** و **رازیانه** نیز پس از هر وعده

غذایی در رفع بوی بد دهان بسیار موثر است. این چاشنی های گیاهی خواص ضد میکروبی دارند و بهداشت دهان و دندان ها را بهبود می بخشند.

۴. **عرق نعناع** بوی بد دهان را کم میکند. استفاده از عصاره نعناع یا عرق نعناع قبل از خوابیدن و پس از خوردن غذا میتواند در درمان مشکلات گوارشی ناشی از تخمیر مواد غذایی و ایجاد بوی بد دهان بسیار مؤثر باشد.

۵. **پونه** از خانواده نعناع است و ترکیب اصلی موجود در این گیاه، اسانس روغنی فرار یا روغن منتول است.

پونه ضد سرفه بوده، بوی بد دهان را از بین می برد و بعنوان یک ضد عفونی کننده به شمار میرود. گیاه پونه علاوه بر تحریک تولید صفرا، از مشکلات و ناراحتی های گوارشی مانند ترش کردن معده جلوگیری میکند و برای کمک به هضم غذا و برطرف نمودن سکسکه مفید است.

۶. **کرفس** سبزی زیبا، خوش عطر و پراخصیتی است. یک وعده غذای کرفس دار بوی بد دهان را از بین می برد. احتمالاً موادی که در معده تولید میشوند، با مواد معطر کرفس ترکیب شده و از بوی بد دهان جلوگیری میشود. کرفس ۲ تا ۳٪ اسانس یا عطر دارد.

۷. نتایج تحقیقات نشان میدهد، **انجیر** میوه ای مقوی و شیرین است که موجب از بین رفتن بوی بد دهان میشود. بررسی ها نشان میدهند؛ اگر انجیر با عسل مخلوط شود، در ضد عفونی کردن و



تسکین درد ناشی از زخم معده بسیار مفید خواهد بود.

۸. بررسی های اخیر نشان میدهد مصرف **قهوه** باعث خنثی شدن یا کاهش تعداد باکتری هایی در دهان میشود که فعالیت آنها از عوامل ایجاد بوی ناخوشایند در دهان به شمار میرود. از این روی پزشکان به افرادی که از بوی بد در تنفس رنج می برند توصیه میکنند قهوه بنوشند. البته دقت داشته باشید که نوشیدن زیاد قهوه به دلیل **ایجاد خشکی دهان**، ممکن است اثر عکس داشته باشد؛ پس نباید در مصرف آن زیاده روی کرد.

۹. نوشیدن **آب** کافی نیز، یکی از راهکارهای مفید برای کاهش بوی بد دهان است. نوشیدن آب، هم به پاک شدن دندان ها و جلوگیری از پوسیدگی آنها کمک کرده و هم، از خشکی دهان جلوگیری میکند (به همین دلیل بوی بد دهان را نیز رفع می نماید).

۱۰. جویدن آدامس و مکیدن آب نبات بدون قند، قطعات کوچک یخ و تکه های بریده شده **لیمو ترش** باعث تولید بزاق در دهان و نفس مطبوع میشود.

۱۱. قطره خوراکی نعنا دشتی (پونه سنبه ای): با توجه به اینکه یکی از علل بوی بد دهان تجمع باکتری ها و اضافه های مواد غذایی است، خاصیت ضد عفونی کنندگی و دارا بودن مواد معطر موجود در **نعنا دشتی** (پونه سنبه ای) سبب خوشبو شدن دهان میشود.



۱۲. **پرتقال** بخورید؛ اسیدسیتریک آن غدد بزاقی را تحریک کرده و نفس را تازه و خوشبو میکند.

۱۳. گیاه **میخک** سرشار از **اوژنول** است که بعنوان یک مسکن و آرام کننده درد دندان استفاده میشود. این گیاه را باید کمی بجوید و سپس آن را از دهان خارج کنید. میخک دارای خواص ضد عفونی کنندگی، ضد قارچ، ضد باکتریائی (میکروبی) و ضد نفخ است. باعث از بین بردن باکتری ها و میکروب های بد دهان و همچنین رفع بسیاری از مشکلات گوارشی میشود. - ۱۰۰ گرم سماق قرمز را با ۲۵ گرم پوست خشک شده انار، ۱۰ گرم میخک و ۷۵ گرم نمک مخلوط و آسیاب کرده و پودر حاصله (معروف به **پودر دندان**) را به دندانها بمالید. سپس با مسواک به دندانها کشیده و نهایتاً دهان را آبکشی کنید.



۱۴. جویدن **رازیانه**، مصرف **شنبلله**، **هل** و **شوید**، باکتری های روی زبان را کشته و بوی بد دهان را از بین می برد.

۱۵. **دارچین** دارای خاصیت تسکین و ضد عفونی کنندگی است و جویدن چوب آن، دردهای دندان و زبان و بوی بد دهن را برطرف میکند.

۱۶. استفاده از ترکیبات حاوی **بابونه** (مانند غرغره با قطره **ماتریکا**) نیز، موجب ضد عفونی شدن داخل دهان و رفع بوی بد میگردد.

