



بوی بد دهان (هالیتوزیس)



تهیه کنندگان:

مهسا معافی، علی حبیب نیا، حسین جهانشاد،
افشین همتی، مهدی خطیب زاده، زهرا ضیایی،
بینا همراهی و آرمین علیزاده

استاد راهنما: سرکار خانم دکتر مومنی
گروه سلامت دهان و دندان پزشکی اجتماعی

خرافه یا واقعیت؟

- بوی بد دهان، هر از گاهی در همه افراد اتفاق می افتد.
این یک واقعیت است؛ همانطور که گفته شد مواد غذایی مختلف می توانند موجب ایجاد یا تشدید بوی بد دهان شوند.
راه جلوگیری از این مشکل در مرحله اول، بهداشت دهان مناسب است.

- استفاده از نعنا می تواند باعث رفع بوی بد دهان شود.
این یک خرافه است؛ استفاده از نعنا و حتی اداس ها که پیش از این از آنها یاد شد، به صورت موقت می تواند بوی بد دهان را از بین ببرد ولی برای رفع دائمی این مشکل رعایت موارد ذکر شده الزامی است.

- بوی بد دهان می تواند نشانه ای از مشکلات در دیگر بخش های بدن باشد.
حقیقت دارد که بوی بد دهان می تواند نشانه ای از مشکلات در ریه، برونش و حتی کلیه ها باشد.

- وقتی مسواک می زنید، به ویژه صبح ها، زبان خود را مسواک بزنید.
این حقیقت دارد. به یاد داشته باشید زبان محلی برای رشد باکتری های ایجاد کننده بوی بد دهان است.

راه های ارتباطی با ما:

آدرس: کرج، ۴۵ متری گلشهر، انتهای خ شهید کتویی
زاده، نبش میدان کتویی زاده، دانشکده دندانپزشکی
تلفن: ۰۲۶-۳۳۵۳۱۶۱۴

- اگر دندان مصنوعی دارید، آن را بعد از هر وعده غذایی از دهانتان خارج کنید. ابتدا آن را با آب گرم بشویید و سپس به کمک مسواک کلیه سطوحش را از خرده های مواد غذایی باقیمانده تمیز کنید. سپس دهانتان را بطور کامل با آب گرم و با یک مسواک نرم لثه ها را تمیز کنید.

- رژیم غذایی خود را تنظیم کنید و غذاهای غنی از فیبر مثل میوه ها، سبزیجات، حبوبات و اجیل بخورید.

- سیگار نکشید؛ تنباکو و دخانیات را تا آن جایی که می-توانید مصرف نکنید.

- دهان خود را بعد از هر وعده غذایی بخصوص پس از مصرف گوشت، ماهی و محصولات لبنی، تمیز کنید.



هالیتوزیس چیست؟

عادت های نامناسب بهداشت دهان و دندان، سبب بوی بد دهان می شوند که هالیتوزیس نام دارد. هالیتوزیس به صورت دوره ای یا پایدار می باشد و با بوی بد دهان در صبح ها به صورت ناشتا تفاوت دارد. بوی بد دهان در صبح به علت ذرات باقی مانده مواد غذایی در دهان می باشد که با مسواک زدن از بین می رود. در واقع بزاغ دهان همیشه باقی مانده مواد غذایی را شست و شو داده و از بین می برد؛ ولی در شب ترشح بزاق کاهش می یابد، دهان خشک می شود و سلول های مرده بر روی زبان شما می چسبند، به همین دلیل سبب ایجاد بوی بد دهان در صبح می شود.

هالیتوزیس سبب استرس، اضطراب و خجالت زدگی می شود و حدود ۵۰ درصد مردم جهان از این مشکل رنج می برند.



علت بوی بد دهان چیست؟

بهداشت دهان و دندان ضعیف: دهان محل پرورش باکتری ها است. بدون مسواک زدن و نخ دندان کشیدن صحیح و منظم و معاینات معمول دندانپزشکی، غذا در دهان باقی می ماند. غذایی که روی دندان ها، لثه ها و زبان جمع می شود ممکن است فاسد شود و باعث بو و طعم ناخوشایند دهان می شود.

خشکی دهان (Xerostomia): در صورت کاهش تولید

بزاق، دهان نمی تواند خود را تمیز کرده و بقایای و ذرات باقیمانده غذا، باعث بوی بد دهان می شود. خشکی دهان ممکن است به دلیل داروهای خاص، اختلال غدد بزاقی یا به دلیل تنفس از طریق دهان ایجاد شود.

دخانیات: محصولات دخانی مانند سیگار، دندان ها را لکه دار کرده و بدن را در معرض ابتلا به انواع بیماری ها از جمله بیماری های لثه، از دست دادن توانایی چشایی، لثه های تحریک شده و سرطان دهان قرار می دهد. همچنین استعمال دخانیات باعث بوی بد دهان می شوند.

غذاهای خاص: غذاهایی که می خورید با سلامت دهان و دندان شما از جمله تنفس شما ارتباط دارد. سیر و پیاز یا هرگونه ماده ای که در جریان خون جذب می شوند، تا زمانی که آن غذا از بدن خارج نشود، می تواند بر نفس شما تأثیر بگذارد.

تمیز کردن نادرست دندان مصنوعی: پروتزهایی که به درستی تمیز نشده اند ممکن است باکتری ها، قارچ ها و ذرات باقیمانده غذا را جمع آوری کنند که باعث بوی بد دهان می شوند.



درمان و پیشگیری

- دو بار در روز و هر بار ۲ دقیقه با خمیردندان حاوی فلوراید مسواک بزنید (زبان فراموش نشود). همچنین یک بار در روز از نخ دندان استفاده کنید.

- نگذارید دهانتان خشک شود: به میزان کافی آب بنوشید. مصرف کافئین را هم کاهش دهید.

- از مصرف خودسرانه دارو های خشک کننده دهان مثل قرص های ضد افسردگی، مسکن ها و آنتی هیستامین تا زمانی که نیاز قطعی به مصرف آنها وجود ندارد، خودداری کنید. مصرف این داروها می تواند باعث خشکی دهان شود. با پزشک خود مشورت کنید.

- از آدامس های فاقد شکر و دارای زایلیتول استفاده کنید.

- اگر با انجام موارد گفته شده، باز هم بوی بد دهان برطرف نشد، باید به دندانپزشک یا یک متخصص بیماری های لثه مراجعه کنید. در این موارد استفاده از دهانشویه ضد میکروبی توصیه می شود. به یاد داشته باشید که بوی بد یا مزه بد دهان که برای مدتی طولانی ماندگار باشد، می تواند نشانه ای از شروع بیماری لثه با تجمع پلاک باشد.

- اگر کارهای گفته شده را انجام دادید ولی طبق نظر دندانپزشک مشکل شما با بیماری های دهان مرتبط نبود؛ به پزشک عمومی مراجعه کنید. چرا که شاید عفونت های ریوی یا سینوسی، برونشیت، دیابت و یا بیماری های کبدی یا کلیوی پنهان داشته باشید.