

## راهکارهای متداول برای رفع بوی بد دهان

بوی بد دهان یکی از مشکلات متداول در جامعه است که میتواند علتهای مختلفی داشته باشد. دلیل عمده و اصلی آن وجود یک باکتری غیر هوازی در بیوفیلمی است که روی زبان شکل می گیرد. این باکتری پروتئین موجود در غذاها را شکسته و گازهایی مثل سولفید هیدروژن و اسکاتول تولید میکند.

بوی بد دهان در اول صبح تقریباً در همه افراد شایع است. این مشکل را می توان با بهداشت و نظافت دهان، کنترل کرد. اما خیلی افراد حتی پس از تمیز کردن دهان نیز ممکن است به خاطر برخی مشکلات دهانی، همچنان دچار این بو باشند. برخی از بیماری ها نیز می تواند موجب بدبو شدن دهان شود. علت اصلی این بیماری باید شناخته شده و درمان برطبق آن صورت گیرد.

در زیر به برخی از متداولترین راه ها برای کاهش و درمان بوی بد دهان اشاره می کنیم

### 1- نظافت دهان

برای کاهش فعالیت باکتری ها، باید همیشه دهان را تمیز نگه داشت. پس از غذا خوردن، غرغره کردن با آب ولرم لازم است. حتی پس از خوردن تنقلات، شیرینی، و بیسکویت حتماً باید دهان را با آب تمیز کرد. دوبار در روز باید مسواک بزیند. گفته می شود که مسواک اول صبح برای زیبایی است و مسواک آخر شب برای سلامت

### 2- تکنیک های مسواک زدن

برای گرفتن نتیجه بهتر باید از تکنیک های معمول مسواک زدن استفاده کرد. خیلی از افراد با مسواک زدن شدید باعث آسیب رساندن به لثه های خود می شوند. مسواک زدن پس از صرف هر غذا و نوشیدنی هم می تواند به مینای دندان آسیب برساند. موهای مسواک باید نرم اما به اندازه کافی سخت باشند تا بتوانند مواد زائد را از منافذ دندانها بیرون بکشند. مهمترین چیز در مسواک زدن، جهت آن است

دندانهای بالایی را باید در جهت روبه پایین و دندانهای پایینی را در جهت روبه بالا مسواک زد. این مسئله هم برای سطح خارجی و هم داخلی صدق می کند. بعد نوبت به تاج دندانها می رسد. در این حالت مسواک زدن باید در جهت روبه جلو و روبه عقب صورت گیرد. این مسئله هم برای دندانهای بالا و هم پایین صدق می کند

### 3- تمیز کردن زبان

لایه زرد یا سفید رنگ روی زبان می تواند موجب بدبو شدن آن شود. این مسئله در اول صبح بیشتر است و باید دوبار در روز به کمک تمیزکننده زبان انجام شود. تمیزکننده های زبان را باید به آرامی بدون آسیب رساندن به جوانه های چشایی روی زبان انجام داد

### 4- خلال دندان

از خلال دندان برای بیرون کشیدن خرده های غذا از لای دندانها استفاده می شود. این ابزار مخصوصاً بعد از خوردن گوشت و ماهی بسیار مفید است. برای جلوگیری از آسیب رسیدن به لثه ها باید به آرامی از آن استفاده کنید

### 5- غرغره کردن

پس از صرف هر غذا، غرغره کردن با آب ولرم بسیار مفید است. برای گرفتن نتیجه بهتر است این غرغره کردن را با آب نمک انجام دهید. دهان شوی های مختلفی نیز در بازار موجود است که می توانید از داروخانه ها خریداری کنید. غرغره کردن با دهان شوی هم به رفع بوی بد دهان کمک میکند

### 6- عادات غذایی

برخی از مواد غذایی نیز بوی خاصی ایجاد می کنند که ممکن است برای سایرین خوشایند نباشد. پیاز خام بهترین نمونه آن است. گفته می شود که خوردن یک سیب در روز دکنتر را از شما دور می کند و خوردن یک پیاز خام در روز هم همه را از شما دور می کند. دقت به زمان غذا خوردن اهمیت زیادی دارد

### 7- نوشیدن آب

خشکی دهان محل بسیار مناسبی برای فعالیت باکتری ها ایجاد می کند که موجب بدبو شدن دهان می شود. برای حفظ رطوبت دهان و کاهش تکثیر باکتریها، وجود بزاق دهان ضروری است. تولید بزاق با توازن آب بدن رابطه نزدیک دارد، در نتیجه باید در طول روز به مقدار کافی آب بنوشید

### 8- خنک کننده های دهان

خنک کننده های مصنوعی و طبیعی دهان می تواند شدت بوی بد دهان را تا حدی پایین بیاورند. برای این منظور معمولاً از مواد غذایی تند استفاده می شود. ادویه های جویدنی مثل میخک، زیره، هل، دارچین، و زنجبیل می توانند مفید باشند. همه مرکبات هم می توانند بوی بد دهان را کاهش دهند. نک کننده های دهان و آدامس را می توانید از بازار تهیه کنید. اما باید دقت کنید که برخی از این محصولات می تواند آسیب هم ایجاد کند. اگر راهکارهای بالا جواب نداد، چه باید کرد؟ می توانید از راه حل های زیر استفاده کنید

### 1- از بین بردن علت

بوی بد دهان گاهی به خاطر برخی بیماری های خاص مثل دیابت، تب، اختلالات معده، و بیماری های کبد ایجاد می شود. با از بین بردن و کاهش علت اولیه، بوی بد هم اتوماتیک وار از بین می رود

### 2- داروهای جدید

اگر بوی بد دهان به خاطر عفونت خاصی باشد، داروهای آنتی بیوتیک، ضدقارچ و ضد ویروس مناسب می تواند مفید باشد. اگر بوی بد دهان به خاطر هر نوع بیماری مزمن یا خودایمن باشد ممکن است از استیروئید هم استفاده شود. قرص های تولیدکننده بزاق هم میتوان مصرف کرد

### 3- جرم گیری دندانها

جرم گیری دندانها توسط دندانپزشک پلاک و رسوب روی دندانها را از بین می برد. اینکار می تواند شدت بدبوی دهان را کاهش دهد. حداقل سالی یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید

### 4- پر کردن کرم خوردگی دندانها

از آنجا که کرم خوردگی دندان یکی از علت های اصلی بوی بد دهان است، حتماً باید برای پر کردن آن به دندانپزشک مراجعه کنید. سابقاً از آلیاژهای نقره ای رنگ برای پر کردن استفاده می شود. اما امروزه با مواد مصنوعی که هم رنگ دندان هستند استفاده می شود

### 5- جراحی لوزه

بیمارانی که مداوماً دچار ورم و التهاب لوزه می شوند ممکن است به خاطر تولید موادخمیری از غدد لوزه ها دچار بوی بد دهان شوند. این بیماران پس از جراحی لوزه از این مشکل خلاص می شوند

### 6- مشاوره روانشناسی

افرادی که دچار بوی بد دهان هستند ممکن است دچار افسردگی شده و خود را از جامعه دور کنند. این انزوا بر فعالیت های روزانه آنها تاثیر منفی خواهد داشت. چنین افرادی باید بدانند که همه انسانها دچار بوی بد دهان هستند اما شدت های آن متفاوت است. باید تا جایی که می توانند برای از بین بردن شدت این بدبویی تلاش کنند و هر راه ممکن را امتحان کنند. حمایت خانواده و دوستان برای چنین افرادی الزامی است. برخی از افرادی که برای بوی بد دهان به پزشک مراجعه می کنند، هیچ مشکلی واقعی ندارند. اما معمولاً از درد، تنگی نفس، ناراحتی شکم، و بوی بد دهان گلایه دارند. برای تشخیص و درمان هر علت واقعی نیاز به معاینه دقیق است. برای مداوای این افراد باید از طریق روانشناسی پیش رفت

### 7- هامیوپاتی

در هامیوپاتی، دارویی هایی بر اساس وضعیت فیزیکی، احساسی، فکری و اجتماعی افراد انتخاب می شود و در قدرت و دوز مناسب برای آنها تجویز می شود. از این طریق هر مشکل سلامتی آنها از جمله بوی بد دهان، از بین می رود.

برگرفته از مقالات و نوشته های اینترنتی درباره دهان"

"سید امیر حسن آزاد"