

بوی نا مطبوع دهان

بوی بد دهان یک علامت شناخته شده با سابقه تاریخی قدیمی است. بوی بد دهان می تواند دلیل عمومی یا موضعی داشته باشد. مشخص شده که تقریباً ۸۵ درصد بوی دهان ناشی از عوامل موضعی است، از این جهت اهمیت روشهای بهداشتی مثل مسواک زدن دندانها و زبان محرز شده است. باید یادآوری کرد که بوی بد دهان به تنهایی یک بیماری نیست بلکه علامت بیماریهای مختلف است.



وجود بوی بد دهان معمولاً در اکثر مواقع ناشی از عوامل بیماریزاست و

نشان دهنده وجود یک بیماری است که باید شناسایی و تصحیح شود همینطور اکثر افراد احساس نگرانی درباره بوی بد دهان خود دارند. این نگرانی گاهی به آنجا میرسد که فرد از تماس با دیگران پرهیز می کند و هنگام صحبت کردن دست خود را جلوی دهان می گیرد و یا بطور مرتب از آدامس یا از انواع دهان شویه ها استفاده می کند. باید گفت چون گیرنده های بویایی خیلی سریع خسته می شوند و این گیرنده ها حدود یک ثانیه پس از تحریک به میزان ۵۰ درصد با محیط سازگاری می یابند و سپس با سرعت کمتری به سازگاری خود ادامه می دهند، از دریافت بوها عاجز می شوند. به همین دلیل فرد مبتلا به بوی بد دهان خیلی سریع به آن عادت خواهد کرد، بنابراین شخص

هوای تنفسی گرفته شده از دهان افراد مورد مطالعه وجود سه ترکیب گوگرددار متیل مرکاپتان، سولفید هیدروژن و دی متیل سولفید را مسئول بیش از ۹۰ درصد بوی بد دهان می‌داند که در این بین نقش دو ترکیب اول بیشتر است

بوی بد دهان ناشی از عوامل بیماریزا :

در این حالت بوی بد دهان به وسیله وضعیت‌های موضعی مثل بهداشت ضعیف دهان و عفونت لثه (ژنژیویت) مزمن بوجود می‌آید. مخصوصاً در ژنژیویت مزمن اگر همراه با خونریزی از لثه‌ها باشد موجب بوی زننده و تنفرآور بخصوص هنگام صبح می‌شود در تنفس دهانی (مثلاً در وجود لوزه‌های بزرگ) بدبویی دهان در نتیجه ممانعت از شسته شدن طبیعی مخاط و دندان‌ها توسط بزاق است. زبان شیاردار، زبان مودار و زبان باردار چون به تجمع و نگهداری مواد غذایی کمک می‌کنند در ایجاد بوی بد دهان دخالت دارند. بیماریهای سینوس نظیر سینوزیت مزمن و فیستول سینوس دهانی و بیماریهای بینی از جمله رینیت آتروفیک سل و سیفیلیس و رینیت چرکی همراه با ترشح و بیماریهای حلق نیز از علل بوی بد دهان هستند

بوی ناشی از بیماریهای سیستمیک از قبیل آبسه های ریه ، دیابت ، ناراحتی های گوارشی و غیره:



های گوناگونی است که به ناحیه دهان مربوط هستند . از جمله این

بیماری ها بیماریهای گوارشی و بیماری های تنفسی است من از ذکر جزئیات علمی این بیماری ها خودداری میکنم چون این یک مقاله کاربردی برای عموم هست و زیاد تو بهر جزئیات علمی کار نباید رفت فقط به دو مورد اشاره میکنم که یکی عفونت های حاد ریوی و آبسه هائی که در ریه ممکن است وجود داشته باشد . این آبسه های ریوی بوی بدی را هنگام تنفس ایجاد میکند و در مان آن توسط متخصصین داخلی باید صورت گیرد . مورد دوم بیماری دیابت شیرین است که ممکن است بوی بدی را ایجاد بکند . بیماری های مختلف گوارشی و معده از جمله سرطان معده در موارد بسیار نادر باعث بوی دهان میشود مقوله ای تخصصی است و از عوارض بسیار جزئی این بیماری ها میباشد که با درمان این بیماری ها این بوی دهان نیز برطرف میگردد

بوی بد دهان ناشی از بیماریهای عمومی بدن :

در این نوع بیماریها، بیماریهای دستگاه تنفس تحتانی از درجه اول اهمیت برخوردارند. آبسه ریه بوی گندیده شبیه به بوی گوشت فاسد دارد که حتی گاهی اولین علامت بیماری است. علت این بوی بد بیشتر باکتریهای بی‌هوازی هستند. سل ریوی در حالت پیشرفته به سبب نکروز کازئوز و زخمی شدن ضایعات سلی باعث بدبویی دهان

نکروزه و کلا هر حالت بیماری‌زا که بر روی درخت تنفسی و نای اثر بگذارد، ممکن است بوهای قابل اعتراض تولید کند. در اختلالات گوارشی و سوهضم، زخم‌های معده، سرطان مری و معده، یبوست و عفونت‌های روده‌ای نیز بوی بد دهان مشاهده می‌شود. در دیابت بوی استون در هوای بازدم به مشام می‌رسد. در نارسایی کلیه بوی شبیه آمونیاک و در سیروز کبدی بوی کیک گندیده به مشام می‌رسد. کمبود ویتامین و هر بیماری که سبب تب شود از علل بوی بد دهان می‌باشند.

بوی بد دهان ناشی از عوامل غیربیماری‌زا: از این عوامل سیگار کشیدن را باید نام برد که نه تنها به خاطر بوی خود سیگار و توتون، بلکه به سبب ایجاد زبان مودار و کاهش جریان بزاق به بدبویی دهان کمک می‌کند. همچنین می‌توان بوی دهان صبحگاهی ناشی از توقف حرکت گونه، زبان و لب‌ها و نیز بر اثر کاهش جریان بزاق در طی شب اشاره کرد. به همین دلیل مسواک زدن قبل از خواب در کاهش بوی دهان صبحگاهی تاثیر زیادی دارد. پروتئزهای ثابت و متحرک دندانپزشکی نیز در صورتیکه بهداشت دهان رعایت نشود سبب بدبویی دهان می‌شوند

بوی بد دهان ناشی از عوامل عمومی غیربیماری‌زا:

دوران قاعدگی چون با افزایش میکروب‌های بزاق و همچنین افزایش ۳۰۰ درصدی ترکیبات سولفوردار همراه است، بوی بد دهان را به دنبال دارد.

در گرسنگی به علت فساد شیره پانکرآس بوی بد دهان وجود دارد که حتی با مسواک زدن از بین نمی‌رود. در افراد مسن بوی بد دهان به سبب تغییرات متابولیک و سایر علل نظیر کم‌آبی بدن، کاهش مقاومت به عفونت، کاهش اشتها و غیره است. در خستگی و ضعف که بدن نمی‌تواند محصولات فرعی زائد را با سرعتی بیش از سرعت تولید آنها دفع کند، امکان بوی بد دهان است. بوی بد دهان در خانم‌ها بیشتر از آقایان وجود دارد در مورد نقش تغذیه در ایجاد بوی بد دهان باید گفت که دهان ما بوی آن چیزی را که می‌خوریم می‌دهد. به همین دلیل آنهایی که برنامه غذایی با فرآورده‌های گوشتی دارند، دهانشان بوهای مختلف زیادی نسبت به گیاه‌خواران می‌دهد. همچنین مشخص شده است که مصرف رژیم پرچربی منجر به ایجاد اسیدوز می‌شود و در هوای تنفسی بویی شبیه به آنچه در کمای دیابتی وجود دارد، بوجود می‌آید. بطور کلی غذاهایی که پروتئین زیاد و مواد قندی کمی دارند به علت ایجاد مواد سولفوردار باعث



بدبو شدن دهان می‌شود. البته نقش غذاهای بوداری مثل سیر و پیاز کاملاً

معلوم است بوی بد دهان ناشی از داروها

ایزوسورباید (Isordil) که محتوی هیدرات کلراید می‌باشد می‌تواند باعث بوی بد دهان شود آنتی‌هیستامین‌ها، آمفتامین‌ها، آرامبخش‌ها، دیورتیک‌ها، فنوتیازین‌ها و داروهای شبه آتروپین باعث کاهش تولید بزاق و بنابراین کاهش شستشوی خودبخودی حفره

می شوند

افراط در مصرف دخانیات، کهولت سن، یائسگی، بیماریهای عمومی با تب بالا، اضطراب، کم آبی بدن، مصرف بی رویه ادویه جات و عدم رعایت بهداشت دهان نیز از علل دیگر ایجاد بوی بد دهان هستند.

لازم به ذکر است بوی نامطبوع دهان یکی از عمده ترین علل مراجعه بیماران به دندانپزشک است. این عامل، پس از درد و مسائلی مربوط به زیبایی در مقام سوم قرار میگیرد. بوی ناخوشایند دهان میتواند موجب منزوی شدن فرد شود و عوارض اجتماعی و اقتصادی را در پیش داشته باشد.

مسأله بوی بد دهان از بد و خلقت مورد توجه است و تاریخ آن به هزاران سال قبل از میلاد مسیح برمی گردد. در طول تاریخ بوی بد دهان توسط اقوام یهود، یونانیان، رومیان و سپس مسلمانان مورد بحث قرار گرفته است. نخستین مدارک مکتوب بشر در زمینه مقابله با بوهای ناخوشایند دهان به عصر یونانیها و رومیان باستان میرسد. از هزاران سال پیش اهالی کشورهای حوضه مدیترانه، سقز (نوعی زرین بدست آمده از درخت پسته وحشی) را تا زمان ابداع آدامس برای خوشبو کردن بوی دهان میجویدند. در تعالیم مذهبی یهودیان و مسلمانان توجه خاصی نسبت به رفع بوهای ناخوشایند دهان مبذول شده است. تلمود (کتاب مذهبی یهودیان) حاوی روشهایی برای تهیه دهان شویه میباشد. تعالیم اسلامی نیز به نوبه خود استفاده از چوب درخت مسواک را به

ارایه شیوه‌های طبی در بازار، از میزان این امر کاسته شده است.

از دیگر شیوه‌های قدیمی که برای مقابله با این معضل مورد استفاده قرار می‌گیرند،

عبارتند از: جویدن میخک (عراق)، دانه‌های فلفل (تلمود) و جعفری (ایتالیا).

اولین تحقیق در مورد بوی بد دهان در قرن نوزدهم انجام گرفته است و امروزه

کنگره‌های جهانی ویژه برای حل این مشکل برگزار میشود و هزینه‌های هنگفتی را نیز به

خود اختصاص میدهد. اکثر افراد بالغ حداقل گه گاه از بوی بد دهان رنج برده‌اند و اغلب

افراد از بوی بد دهان خود آگاهی ندارند. علت عدم توانایی در استشام بوی بد دهان

توسط خود فرد مربوط میشود به حسن تطابق ناشی از ادامه استشام بو. چون

گیرنده‌های بویایی خیلی سریع خسته میشوند و این گیرنده‌ها حدود یک ثانیه پس از

تحریک به میزان ۵۰ درصد با محیط سازگاری مییابند و سپس با سرعت کمتری به

سازگاری خود ادامه میدهند، بنابراین از دریافت بوها عاجز میشوند. به همین دلیل فرد

مبتلا به بوی بد دهان خیلی سریع به آن عادت خواهد کرد. لیکن در بررسیها مشخص

شده است که تعدادی از افراد میتوانند وجود درجه بوی بد دهان خود را تعیین نمایند که

در بین این فراد تعداد زنان بیشتر است. و نیز لازم به ذکر است که بوی دهان در خانمها

بیشتر از آقایان شایع است.

علل بوی بدن دهان:

وجود دارد که در سالهای اخیر به آن پی برده‌اند، تا همین سالهای اخیر دندانپزشکان به بیماران توصیه میکردند که دندانها را مرتب مسواک کنند و بهداشت دهان و دندان را رعایت نمایند. اما این توصیه راه علاج قطعی بوی بد دهان نمیباشد.

عموماً بوی بد دهان وقتی پیدا میشود که جریان عادی ترشح بزاق کند شده باشد. همان طوریکه میدانید دهان انسان پر از باکتریهایی میباشد که همراه با صرف غذا بلعیده میشود. این باکتریها گازهای بد بو از خود خارج میسازند.

مطالعات انجام شده بر روی بزاق انکوبات شده و هوای تنفسی گرفته شده از دهان افراد مورد مطالعه وجود سه ترکیب گوگردار، متیل مرکاپتان، سولفید ئیدروژن و دیمتیل سولفید را مسوول بیش از ۹۰ درصد بوی بد دهان میدانند که در این بین نقش دو ترکیب اول بیشتر است. بدترین این گازها گاز سولفید ئیدروژن است که بوی شبیه تخم مرغ گندیده دارد و همچنین متیل مرکاپتان که بوی تعفن اصطل را میدهد.

در بررسیهای متعددی که در این زمینه انجام شده، مشخص گردیده که اندول، اسکاتول و متیل آمین به عنوان ترکیبات بد بوی موجود در بزاق دهان در متعفن ساختن فضای دهان مؤثرند. با این حال سهم این گازها در ایجاد بوهای ناخوشایند معلوم نشده است. باکتریهای موجود در دهان غیر هوازی هستند. بزاق دهان غنی از اکسیژن میباشد، به همین دلیل جمعیت آنها را به شکل قابل ملاحظه‌ای کاهش میدهد، وقتی اشخاص سالم و

باکتریها موجب بوی بد بامدادی دهان میگردد.

خوردن مسکرات، گرسنگی، زیاد حرف زدن، تنفس از طریق دهان بهنگام ورزش و هر عامل دیگری که سبب خشکی دهان گردد، عامل تولید بوی نامطبوع در دهان میشود. البته هنوز معلوم نشده به چه دلیل، اما استرس هم سبب بد بو شدن دهان میگردد. بسیار دیده شده که اشخاص وقتی در آزمایش شرکت میکنند و یا برای مصاحبه میروند، بعد از پایان جلسه، دهانشان خشک و نفس آنها بدبو میگردد.



منشا بوی دهان که تحت هر شرایطی آزار دهنده است عبارتند از:

۱. بوی موادی که احتمالاً در طی روز مصرف کرده باشیم از قبیل سیر، پیاز، الکل، سیگار و.....

۲. بوی نامطبوع ناشی از بهداشت دهان و دندان ضعیف

۳. بوی ناشی از حلق و لوزه ها و سینوس های فکی که در کل تحت نام مجاورات دهان و دندان از آنها یاد میشود

۴. بوی ناشی از بیماریهای سیستمیک از قبیل آبه های ریه ، دیابت ، ناراحتی های گوارشی و غیره

در یک دید کلی بوی دهان حتما یک علتی دارد و اینطور نیست که بگوئیم دهان فلانی بد بو است و نمیشود کاری کرد؟! دهان هر فردی با هر نژاد و ملیتی در شرایط سالم نباید بوئی داشته باشد. اگر بوئی مشاهده میشود صد در صد علتی دارد که خارج از این چهار موردی که ذکر شد نمیتواند باشد. این اصل مهمی است که خیلی به آن بی توجه هستند (علی رغم سادگی موضوع) مثلا من افراد زیادی را دیده ام که در مطب به من میگویند ... دکتر هر کاری میکنم بوی دهانم خوب نمیشود؟! مواردی هم که میشود علت بوی دهان را تشخیص داد و عملا نمیشود کاری کرد بسیار نادر است و تنها در یک مورد که بیماران دیابتی آن هم بعضی از موارد ممکن است دهانشان بوی استون ماندنی بدهد که عملا نمیشود کاری کرد.... بقیه قابل درمان هستند و حداقل قابل کنترل

.....



منشاء بوی نامطبوع دهان

آنچه شما می خورید جذب رگهای خونی می شود و به ششها منتقل می شود. بوی بد دهان تا وقتی که ذرات غذایی از خون پاک نشده ادامه دارد و اگر هر روز از مسواک و نخ دندان استفاده نشود، ذرات غذا در دهان باقی می ماند و باعث تجمع باکتریها می

نیز محل مناسبی برای باکتریهای ایجاد کننده بوی بد دهان هستند. این باکتریها سمومی تولید می کنند که به لثه ها آسیب رسانده و در مراحل پیشرفته تر به استخوان های فک و صورت و سایر اجزای نگهدارنده دهان صدمه جدی خواهند زد.

سطح زبان یکی از قسمت های اصلی تکثیر باکتریهایی است که بوی بد دهان و پلاک را میسازد. امروزه بسیاری از متخصصین دندانپزشکی اعتقاد دارند که عامل اصلی بوی بد دهان فعل و انفعالات شیمیایی روی سطح زبان است.

بوی بد دهان همچنین توسط بیماری خشکی دهان به علت کاهش ترشح بزاق نیز ایجاد می شود. این بیماری در اثر داروهای مختلف، مشکلات غدد بزاقی و یا تنفس مداوم از راه دهان ایجاد میشود و اگر شخصی از خشکی دهان رنج می برد، دندانپزشک یا بزاق مصنوع تجویز و یا استفاده از آبنبات بدون قند و مایعات فراوان را توصیه می کند. از دیگر علل مهم بوی بد دهان دخانیات می باشد. دخانیات موجب لکه دار شدن دندانها، کاهش حس چشایی و ذائقه و صدمه دیدن لثه می شود. افرادی که از تنباکو استفاده می کنند بیشتر در معرض بیماریهای دندان و سرطان دهان قرار دارند. اگر از تنباکو استفاده می کنند باید از پزشک خود روشی برای ترک این عادت بخواهند.

بوی بد دهان ممکن است نشانه بی نظمی استفاده دارو در بیماریهایی مانند عفونت موضعی در اندام تنفسی (مجرای بینی-نای-شش)، سینوزیت مزمن، آبریزش بینی،

دندانپزشک سلامت دهان و دندان فرد را تأیید کرد، برای تشخیص علت بوی بد دهان به پزشک خانوادگی و یا متخصص داخلی و گوارش مراجعه کند.

منشاء بوی نامطبوع دهان میتواند خود دهان یا نواحی دیگر باشد در ۸۵ درصد موارد بوی بد دهان منشاء دهانی دارد.

یکی از شایعترین منابع بوی ناخوشایند داخل حفره دهانی، خط لثه به ویژه مناطقی از لثه که در فواصل بین دندانها قرار گرفته و محل تجمع باکتریها هستند، میباشد.

بررسیهای کلینیکی که تا کنون انجام شده، این نکته را آشکار میکند که افراد مبتلا به بیماریهای نسوج اطراف دندان، بیش از افراد سالم، دچار بوی ناخوشایند دهان هستند.

در اشخاص مبتلا به این بیماریها، تجمع بیشتری از میکروبها و بقایای مواد غذایی همچنین اجزای گوگردی فرار، روی زبانشان (در مقایسه با افراد سالم) دیده میشود. این

افراد میتوانند پس از عبور نخ و یا خلال دندان از فاصله بین دندانها و استنشاق آن، به شدت این عارضه پیبرند و منشاء آن را مشخص نمایند. بنابراین با پاک نگهداشتن

دندانها (بویژه مسواک زدن و نخ کشیدن) میتوان بوی ناخوشایند آن را برطرف کرد.

در صورتیکه دندانها سالم، بهداشت خوب و بافتهای نگهدارنده دندانها سالم باشد بوی

دهان میتواند مربوط به قست خلفی سطح پیش زبان باشد که مکانی بسیار مساعد برای

رشد میکروبهاست. بوی نامطبوع برخاسته از سطح پشتی زبان معمولاً تفاوت آشکاری

با بوی متصاعد شده از لثها دارد. بنابراین، شیوه سادهای برای ارزیابی بوی نامطبوع

بلیسد و پس از چند ثانیه، بوی دست او را استنشاق کنید. با وجود این، منبع اصلی بوی ناخوشایند معمولاً در انتهای سطح پشتی زبان و در نزدیکی حلق قرار دارد. بنابراین برای نمونهگیری بهینه از این منطقه، میتوانید سطح پشتی زبان را با یک قاشقک پلاستیکی بخراشید. در موارد بسیاری، با خراشیدن این ناحیه ترشحات زرد رنگی بدست میآید. این ماده از ترشحات بخش پشتی حفره بینی تشکیل شده که در سطح فوقانی زبان انباشته میشود و سپس تجزیه میگردد. بنابراین با توجه به کیفیت بلغمی این ترشحات و موقعیت مکانی آن روی زبان همچنین رژیم غذایی خاص جوامع غربی، ترشحات یاد شده با جویدن و بلعیدن مواد غذایی از سطح زبان زودپوره نمیشود. بوی بد دهان ممکن است حتی در بچه های قبل از دبستانی هم وجود داشته باشد. این بو مثل بوهای سایر قسمت های بدن میتواند به واسطه فساد هوازی باکتریها باشد. علاوه بر نواحی معمول داخل دهان (زبان، زیر لثه، لثه بین دندانها) که میتواند منشأ بوهای بد دهان باشد عوامل دیگری از جمله پرکردگیهای غلط، روکشهای نامناسب دندانی، گیر غذایی در بین دندانها و آبسهها نیز میتوانند موجب بوی بد دهان شوند. پوسیدگی دندانی در صورت وسیع بودن با به دام انداختن مواد غذایی میتوانند دهان را بدبو نمایند. دندانهای مصنوعی نیز از علل مهم بوی بد دهان هستند. به خصوصی اگر در طول شب در دهان باشند. هرگاه جریان بزاق در پایینترین سطح خود باشد (مثلاً هنگام خواب یا قبل از صرف وعده غذایی)، بوی دهان افزایش مییابد. برعکس، عمل

میشود.

هرگاه علت دهانی بوی بد مشخص نشود میتوان به بیمار توصیه کرد که یک هفته از دهان شویه ضد میکروبی برای شستشو و قرقره کردن در دهان استفاده نمایند در صورتیکه بوی بد تا حد قابل توجهی کاهش یافته میتوان برای آن منشاء دهانی در نظر گرفت.

منابع خارج دهانی نیز برای بوی بد دهان شناخته شده است از جمله مشکلات مربوط به مجرای بینی که در اینصورت بوی بد بطور بارزتری از بینی به مشام میرسد. بوی بینی میتواند نشانه عفونت واضح بینی باشد مانند سینوزیت یا مشکلی که مجرای عبور هوا و ترشحات مخاطی را درگیر کرده باشد مثل پولیپ بینی، ناهنجاریهای فکی جمجمه ای مثل شکاف کام نیز ممکن است از عوامل مؤثر باشد. تمایل زیاد بچهها برای قرار دادن جسم خارجی در سوراخ بینی نیز یکی از علل شایع بوی بد یا تنفرانگیز از بینی است. نقش لوزهها در بوی بد مزمن روشن نیست اما در بچهها بوی بد موقت همراه با عفونت لوزه معمول است. گاهی در شکافهای لوزه موادی ایجاد میشود که میتواند نقش کمی در بروز بوی بد دهان داشته باشد.

بسیاری از بیماریهای خارج دهانی میتواند منجر به بوی بد دهان شود. از میان این بیماریها، بیماریهای دستگاه تنفسی تحتانی از درجه اول اهمیت برخوردارند. آبسه ریوی بوی گندیده شبیه به بوی گوشت فاسد دارد که حتی گاهی اولین علامت بیماری است.

سبب نكروز كازئوز و زخمی شدن ضایعات سلی باعث بدبویی دهان و بازدم ناشی از تنفس میشود. سایر بیماریهای ریوی نظیر برونشیت مزمن، پنومونی نكروزه و... که حالت بیماری را بر روی درخت تنفسی و نای ایجاد نماید بوهای نامطبوع ایجاد میکند. در اختلالات گوارشی و سوء هضم، زخمهای معده، سرطان مری، عفونتهای رودهای نیز بوی بد دهان مشاهده میشود. در دیابتهای کنترل نشده بوی استون در هوای بازدم به مشام میرسد. در نارسایی کلیه بوی شبیه آمونیاک و در سیروز کبدی بوی کیک گندیده به مشام میرسد. در اشخاصی با اختلال بسیار نادر نارساییهای متابولیکی نیز بوی نامطبوع دهان دیده میشود. نمونه چنین نارسایی تری متیل آمینوری است که بوی بسیار ناخوشایندی شبیه بوی ماهی گندیده از دهان فرد مبتلا به مشام میرسد. در چنین بیمارانی مواد غذایی مثل تخم مرغ، برخی از لوبیاهای و هم چنین مواد غذایی غنی از ترکیبات کلر، سبب ایجاد بوی نامطبوع دهان میشوند. در روده بزرگ انسان یک آنزیم، کلر را به تری متیل آمین تبدیل میکند که یک ماده بدبو میباشد اما در معده شخص مبتلا به سندرم ماهی، مقدار زیادی تری متیل آمین دست نخورده باقی میماند و لذا دهان آنها بدبو و بویی شبیه بوی ماهی گندیده از نفس آنها به مشام میرسد.

برخی از داروها هم میتوانند عامل بوی بد دهان باشند. آنتی هیستامینها، آمفتامینها، آرام بخشها، دیورتیکها، فتوتیازینها و داروهای شبیه آتروپین جریان تولید بزاق را کند میسازد و بنابراین شستشوی خود به خود حفره دهان کاهش مییابد و امکان میدهد که

در رابطه با سیگار و دخانیات باید متذکر شد که بوی آن تا یک روز بعد از کشیدن از دهان قابل استشمام است و جالب اینکه در گذشته، پیش از صدها سال مردم برای پنهان کردن بوی بد دهان از سیگار استفاده میکرد هاند. سیگار کشیدن نه تنها به خاطر بوی خود سیگار و توتون بلکه به سبب ایجاد زبان مودار و کاهش جریان بزاق به بدبویی دهان کمک میکند.

عامل دیگر بوی دهان مواد غذایی میباشد که ما مصرف میکنیم. دهان ما بوی آن چیزی را میدهد که میخوریم، به همین دلیل آنهایی که برنامه غذایی با فرآوردههای گوشتی دارند، دهانشان بوی مختلف نسبت به گیاهخواران میدهد. همچنین مشخص شده است مصرف رژیم پر چربی منجر به ایجاد اسیدوز میشود و در هوای تنفسی بویی شبیه به آنچه در کمای دیابتی وجود دارد، بوجود میآید. بطور کلی غذاهایی که پروتئین زیاد و مواد قندی کمی دارند به علت ایجاد مواد سولفوردار باعث بد بو شدن دهان میشود. البته نقش غذاهای بودار مثل سیر و پیاز کاملاً معلوم است. با همه خواصی که دارد، بوی تند و زنندهای ایجاد میکند. اینکه گفته میشود بوی سیر از معده بر میگردد و از دهان منتشر میشود، صحیح نمیباشد. بوی سیر در واقع بلافاصله بعد از خوردن پیدا میشود. ترکیبات گوگردی سیر دارد شریانهای خونی میشود، از آنجا به ششها میرود و سپس بوی نامطبوع با بازدم خارج میشود. سیر حتی بدون اینکه خورده شود و وارد معده بگردد، میتواند نفس را آلوده کند. در یک آزمایش، یک دانه سیر را به پاهای یک

ریهها و نهایتاً با بازدم از دهان پسر بچه خارج شد.

پیاز، بخصوص پیاز خام، ادویه جات هندی و کاری و الکل هم از طریق شریانهای خونی، روی نفس انسان تأثیر میگذارند. راه درمان مطمئنی برای بوی بد دهان ناشی از غذا، هنوز شناخته نشده است، مگر آنکه صبر کنیم تا بوی نامطبوع بتدریج از میان برود. نوشیدن مایعات، آب و چای همراه غذا میتواند به از بین رفتن بوی بد حاصل از مواد غذایی سرعت بخشد.

اگر نفس شما در مقابل سیر و دیگر مواد بودار، واکنش شدید نشان میدهد، بهتر است از آنها کمتر مصرف کنید. تأثیر تلاش دفع بوی نامطبوع دهان با موادی مثل نعناع و جعفری بسیار اندک است. در واقع درمان از این نوع میتواند به بوی بد دهان شدت بخشد، چرا که ترکیب دو بو، میتواند بوی نامطبوعتری را بوجود بیاورد.

افرادی که رژیم غذایی میگیرند، در مقابل بوی بد دهان آسیب پذیر میشوند. این اشخاص چربیهای ذخیره شده را میسوزانند و استتین تولید میکنند که بوی نامطبوعی دارد. بنابراین به هنگام وزن کم کردن توجه خاصی بایستی به بهداشت دهان و دندان مبذول گرد و مایعات فراوان بخصوص آب ساده صرف کنند.

بالاخره، برخی از خانمها در دوران قاعدگی احساس میکنند که بوی دهانشان نامطبوع شده است. علت این امر افزایش میکروبهای بزاق و همچنین افزایش ترکیبات سولفوردار است. تغییرات هورمونی در دوران قاعدگی و نیز حاملگی، یائسگی و بلوغ میتواند بوی

دارد که حتی با مسواک زدن هم از بین نمیرود. در افراد مسن بوی نامطبوع دهان به سبب تغییرات متابولیک و سایر علل نظیر کم آبی بدن، کاهش مقاومت به عفونت، کاهش اشتها و ... است. در حالات خستگی و ضعف نیز که بدن قادر نمیشود محصولات فرعی زائد را با سرعتی بیشتر از سرعت تولید آنها دفع نماید، امکان بوی بد دهان است



. درمان بوی بد دهان

چون اغلب بوهای بد دهان به علت عوامل موضعی است، بنابراین

حذف این عوامل و اصلاح ناهنجاری‌های موجود در دهان اولین قدم درمان است.

رعایت بهداشت دهان شامل مسواک زدن دندان‌ها، لثه، زبان و استفاده از نخ دندان

در کاهش بوی بد دهان با منشا دهانی بسیار موثر است. مسواک زدن دندان‌ها و

زبان ترکیبات سولفوردار را برای مدت یک ساعت به میزان ۷۰ تا ۸۵ درصد

کاهش می‌دهد. باید توجه کرد که زبان یکی از جایگاه‌های اصلی میکروبها در دهان

است و این به دلیل جمع شدن عوامل میکروبی در سطح پشتی زبان است و باید یک

قسمت ضروری از بهداشت دهان معطوف به زبان شود.

در بیمارانی که به سبب خشکی دهان (به دنبال مصرف داروهایی که قبلاً ذکر شد و

یا بر اثر بیماری) بوی بد دهان دارند می‌توانند از آدامس‌های بدون شکر استفاده

کنند

.....

بیماری درمان شود و بهداشت دهان رعایت گردد. استفاده از دهان شویه‌ها اثر موقتی در کاهش بوی بد دهان دارد. در حقیقت کوشش برای حذف بوی بد دهان با استفاده از دهان شویه‌ها علاوه بر اینکه موقتی است، حتی ممکن است بیماری عمومی را نیز از دید دندانپزشک مخفی نگه دارد بطور کلی پوشاندن بوی دهان با یک بوی معطر و قوی‌تر مناسب نیست و درمان باید بیشتر معطوف درمان علت اصلی باشد.

بطور کلی جهت کاهش بوی دهان باید از سیگار کشیدن، نوشیدن نوشابه‌های بودار، خوردن غذاهای با ادویه زیاد، غذاهای گوشتی زیاد، غذاهای معطر شده با پیاز و سیر، افراط در مصرف مواد چربی‌دار مخصوصا کره و روغن‌های مختلف اجتناب شود. در حالی که خوردن میوه‌های تازه و سبزیجات و بطور کلی رژیم غذایی غنی از فیبر ارجحیت دارد. همین‌طور نوشیدن آب زیاد در کاهش بوی بد دهان تاثیر بسزایی دارد

بوی نامطبوع دهان را میتوان به روشهای مکانیکی، شیمیایی و یا تلفیقی از دو روش یاد شده درمان نمود. از جمله شیوه‌های مکانیکی درمان این عارضه میتوان به مسواک زدن، برس زدن عمیق زبان، پاک کردن فضاهای بین دندانی (با استفاده از نخ دندان و یا برسهای مخصوص فضاهای بین دندانی)، جویدن سبزیهای پرالیاف، آدامس یا

مصرف کنندگان، بیشتر از دهان شویه شیمیایی برای بر طرف کردن بوی ناخوشایند دهان استفاده میکنند. در میان عوامل ضد باکتریایی که در این رابطه مورد استفاده قرار میگیرند. «کلروهگزیدین» یکی از مؤثرترین فرآوردهها میباشد. طیف ضد باکتریایی گسترده این ماده و تأثیر طولانی آن در محیط دهان، امکان کاهش دراز مدت بوی ناخوشایند دهان را فراهم میکند. گرچه دندانپزشکان استفاده ممتد از این فرآورده را توصیه نمیکنند. با وجود این دهان شویه حاوی کلرو هگزیدین میتواند به تشخیص زود هنگام این نکته که آیا بوی ناخوشایند از حفره دهان سرچشمه میگیرد یا نه، کمک نماید.

«لیسترین» دهان شویهای است که با استقبال فراوانی مواجه شده و حاوی انواع اسانسهای روغنی و الکل است. چنانچه این فرآورده روزی دوبار و هر مرتبه به مدت ۳۰ ثانیه در ۶ هفته مورد استفاده قرار گیرد. موجب کاهش دراز مدت بوی ناخوشایند دهان میشود. با وجود این بیشتر مصرف کنندگان این فرآورده، تنها به مدت چند ثانیه آن را غرغره میکنند.

تولید کنندگان دهان شویه به کاهش غلظت الکل اتیلیک در فرمولاسیونهای ابداعی خود گرایش دارند. گنجاندن الکل در فرمولاسیون دهان شویه موجب بهبود طعم آن میشود. همچنین اسانسهای روغنی را انحلال پذیر می کند و دارای خاصیت ضد میکروبی است.

اگر چه افزودن الکل در فرمولاسیون دهان شویهها معایبی از جنبه سلامت مصرف کننده نیز در بر دارد. زیرا الکل با خاصیت قابض خود عملاً موجب وخامت و تشدید

بررسی قرار نگرفته است عبارتند از:

احتمال متابولیزه شدن الکل در دهان که تشکیل مواد بودار را در پی دارد، ضمن آنکه بقایای الکل موجود در دهان سبب آشکار شدن بیشتر اجزای بدبو میشوند به همان ترتیبی که وجود الکل در فرمولاسیون عطر موجب آشکار شدن پیش رایحه میگردد.

درمان بیماریهای دندان و حفظ سلامتی دهان برای از بین بردن بوی بد دهان ضروری

است. برنامه منظمی برای معاینه دندانپزشکی و تمیز کردن دهان باید تهیه کرد. با

معاینات منظم و دوره ای و مداوم دندانها، دندانپزشک شما به راحتی قادر به تشخیص

و درمان بیماری خواهد بود. اگر شخصی فکر میکند بوی بد دهانش ادامه دارد باید

لیستی از غذاها و داروهایی که مصرف می کند تهیه کند چون بعضی داروها ممکن است

در تولید بوی بد دهان نقش داشته باشند. از طرفی دیگری از مهمترین علایم هشدار

دهنده بیماریهای لثه تداوم بوی بد دهان یا طعم بد آن است. اگر عمل جراحی یا هر

بیماری دیگر داشته باشد باید دندانپزشک خود را در جریان قرار دهد. باید بطور روزانه

از مسواک و زبان پاک کن برای از بین بردن باقی مانده غذا و پلاک استفاده کرد، زبان

را شست و یک بار در روز نخ دندان برای تمیز کردن بین دندانها استفاده کرد و اگر از

دندان مصنوعی استفاده می شود باید آن را شبها در آورد و قبل از استفاده مجدد

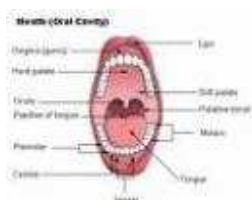
کاملاً تمیز کرد.

توصیه و از مسواک برای پاک کردن سطح زبان استفاده می شد. امروزه برای این امر وسیله ای به عنوان زبان پاک کن طراحی شده است که علاوه بر تمیز کردن سطح زبان و رفع بوی بد دهان در سلامت دندانها و لثه نیز بسیار مفید است.

در مجموع باکتری هایی که به آسانی توسط زبان پاک کن برداشته می شوند، از همان دسته ای هستند که باعث گلودرد میکروبی می شوند. بیشتر مردم عقیده دارند، حس چشایی آنها بعد از استفاده از زبان پاک کن بهتر می شود. بر اساس پژوهشهای انجام شده، زبان پاک کن عاملی برای افزایش میل و اشتها به غذا در افراد مسن مرفی شده است.

مهمترین نکته قابل توجه، تحقیقات جدید و امیدوارکننده ای است که ارتباط سلامتی و بهداشت دهان و زبان را با تندرستی عمومی بدن نشان میدهد. پژوهشگران عقیده دارند باکتریهای موجود در پلاکها در بیماریهای قلبی شرکت می کنند. این باکتریها سبب تشکیل لخته خون و در مرحله بعد موجب انسداد شرایین و تنگی عروق می شوند. نهایتاً در بهار سال ۲۰۰۰ متخصصین فرضیه ارتباط میان سلامت حفره دهان و سلامت عمومی بدن را به اثبات رساندند. همچنین در ماه مارس ۲۰۰۱ ارتباط میان باکتریهای اشاره شده و بیماریهای ریوی مطرح گردید و در مقالات اخیر مجله انجمن دندانپزشکی

شده است.



حال به توضیح موارد بالا میپردازیم

بوی موادی که احتمالاً در طی روز مصرف کرده باشیم

بوی مواد مصرفی با کاهش مصرف و یا عدم مصرف برطرف شده و اثر پایداری ندارد حتی افراد سیگاری هم بعد از اینکه مدتی از ترک سیگارشان گذشته باشد بدون اینکه احتیاج به کار خاصی داشته باشد بوی بد آن بمرور از بین میرود مواد تنیدی مثل سیر غیر از اینکه در محیط دهان خورده ریزه های آن باقی میماند از طریق سیستم گوارشی هم برای مدتی باعث انتشار بو میشود. جویدن آدامس و خوب مسواک زدن در کاهش بو موثر خواهد بود.

بوی نامطبوع ناشی از بهداشت دهان و دندان ضعیف

بوی ناشی از عدم رعایت بهداشت دهان و دندان شایعترین نوع بوی بد دهان میباشد. بخوبی میدانید که محیط دهان پر از میکروارگانیسم های مختلف است که به طور طبیعی

به این شود که خرده ریزه های این مواد مصرفی در محیط دهان باقی بمانند این میکروارگانیسم ها شروع به تجزیه این مواد کرده و حاصل آن محصولات گازدار مختلف است که بسته به نوع مواد تجزیه شده دارای بوهای متفاوت میباشد. رسالت اصلی مسواک زدن و استفاده از نخ دندان این است که محیط دهان را از هر نوع مواد باقی مانده پاک کرده و این روند را مختل سازد (روند تجزیه مواد باقی مانده) حال به هر علتی نتوانیم در تمیز کردن این محیط موفق شویم غیر از مشکلات دندانی و لته ای که ممکن است بوجود آید از عوارض طبیعی آن بوی بد دهان خواهد بود. نواحی که من به تجربه دریافته ام که شکست در تمیز کردن آنها منجر به بو گرفتن محیط دهان میشود را برای شما مطرح میکنم:

۱- دندانهای پوسیده :

پوسیدگی دندانها با توجه به اینکه ایجاد حفره هائی را در داخل دندان ایجاد میکند عملاً مانع تمیزکردن این محیط توسط مسواک گشته علاوه بر اینکه روند پوسیدگی را تسریع میکند باعث ایجاد محیطی برای رشد میکروارگانیسم ها شده و غذا های مصرفی هم که در این حفره ها باقی میماند دست به دست هم داده و باعث بوی دهان میشود این پوسیدگی ها ممکن است از بین دندانها باشد و یا احتمالاً در زیر پرگردگی های قبلی

پر کردن دندانهای پوسیده در رفع بوی دهان موثر خواهد بود

۲- انواع بیماری های لثه :

لثه هائی که ملتهب و متورم هستند محیط مناسبی برای تجمع غذائی و میکروارگانیسم ها هستند. در ضمن در یک لثه بیمار پاکت هائی بین لثه و دندان ایجاد میشود که از یک میلیمتر تا چندین میلیمتر ممکن است که عمق داشته باشد و عملاً مسواک قدرت تمیز کردن این فضاها را ندارد و همین امر باعث ایجاد محیط های مناسبی برای تولید گاز های نامطبوع که حاصل عملکرد میکروارگانیسم ها بر روی غذا های باقی مانده است میشود درمان بیماری های لثه در هر حدی که باشد صددرصد در رفع این بوها موثر خواهد بود در بعضی بیماری های پیشرفته لثه خود لثه عفونی هم بوی شدیدی دارد و میکروبوها شروع به تخریب لثه میکنند که همراه با بوی تعفن شدید است

* نواحی که تمیز کردن آن با مسواک و نخ دندان مشکل است:

این نواحی عبارت است از:

صورت نمیگیرد و حالت تهوع و نبودن فضای کافی برای رشد دندان عقل هم این

وضعیت را تشدید میکند و همین ناحیه محلی برای تجمع میکروبی میگردد

۲- ناحیه سطح زبان بخصوص قسمت خلفی آن که پرزهای درازتر و بزرگتری دارد و

بعد از غذا خوردن در این نواهی خورده غذائی مانده متعفن شده و باعث بوی دهان

میگردد. مسواک زدن سطح زبان در رفع بوهائی که از این ناحیه منشا گرفته خیلی موثر

خواهد بود

۳- زیر پر کردگی های نامناسب و پروتزهای ثابتی که در دهان دارید: پروتزهایی که

در دهان دارید از هر نوعی که باشد نحوه تمیز کردن خاص خودش را دارد که حتما

باید از دندانپزشک خو بپرسید. پروتزهای ثابت هم تکنیک های خاصی را برای تمیز

کردن لازم دارد که عدم تمیز بودن زیر آن باعث گیر غذائی و آغاز ایجاد بوهای

نامطبوع است. اگر پروتز ثابت به طور مناسب ساخته نشود به طوری که غیر قابل تمیز

کردن باشد با هیچ راهی نمیشود آنها را تمیز کرد و باید تعویض کرد. پر کردگی های

نامناسب بخصوص پر کردگی های که با آمالگام صورت گرفته و از دیواره دندان

بیرون زده تر پر میشود را هم نمیشود با مسواک و نخ دندان تمیز کرد و بایستی

تعویض گردد.

در صورتی که تمامی این مشکلات در محیط دهان و دندان رفع شده باشد دیگر امکان

اینکه بوی دهان داشته باشیم نخواهد بود به شرطی که این بو از ناحیه دهان و دندان

میبرند به مجاورات دهان که عبارت است از چین های مختلفی که در حلق وجود دارد
لوزه ها ، سینوسهای فکی . غافل هستند.

پس میرسیم به قسمت سوم مبحث:

بوی ناشی از حلق و لوزه ها و سینوس های فکی که در کل تحت نام مجاورات دهان و
دندان از آنها یاد میشود

مجاورات دهان و دندان:

اگر ته گلوی خود را بخوبی در آینه نگاه کنید متوجه میشوید که بعد از اتمام دندانها و
هنوز به لوزه ها نرسیده چین های مختلفی وجود دارد که تمامی آنها محیط مناسبی
برای گیر غذایی میباشد در ضمن خود لوزه ها بخصوص در افرادی که سابقه عفونت
های متعدد در ناحیه لوزه دارند لوزه ها به صورت نمای گل کلمی در میاید که همراه با
شیار های گاهاً عمیق است و این شیار های روی لوزه ها هم باعث تجمع غذایی در این
نواحی میشود که همه این محیط ها میتواند باعث بوهای وحشت ناکی در محیط دهان
شود بدون اینکه مشکلی به لحاظ دهان و دندان داشته باشید . رسیدگی به این نواحی از

رسیدگی گردد. ما معمولاً بعد از اطمینان از نبودن مسئله ای در محیط دهان بیماران را برای چک کردن مجاورات دهان بخصوص لوزه ها و سینوسها به این متخصصین ارجاع میدهیم .

بعضی مواقع بیمارانی که لوزه های بزرگ و شیار دار دارند مواد مصرفی مانند آجیل و پسته . تخمه و ... در این شیار ها جایگزین میشوند. و بوی بدی ایجاد میکنند که حتی با قرقره کردن معمولی هم برطرف نمیشود. معمولاً متخصصین گوش و حلق و بینی با دوشیدن این لوزه ها (فشار لوزه ها و تخلیه و شستشوی آن) نسبت به این مشکل اقدام میکنند . من چند مورد را دیده ام که بعد از این کار بوی نامطبوع دهان نیز رفع شده است.

از دیگر مجاورات دهان که میتواند باعث بوی بد دهان شود سینوس های فکی میباشد. سینوسها حفره هائی در داخل استخوان های مختلف جمجمه واقع شده و توسط مجراهای به حفره بینی و از آنجا به ناحیه حلق و دهان به طریقی مربوط هستند این حفره ها در صورت عفونی شدن که در کل به سینوزیت مشهور است با بوی نامطبوعی همراه است که همراه با تنفس بیمار ما متوجه این بو میشویم و در صورتی که این سینوزیت به صورت مزمن در آید دائماً ترشحاتی خواهد داشت که این ترشحات همراه با بوی زننده است و در مواردی از بیماران که از بوی بد دهان رنج میبرند این موارد را

گردد.

چند نکته در مورد درمان بوی دهان :

۱- هر فردی بوی بد دهان را در مورد خودش و سایرین تجربه کرده است. بوی دهان ممکن است مقطعی باشد بخصوص بوهای که صبح موقع بیدار شدن از خواب مشاهده میشود و بعد از خوردن صبحانه و مسواک زدن برطرف میشود. این بوی صبحگاهی طبیعی است و و به علت کاهش بزاق در طی شب و در ضمن عدم فعالیت محیط دهان در کل زمینه ای برای فعالیت میکرو ارگانیسم ها فراهم میکند که بعد از یک وعده غذا خوردن رفع میشود. لذا در صورتی که صبح صبحانه نخورده اید مواظب صحبت کردن خود باشید

۲- از اطرافیان نزدیک خود بخواهید که اگر بوی بدی از دهان شما متوجه شدن حتما تذکر دهند چون افراد جامعه وقتی متوجه بو میشوند هیچ وقت به زبان نمی آورند ولی اثر بد شخصیتی خود را میگذارد.... آشنایان نزدیک این لطف را در حق ما بکنند و تذکر دهند از این ضربه شدید به شخصیت مان جلوگیری میکنند.

۳- اگر در فردی متوجه بوی بد شدیم باید سعی کنیم به طور غیر مستقیم مطرح کنیم طرح مستقیم ممکن است ضربه روحی شدیدی ایجاد کند بخصوص که ارتباط عاطفی با

مستقیم بهترین وسیله است

۴- در صورتی که متوجه شدیم که دهانمان بو میدهد برای درمان اولین مرحله مراجعه به دندانپزشک و مشورت با آن است. دندانپزشک با یک معاینه کامل میتواند علت بوی دهان شما را تشخیص و درمان کند این درمان میتواند شامل جرم گیری آموزش مسواک زدن و استفاده از نخ دندان ترمیم دندانهای پوسیده و..... باشد در صورت اطمینان از ناحیه دهان و دندان اگر مشکل بوی دهان رفع نگردید حتما باید به یک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید و لوزه ها و حلق و سینوسها ی فکی را چک کنید حتما مشکل شما حل خواهد شد سایر مواردی که میتواند باعث بوی دهان شود آنقدر نادر است که طرح آنها اصلا کاربرد عملی ندارد

۵- افرادی هستند که دچار توهم بوی بد دهان هستند به این صورت که دهانشان بو نمیدهد ولی همیشه از این وحشت دارند که دهانشان بو میدهد این توهم بعضی مواقع آنقدر شدید است که در روابط اجتماعی فرد اثر نامطلوب میگذارد من این بیماران را در چندین مورد مشاهده کرده ام و بارها بهشون گفته ام که بوی بدی ندارند ولی باز این وسواس را دارند..... مشاوره با روانپزشک و علت یابی آن بسیار موثر خواهد بود.

قرار دهید من دهانشویه ماتریکا که وطنی است و کاملا گیاهی است و از عصاره مایع گل بابونه تهیه شده را تجربه کرده ام و برای بیماران هم توصیه میکنم.

www.kandoocn.com

www.kandoocn.com

www.kandoocn.com

www.kandoocn.com