

بوی بد دهان یا HALITOSIS



چرا در ماه مبارک رمضان دهن اکثریت ما بو میدهد، دلایل و طرق پیشگیری آن چیست، بیشتر بدانید!!!.....

از پس منظر دینی در مورد بوی ناخوشایند دهن روزه دار روایات وجود دارد گویا که بوی دهن روزه دار همچو بوی مشک و عنبر است. مطالعات طبی در مورد ایجاد بوی ناخوشایند دهن که تحت عنوان Halitosis مطالعه می گردد ، نشان میدهد که بنابر دلایل و عوامل مشخص چون تخمر باکتری ها و امراض ارگان های مختلف بدن ببار می آید .

روی هم رفته اینکه چرا بوی ناخوشایند در جوف دهن که بمثابه آئینه وجود و نمایانگر شخصیت فرد نیز محسوب گردیده، ایجاد که حتی می تواند ارتباطات اجتماعی شخص را صدمه زند مورد بحث قرار می دهیم.

خشکی دهن

خشکی دهن یکی از دلایل اصلی برای تاسس بوی ناخوشایند دهن خاصاً در ماه مبارک رمضان نزد روزه دار می باشد که ازباعت دی هایدریشن یا کمبود مایعات/آب بدن ببار می آید. زمانیکه بدن با کاهش مایعات روبرو شود افرازات بزاق یا لعاب دهن که توسط غدوات متعدد بزاقی که در جوف دهن موقعیت دارد نیز کاهش یافته که درینصورت شستشوی جوف دهن بدرستی صورت نگرفته و PH نارمل ۶/۵ جوف دهن تغیر می آید و زمینه را برای تکثیر باکتریهای فرصت طلب در جوف دهن مساعد می سازد. که این حالت سبب تاسس بوی ناخوشایند در جوف دهن فرد خاصاً نزد کسانی که در رعایت حفظ الصحیه جوف دهن نیز مشکل دارند میشود.

حفظ الصحیه نامناسب جوف دهن:

حفظ الصحیه خراب جوف دهن زمینه را برای ایجاد پلاک های دندانی مساعد ساخته که از سبب تجمع باکتری ها بوجود می آید، پوسیده گی های دندان و امراض بیره، لسان، لوزه تان ها، دندان های

مصنوعی، و مشکلات سینوس ها عوامل موضعی است که سبب ایجاد بوی ناخوشایند در جوف دهن می شود .

امراض سیستمیک:

امراض ریوی، امراض طرق هضمی مانند سوءهاضمه، ریفلکس معده یا GERD، افزایش اسید معده، امراض جگر، امراض کلیوی، مرض دیابت، امراض خون، تشوشات عصبی و معلولیت های ذهنی و روانی از جمله عوامل است که سبب ایجاد بوی ناخوشایند در جوف دهن نزد شخص مصاب می گردد.

غذا و مواد خوراکی:

یکی از دلایل عمده در ایجاد بوی ناخوشایند جوف دهن استفاده از خوراکی باب است که سبب ایجاد بو در دهن می شود مانند؛ پیاز، سیر، غذاهای چرب و تند، و نوشیدنی های الکولی.

ادویه جات:

دوا هایکه برای کاهش فشار خون، تداوی سینوزیت ها و احتقان یا بندش بینی در سرما خوردگی ها استفاده می شود، انتی هیستامین ها که بمنظور تداوی حساسیت ها بکار می رود، سبب ایجاد خشکی در جوف دهن می گردد.

همچنان ادویجات که برای مبتلایان صرع تجویز می شود سبب افزایش حجم بیره پی نزد بیماران گردیده و زمینه را برای ایجاد پلاک های دندانی مساعد ساخته و سبب ایجاد بوی ناخوشایند نزد شخص مصاب می شود.

اعتیاد و مصرف تنباکو :

استفاده از مستحضرات تنباکو و مواد مخدره ازینکه سبب خشکی جوف ینابر تنقیض یا کاهش افرازات بزاقی در دهن میگردد، نیز در ایجاد بوی ناخوشایند دهن نقش دارد.

☆ طرق و راه های جلوگیری از ایجاد بوی نامطبوع در جوف دهن بخصوص در ماه رمضان کدام ها اند.

در ماه رمضان بهتر است تا رژیم غذایی خود را طوری تنظیم نمود که حاوی مقدار بیشتر پروتین و برعکس مقدار چربی ها و مقدار کابوهایدريت آن محدود باشد .

با مصرف غذای چرب، کیتون شکل گرفته در معده شروع به تخمر و بوی نامطبوع میکند. این بو از طریق مری به جوف دهن رسیده و با تنفس آمیخته شده و بوی ناخوشایند را در جوف دهن نزد شخص ببار می آورد.

بامصرف میوه جات که سرشار از کابوهایدريت های خوب است، چربی اخذ شده در مواد غذایی را خوبتر هضم کرده و از ایجاد کیتون در معده نیز جلوگیری می نماید .

با مصرف و علاوه نمودن هیل چای و نعنا برای طعم غذا استفاده شود، که بااین روش می توان بوی ناخوشایند جوف دهن را نیز ازین برد.

برس و نخ دندان ها:

بعد از مصرف مواد غذایی نخ نمودن دندان ها و برس دندان ها را فراموش نکنید. با استفاده از نخ دندان مواد گیرمانده در میان دندان ها دور ساخته شده که در جلوگیری از ایجاد بوی نامطبوع مفید واقع میگردد. همینطور هنگام برس نمودن دندان ها، برس یا سگرنپ نمودن لسان/زبان خود را نیز فراموش نکنید .

افرادی که از پروتیز های دندان(دندان های مصنوعی)، استفاده میکنند، توجه جدی در نگهداشت و پاکي آن بخرج دهند.

نوشیدن مایعات به مقدار کافی در ماه رمضان خصوصاً هنگام سحری بدن شما را از کمبود آب حفاظت میکند. زمانیکه مایعات بدن کافی باشد مقدار کافی بزاق در جوف دهن سرازیر و در شستشوی جوف دهن موثر می باشد.

*دهن شویه ها سبب خشکی جوف دهن میگردد، ازین رو بهتر است از استفاده خودسرانه بی آن در ماه رمضان جلوگیری کرد.

ماه مبارک رمضان فرصت مناسب برای ترک اعتیاد است، مصرف تنباکو و مواد مخدره بنابر ایجاد خشکی در جوف دهن نیز سبب تاسس بوی نامطبوع در جوف دهن میگردد، پس چه بهتر تا در این ماه مبارک به ترک اعتیاد نیز غلبه نمود.

