

# بدمزگی دهان چگونه درمان میشود؟

برای خیلی از ما پیش آمده که صبح با دهانی بدمزه بیدار شویم. اما علت بدمزگی دهان به خاطر چیست؟

روش های رفع این مشکل کدامند؟

بدمزگی دهان هنگام صبح عوامل مختلفی دارد که باعث این مشکل می شود اما مهمترین علتش می تواند وجود باکتری در دهان باشد در ادامه مطلب با ما همراه شوید تا به علل این تلخ و بد مزه بودن دهان پی ببریم.

## علت بد مزگی دهان

تلخ و بدمزه بودن دهان در هنگام صبح بسیار رایج است و به همین دلیل چندان جدی به نظر نمی رسد. با این حال این مسئله نشان می دهد که بدن دچار اختلالی شده است و باید علت آن را ریشه یابی کنید. تغذیه نامناسب، تکثیر باکتری ها و غیره جزو عواملی است که دهان را بدمزه و تلخ می کند. در این مطلب عوامل بروز این مشکل و روش های مقابله با آن را عنوان می کنیم.

جهت استفاده از خدمات [بیمه دندانپزشکی](#) با مشاورین مهرآزکارت تماس حاصل نمایید.

## وجود باکتری ها و تلخی دهان

تقریباً همه افراد صبح ها با یک مزه عجیب در دهان از خواب بیدار می شوند. در طول شب باکتری هایی که [بوی بد دهان](#) را ایجاد می کنند، روی زبان رژه می روند. در واقع این مزه ترش، اسیدی و تلخی که در دهان حس می کنید ناشی از باکتری های بی هوازی هست که زیر زبان وجود دارند و باعث بوی نامطلوب می شوند.

در طول روز چنین مزه و بویی در دهان احساس نخواهد شد، چون ترشح بزاق، باکتری ها را از بین می برد. اما در طول شب ترشح بزاق به میزان زیادی کاهش پیدا می کند و در نتیجه این میکروب ها روی زبان تجمع پیدا کرده و دهان را بدمزه می کنند. این مسئله طبیعی است و برای همه اتفاق می افتد.

## سینوزیت و تلخی دهان

اگر سینوزیت داشته باشید، یک پدیده عجیب در بدن تان رخ می دهد. مخاط بینی بسیار حساس است و این مسئله باعث آبریزش بینی می شود. مخاط بینی حاوی پروتئین است و به این ترتیب غذای باکتری های بی هوازی را که در بالا اشاره کردیم فراهم می کند. در نتیجه باکتری ها رشد کرده و چندین برابر می شوند. به این ترتیب دهان بد مزه شده و بوی بدی ایجاد می شود.

## درمان بدمزگی دهان

### • مری و تلخی دهان

ممکن است که مری بیش از اندازه اسیدی شده و دچار التهاب شود. گوارش غذا به کندی انجام بگیرد و مواد غذایی به سختی هضم شوند. این اسیدیته نیز باعث تغذیه باکتری هایی که روی زبان هستند می شود و در نتیجه مزه دهان ترش می شود.

### • مشکلات کبدی و تلخی دهان

حتماً می دانید که کبد یکی از ارگان های حیاتی بدن است. کبد با شکار سموم و دیگر عناصر آسیب رسان باعث تمیزی و پاکسازی بدن می شود. این ارگان همچنین مکانیسم های ضروری دیگری را در متابولیسم آنزیم ها بر عهده دارد. زمانی که

کبد دچار مشکل می شود و یا اینکه نیاز به تمیز شدن پیدا می کند، مسئله تلخ شدن دهان در حین بیداری از خواب نیز شروع می شود. در واقع بدمزه شدن دهان می تواند یکی از علائم مشکلات کبدی باشد.

## • یرقان و تلخی دهان

زمانی که بدن قادر به سوخت و ساز بیلی روبین نباشد، یرقان یا زردی بروز می کند. مشکلی که به کبد نیز مربوط می شود. در واقع این مشکل سلامت گلبول های قرمز را نیز به خطر می اندازد که به نوبه خود منشا مشکلات دیگری خواهد شد. مهم ترین علائم ابتلا به یرقان، زرد شدن پوست و همچنین تلخ شدن دهان است که صبح ها بیشتر احساس می شود.

برای دیدن [تعرفه دندانپزشکی](#) اینجا کلیک کنید.

## علت بدمزگی دهان در صبح گاه و روش رفع آن چیست؟

بهترین روش برای مقابله با مشکل تلخ شدن دهان، مصرف مواد غذایی مناسبی است که به سم زدایی از بدن کمک می کنند. در واقع پیش از هر چیز لازم است بدن تان را از شر سموم خلاص کنید.

صبح تان را با خوردن [یک حبه سیر](#) (به صورت ناشتا) آغاز کنید. با مصرف منظم و روزانه سیر، بدن تان به طور طبیعی سم زدایی می شود. در گام بعدی سراغ یک نوشیدنی بروید. کافیت یک نوشیدنی ساده تهیه کرده و به مدت ۸ شب متوالی (هر ماه) میل کنید.

برای این کار نیاز به یک عدد چغندر، یک حبه سیر، آب نصف یک عدد لیموترش، کمی جعفری و یک قاشق چایخوری عسل دارید. ترکیبات ذکر شده را با مقداری آب در مخلوط کن بریزید و هم بزنید تا کاملاً یکدست شود.

این نوشیدنی باعث سم زدایی از بدن شده و توکسین ها و باکتری ها را از بین می برد. در نتیجه مسئله تلخی دهان نیز به مرور برطرف می شود.

تلخی دهان می تواند در اثر کشیدن سیگار، آسیب های وارده به سر، بینی و دهان، بیماری ها یا شرایطی باشد که با فرآیند درک مزه ها در دهان تداخل می کنند.

تلخی دهان را می توان با رفع علت آن مثل تهوع، برطرف کرد. ولی بعضی علل آن مثل مسمومیت شیمیایی، بیماری های خودایمنی و بیماری های عصبی جدی هستند، یا باعث ایجاد مشکلات طولانی مدتی در درک مزه ها می شوند.

## بدمزگی دهان در بارداری

یکی از علائم شایع در سه ماهه اول بارداری در برخی مادران احساس مزه تلخ یا ترش و یا طعم فلز در دهان است که این بدمزگی دهان معمولاً از ابتدای روز شروع شده و در طول روز تداوم می یابد. هورمون های بارداری و به خصوص هورمون استروژن، نقش مهمی در ایجاد این عامل دارد. در زمان بارداری، سطح هورمون استروژن و در نتیجه حس چشایی به میزان زیادی تغییر می کند. همچنین از آنجا که حس چشایی و بویایی با هم در ارتباط هستند، تغییر حس بویایی در بارداری هم می تواند باعث بدمزگی دهان گردد. علاوه بر این ریفلاکس معده که در زمان بارداری امری شایع است می تواند در ایجاد این مشکل نقش داشته باشد.

میتوانیم با انجام امور زیر بدمزگی دهان را نیز رفع کنیم:

مسواک زدن مرتب دندان ها، شستشوی چندین باره دهان در طی روز با آب، مکیدن آب نبات های نعنائی و یا ترش، جویدن آدامس نعنائی و مکیدن خوراکی های ترش مزه ممکن است در رفع این مشکل مفید باشند. به علاوه مصرف خوراکی های شیرین و خوراکی های نشاسته ای نیز می تواند به کاستن مزه بد دهان کمک نماید.

## علت بدمزگی دهان در کرونا

در زمان ابتلا به کرونا پرزهای زبان در دهان حس چشایی خود را از دست می‌دهند و دهان شخص مبتلا دچار یک بدمزگی تدریجی و موقت می‌شود. همچنین بعضی از افراد نیز هستند که در دوران ابتلا به کرونا به علت بی‌اشتهایی و تهوع نمی‌توانند غذا و خوراکی بخورند که این مورد هم تاثیرات بالایی روی بدمزگی دهان می‌گذارد.

## عوامل شایع مسبب تلخی دهان

– نفس کشیدن از راه دهان

– کم آبی بدن

– خشکی دهان

– بارداری

– کشیدن سیگار

جهت تهیه بیمه دندان پزشکی با ما همراه باشید.

## بیماری هایی که باعث تلخی دهان می شوند:

– آلرژی (حساسیت) و گرفتگی بینی

– فلج بل (بیماری عصبی)

– ژنژیویت (التهاب، ورم و خونریزی لثهها)

– گلوستیت (التهاب، ورم و قرمزی زبان)

– پولیپ بینی

– عفونت غدد بزاقی دهان

– سندرم شوگرن (نوعی بیماری خودایمنی که باعث خشکی دهان و چشم می‌شود)

– عفونت‌های تنفسی مثل سرماخوردگی، سینوزیت، گلودرد چرکی، آنفلوآنزا و فارنژیت (التهاب و ورم گلو)

– کمبود ویتامین ب ۱۲ یا عنصر روی در بدن

– استقراغ یا برگشت اسید معده به مری (می‌تواند در اثر بیماری ریفلکس باشد).

جهت تهیه بیمه تکمیلی دندان پزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید.