

# طعم فلز در دهان

ممکن است شما هم گاهی در دهان خود یک مزه بسیار بد یا طعم فلز در دهان را احساس کرده باشید. مزه غیر طبیعی دهان علت‌های مختلفی می‌تواند داشته باشد. که در ادامه ی این مطلب علت آن و راه‌های درمان را به شما معرفی می‌کنیم. با ما همراه باشید.

شاید کمی عجیب به نظر بیاید، اما احساس مزه فلز در دهان امری رایج است و می‌توان آن را به مشکلات مختلفی در سلامتی ارتباط داد. گاهی به دلیل بروز مشکلاتی در کلیه‌ها یا کبد و غیره دهان مزه فلز می‌دهد.

مدت زمان و یا شدت و ضعف این مزه در دهان نیز به علت آن بستگی دارد. این مشکل گاهی به دلیل مشکلات مختلف پیشرفت می‌کند و حتی ممکن است به از بین رفتن کامل اشتها منجر شود. بنابراین نباید منتظر ماند تا زمان مشکل را برطرف کند. در این مواقع لازم است که به پزشک مراجعه شود تا علت اصلی مشکل قبل از پیچیده شدن آن تشخیص داده شود. در این مطلب عوامل متعدد احساس مزه فلز در دهان را بررسی می‌کنیم.

جهت تهیه بیمه دندان پزشکی با ما همراه باشید

## مصرف بعضی داروها

در شروع مصرف هر دارویی ممکن است که دهان مزه فلز دهد. اگر شما هم با مصرف داروهایتان دچار این مشکل شده‌اید بهتر است به پزشک تان اطلاع دهید و نسبت به تعویض داروهایتان اقدام کنید. این مشکل جزو عوارض جانبی برخی داروها است که می‌توان با جایگزین کردن داروی دیگری آنرا برطرف کرد. در بین داروهایی که بیشتر در ایجاد این مشکل دخیل هستند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آنتی بیوتیک‌ها
- داروهای ضدافسردگی
- داروهایی که برای برطرف کردن سنگ کلیه استفاده می‌شوند
- داروهای ضد دیابت
- برخی داروهایی که برای تنظیم کلسیم بدن مصرف می‌شوند
- داروهای ضد فشار خون
- عدم رعایت بهداشت دهان و دندان

عدم مراقبت و عدم رعایت بهداشت دندان‌ها می‌تواند یکی از عوامل مشکل احساس مزه فلز در دهان باشد. وجود **جرم دندان** نیز می‌تواند باعث بروز مشکل ژنژیویت (ورم و **خونریزی لثه**‌ها) شود.

ژنژیویت عبارت است از التهاب و عفونت لثه که باعث تخریب بافت‌های نگهدارنده دندان می‌شود. به همین دلیل نیز تمیزی و رعایت بهداشت دهان و دندان برای محافظت از آن و همچنین برطرف کردن مزه فلز از دهان لازم و ضروری است.

## بارداری عاملی مهم در طعم فلز در دهان

اکثر خانم‌ها در طول اولین ماه‌های بارداری این حس را تجربه می‌کنند. احساس مزه بد در دهان در دوران بارداری ناشی از تغییرات هورمونی در بدن خانم‌ها بویژه در سه ماهه اول است. این احساس ناخوشایند ماه‌های بعد از بین می‌رود.

## آلرژی‌ها و عفونت‌ها

برخی آلرژی ها و عفونت های ناشی از قارچ های روی دهان و زبان می توانند روی پرزهای چشایی تأثیر گذاشته و مزه دهان را تغییر دهند. آلرژی ها همچنین به دستگاه تنفسی نیز مربوط می شود و احتقان بینی نیز می تواند منجر به بروز این مشکل شود.

## اختلال در سیستم عصبی موثر در طعم فلز در دهان

اختلال در منطقه ای از مغز که حس چشایی را کنترل می کند می تواند باعث بروز احساس مزه فلز در دهان شود. از آنجایی که مغز فرمانده بدن است بی شک هر نوع اختلال در عملکرد سلول های آن در دیگر اعضای بدن نیز تأثیر می گذارد.

## میزان بالای مواد معدنی در بدن

مزه فلز در دهان می تواند از بالا بودن مواد معدنی مانند آهن یا مس در بدن ناشی شود. همانطور که کمبود یا میزان بالای زینک (عنصر روی) نیز می تواند عاملی برای بروز این احساس ناخوشایند در دهان شود. بنابراین اگر با این مشکل مواجه هستید می توانید آزمایش خون بدهید تا میزان مواد معدنی موجود در خون تان مشخص شود.

## عوامل سمی

تنفس برخی ترکیبات سمی مانند بنزن، کبالت و غیره یا قرار گرفتن در معرض جیوه و سرب و تنفس میزان زیادی از این ترکیبات می تواند باعث ایجاد مزه فلز در دهان شود. متأسفانه با وجود آلودگی هوا خیلی از افراد در معرض این ترکیبات سمی هستند.

## عوامل دیگر بوجود آمدن طعم فلز در دهان

عوامل دیگری نیز هستند که باعث ایجاد مزه فلز در دهان می شوند که از آن جمله می توان به مسمومیت غذایی بخصوص با مصرف ماهی و غذاهای دریایی اشاره کرد. متخصصان عامل دیگر را به کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی نسبت می دهند.

جهت مشاهده هزینه دندانپزشکی سال کلیک کنید

## چند توصیه برای بهبود طعم فلز در دهان

در اینجا چند توصیه برای درمان طعم فلز در دهان را به شما پیشنهاد میکنیم:

### ۱- دهان تان را با آب نمک شستشو دهید

نمک خواص ضدالتهابی دارد و استفاده از آب نمک به عنوان شستشو دهنده دهان می تواند به درمان لثه ها و از بین بردن باکتری های دهان کمک زیادی بکند. نمک باعث از بین بردن بقایای غذا در بین دندان ها شده و همچنین التهاب دهان را از بین می برد و باعث باز شدن بینی می شود. بنابراین توصیه می شود با آب نمک غرغره کنید و بینی تان را نیز شستشو دهید.

### ۲- مرکبات مصرف کنید

مصرف مرکبات باعث تحریک ترشح بزاق شده و کمک می کند تا این مزه فلز در دهان تسکین پیدا کند. اگر با این مشکل مواجه هستید بهتر است مصرف پرتقال، لیموترش و گریپ فروت و غیره را افزایش دهید.

### ۳- دقت در رعایت بهداشت دهان و دندان

توصیه می شود که روزانه دو تا سه مرتبه دندان ها و روی زبان را مسواک بزنید و از دهانشویه بدون الکل استفاده کنید تا تمام میکروب ها به خوبی از بین بروند. همچنین می توانید مقدار کمی جوش شیرین و نمک روی مسواک تان بزنید تا میکروب ها نابود شوند.

### ۴- به درستی آب بدن تان را تامین کنید

روزانه بین ۷ تا ۸ لیوان آب بنوشید تا بدن تان از داخل تمیز بماند و آب مورد نیازش تامین شود. با این کار علاوه بر خشک شدن زبان مشکل مزه فلز نیز تا حدودی برطرف می شود.

### ۵- از آبنبات استفاده کنید

مصرف برخی آبنبات ها با طعم نعنا، اکالیپتوس یا شیرین بیان می تواند باعث بهبود مزه فلز شده و همچنین به افزایش بهداشت دهان کمک کند. البته می توانید به هل یا چوب میخک نیز اعتماد کنید. در مواقعی که دهان مزه ناخوشایند فلز می دهد می توانید با جویدن هل یا چوب میخک در بین روز دهان خود را خنک و تازه کنید. این کار باعث از بین بردن بوی بد دهان نیز می شود.

اگر با تمام این اقدامات مشکل بهبود پیدا نکند حتما باید به پزشک مراجعه کنید. چون ممکن است نشان دهنده وجود بیماری پنهانی در بدن باشد. یادتان باشد که درمان ها برحسب علت بیماری متفاوت است. بنابراین بهتر است با پزشک مشورت کنید.

جهت استفاده از خدمات [دندانپزشکی ارزان](#) با مشاورین مهرز کارت تماس حاصل نمایید.

