

بوی بد دهان چگونه رفع میشود؟

در مقاله دلایل بوی بد دهان را بررسی میکنیم و شیوه درمان آن را نیز شرح میدهم

بوی نامطبوع دهان یا هالیتوزیس چیست؟

هالیتوزیس یا همان بوی بد دهان، وضعیتی است که با بوی ناخوشایند دهان همراه است. این عارضه به صورت دوره‌ای و یا پایدار ایجاد می‌شود. در بعضی اوقات بوی بد دهان نسبتاً طبیعی است و جای نگرانی ندارد. یکی از این موارد هالیتوزیس در صبح است. این مورد به خاطر تغییرات در دهان شما هنگام خواب روی می‌دهد. با گذشت زمان، بزاق، غذاهای فاسد و بوها را شستشو داده و از بین می‌برد. در طول شب با کم شدن حجم بزاق در دهان و خشک شدن آن، سلول‌های مرده موجود در دهان به زبان و داخل گون‌ها می‌چسبند. زمانی که باکتری‌های موجود در دهان از این سلول‌های مرده تغذیه می‌کنند، بوی بدی در دهان ایجاد می‌شود.

جهت تهیه بیمه دندانپزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

دلایل ایجاد هالیتوزیس (بوی بد دهان)

عوامل بسیاری ممکن است باعث بروز بوی بد در دهان شوند. تعدادی از علت‌های قابل شناسایی در مورد هالیتوزیس عبارتند از: بهداشت ضعیف دهان و دندان، باکتری‌های موجود در دهان، خشکی دهان، التهاب لثه، التهاب مزمن لوزه، سینوزیت و ترشح پشت حلق، خوردن بعضی غذاها و نوشیدنی‌ها، مصرف الکل و دخانیات، عفونت‌های ویروسی و وجود مشکلات پزشکی در سایر نقاط بدن.

درمان بوی نامطبوع دهان

برای کاهش یا جلوگیری از هالیتوزیس اقدامات زیر را انجام دهید:

مسواک زدن و کشیدن نخ دندان

برای کم کردن میزان باکتری‌های دهان مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید. در حالی که برخی از متخصصان معتقدند که مسواک زدن بیشتر، راهی برای مقابله با هالیتوزیس است؛ اما برخی دیگر معتقدند که مسواک زدن زیاد دندان‌ها، باعث ایجاد خشکی در دهان و تشدید بوی بد آن می‌شود. در این راستا آن‌ها توصیه می‌کنند که دو بار مسواک زدن در روز کافی است. این کار با تحریک بزاق برای مبارزه با بیماری مفید است.

استفاده از دهان شویه

استفاده از دهان شویه نیز یک راه حل موقتی برای کاهش حجم باکتری‌های دهان به حساب می‌آید. حتی استفاده از آب نمک ولرم نیز کمک کننده است.

تمیز کردن زبان

راهکار دیگر برای برطرف کردن هالیتوزیس تمیز نگه داشتن زبان است. حتی گفته می‌شود یکی از بزرگترین عوامل هالیتوزیس زبان است. برای این کار بهتر است روی زبانتان را هم مسواک بزنید.

تمیز کردن دندان مصنوعی یا ابزار دندانپزشکی خود

اگر از بریج یا دست دندان مصنوعی کامل یا جزئی استفاده می‌کنید حداقل یک بار در روز آن‌ها را تمیز کنید. اگر محافظ دهان دارید، قبل از هر بار قرار دادن آن در دهان، آن را به طور کامل تمیز کنید.

کاهش مصرف الکل و دخانیات

این کار هم به سلامت دندان ها و لثه های شما کمک می کند و هم باعث می شود بدن سالم تری داشته باشید.

داشتن رژیم غذایی مناسب

از مصرف غذاها و نوشیدنی هایی که منجر به بروز بوی بد در دهان می شوند خودداری کنید.

مراجعه منظم به دندانپزشک

مراقبت های پیشگیرانه از دهان می تواند میزان شیوع هالیتوزیس را کاهش دهد. به طور منظم به دندانپزشک مراجعه کنید. دندان های خراب باید ترمیم و پر شوند و ابزارهایی مانند دندان مصنوعی به درستی در دهان نصب شوند.

جهت مشاهده تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید.

در نهایت اگر با رعایت همه این موارد باز هم هالیتوزیس شما را آزار می دهد، حتما با پزشکان متخصص مهراز مشورت کنید تا در اسرع وقت با معاینه کامل دهان و دندان، برای درمان کامل، شما را راهنمایی کنند.

جهت تهیه کارت تخفیف دندانپزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

