

MI OKOZZA A ROSSZ LEHELETET?



A rossz leheletet, más néven a halitost, a szájból élő baktériumok okozzák. A rossz lehelet több, mint 80%-ban a rossz szájhigiéniára vezethető vissza. A következő lépésekkel küzdheted le a rossz lehelet okozta problémáidat:

01 ROSSZ SZOKÁSOK OKOZZA ROSSZ LEHELETET

A szuvas fogak vagy ínybetegség is okozhatnak rossz leheletet, emellett a mandulákra tapadt ételmaradék, megrepedt fogtömések, vagy akár a nem megfelelően tisztított fogor is lehet a probléma okozója.



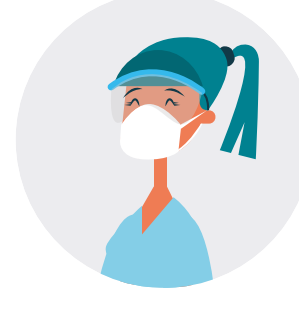
1.1 Rossz szájhigiéniá

Moss fogat és használj fogselymet minimum kétszer naponta, hogy eltávolítsd a lepedéket és az ételmaradékokat a fogaid közül!



1.2 Ínybetegség

Rossz lehelet, kellemetlen íz a szádban, vagy piros és dagadt, fogmosás közben vérző íny mind-mind az ínybetegség tünetei lehetnek. A fogorvosod kezelni tudja a betegséget vagy ajánl egy specializáltat a gyógyulás érdekében.



02 BELSŐSZERVI MEGBETEGEDÉSEK IS OKOZHATNAK ROSSZ LEHELETET

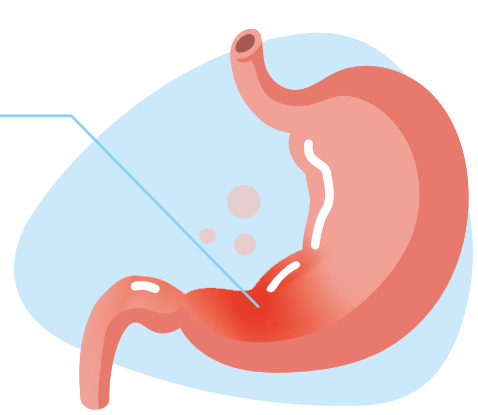
2.1 Diabétesz

Kutatók szerint az infravörös leheletelemző készülékek képesek felismerni a kezdeti stádiumban lévő diabéteszt.



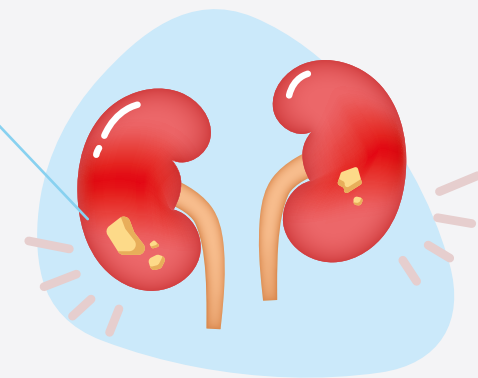
2.2 Gyomorbetegség

Néhány esetben a gyomorban lévő bakteriális fertőzések is okozhatnak rossz leheletet.



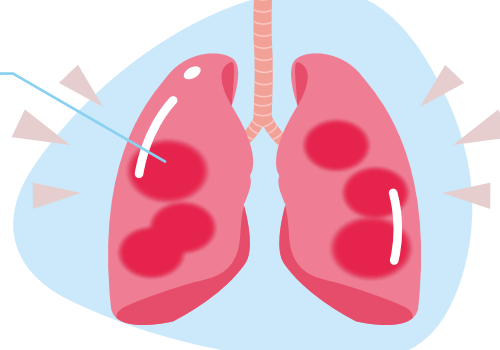
2.3 Májbetegség

A májbetegség egyik tünete az ammónia szagú lehelet, vagy ammónia és fémis íz érzete a szájból.



2.4 Tüdőgyulladás

A mellkasi fájdalom, sípoló légzés és a fáradtság mellett a rossz lehelet is lehet a tüdőgyulladás tünete.



2.5 Orrmelléküreg gyulladás

Amikor az üregek begyulladnak, a nyálka nem kering a járatokban, hanem lerakódik, így nagy mennyiségű baktérium halmozódik fel. Ennek az eredménye lehet a rossz szájszag is.



03 "HAMIS SZÁJSZAG"

Ez egy pszichológiai jelenség, amikor az egyén úgy érzi, rossz szájszaga van, de igazából nincs semmi probléma a leheletével.

A jó hír az, hogy a hamis szájszagot könnyebb kezelni, mint az igazi szájszagot. Ilyen esetben fontos a páciens nyitottsága, egy tanácsadás alkalmával meggyőzhetik arról, hogy igazából nem is létezik a problémája, és segítenek neki túljutni a mögöttes lelki problémán, hogy utána vissza-kerülhessen a régi kerékvágásba.



ÖSSZEGRZÉS

A hiányos szájhigiéniára okozta rossz leheletet könnyen lehet orvosolni. Az American Dental Association (ADA) szerint a napi higiéniahoz tartozik a fogak, íny és a nyelv mosása étkezés után, a fogselymezés, és a szájvíz használata. Fontos a fogorvos gyakori látogatása (minimum kétszer egy évben) is azért, hogy megvizsgálja a fogunkat és professzionális fog- és ínytisztítást végezzen.