

بسمه تعالی

عنوان :

## بهداشت و بوی بد دهان



واحد آموزش

- برای داشتن دندانهای سالم مراقبت از دندانها باید از ابتدای زندگی آغاز شود.
- به کودکان خود روش استفاده صحیح از مسواک و نخ دندان را بیاموزیم و قبل از خوابیدن و قبل و بعد از صبحانه و هر وعده غذایی مسواک بزنیم .
- کشیدن مسواک بر روی زبان باعث کاهش بوی بد دهان می شود.
- استفاده از لیمو ترش ، شربت پرتقال و یا یک سبزی معطر مثل نعناع می تواند از بوی بد دهان جلوگیری کند .
- استفاده از قرص ها و اسپری های خوشبو کننده علاوه بر بیماریهای ریه ، باعث فرسودگی دندانها به مرور زمان می شود و بنابراین اصلاً توصیه نمی شود
- استفاده از خمیر دندان های حاوی روی توصیه می شود
- غرغره کردن با دهانشویه های مختلف را حتما در دستور کار روزانه بهداشتی خود قرار دهید . مثل کلروهگزیدین یا آب نمک (نرمال سیلین)

منابع :

- ۱- پریودنتولوژی بالینی - کانزا - جلد ۲
- ۲- بیماریهای دهان و دندان تالیف دکتر صدیقه فدمت

- ۳- بوهای ناشی از بیماریهای سیستمیک ، مثل دیابت ، که بوی استن در دهان احساس می شود . یا بوی اوره در افرادی که نارسایی کلیوی دارند .
- ۴- بوی الکل در نفس افراد الکلی
- ۵- بوی موادی که احتمالاً در طی روز مصرف میکنیم مثل خوردن بعضی از غذاهای بودار به خصوص در شب مانند غذاهای آماده که در آن سیر و پیاز و ادویه استفاده شده باشد که این بوها با مسواک زدن بعد از مدتی از بین می رود .

### چند نکته در مورد بوی بد دهان :

- پیشگیری مقدم به درمان است . پس بهداشت دهان و دندان را خوب رعایت کنیم . با یادگیری روش صحیح مسواک کردن دندانها و زبان و استفاده از نخ دندان در پیشگیری بکوشیم .
- در صورتیکه متوجه شدیم دهانمان بوی بد می دهد اولین مرحله مراجعه به دندانپزشک و مشورت با آن است . این درمان شامل جرم گیری ، ترمیم دندانهای پوسیده آموزش مسواک زدن و .. است .
- بوی بد دهان که صبح ، هنگام برخاستن احساس می شود معمولاً با خوردن صبحانه و به راه افتادن جریان بزاق کمتر می شود .

## بوی بد دهان Halitosis

بوی نامطبوعی است که از حفره دهان استشمام می شود .

بوی بد دهان از نظر آداب معاشرت اجتماعی برای افراد مشکل آفرین است علاوه بر اینکه موجب دوری اطرافیان می شود ، برای خود شخص نیز آزار دهنده است . پس باید علت آن شناخته شود . بوی بد دهان به طور اولیه به وسیله ترکیبات فرار سولفور به خصوص سولفید هیدروژن و متیل مرکاپتان به وجود می آید که به دنبال فساد پروتئین های حاوی آمینواسیدهای سولفور توسط باکتری ها ایجاد می شود.

منبع بوی بد دهان به دو گروه : دهانی - خارج دهانی تقسیم می شود .

منابع موضعی یا دهانی : به طور عمده زبان و شیار لثه است

### منابع داخلی بوی بد دهان

#### ۱- شیار لثه :

فاصله لثه از دندان می باشد که محل خوبی برای تجمع مواد غذایی و تولید گازهای بودار و بوی بد در دهان است.

#### ۲- زبان باردار :

وقتی پرزها و رشته های روی زبان بلند و پر تراکم شوند باعث ایجاد گیر غذایی و رنگ گرفتن زبان و بوی بد دهان می گردد و این مساله ممکن است نشانه بعضی از بیماریهای سیستمیک باشد

### ۳- التهاب لثه :

که مهمترین عامل آن پلاک میکروبی است با گذشت زمان ورعایت نکردن بهداشت دهان میکروب های بیشتری در پلاک جایگزین می شوند . در اکثر افراد تغییراتی در پلاک ( تغییر PH) ایجاد می شود که باعث رسوب املاح کلسیم و فسفر موجود در بزاق روی پلاک میکروبی و تشکیل جرم می شود . با تشکیل پلاک میکروبی و جرم در مجاورت لثه ، لثه ملتهب می شود و موقع مسواک زدن خونریزی می کند که به آن التهاب لثه می گویند .

لثه هایی که ملتهب و متورم هستند محیط مناسبی برای تجمع مواد غذایی و میکروارگانیسم ها هستند . همین امر باعث ایجاد محیط مناسبی برای تولید گازهای نامطبوع و سبب بوی بد دهان می شود .

### ۴- دندانهای پوسیده

پوسیدگی دندانها سبب ایجاد حفره هایی در دندان می شود و عملا مانع تمیز کردن آن توسط مسواک می شود.

### ۵- زخمهای درحال ترمیم جراحی

مثل انواع جراحی هایی که روی لثه صورت می گیرد .

### ۶- جای دندان کشیده شده :

تا زمان ترمیم به دلیل حفره ای که ایجاد می شود میتواند محل تجمع میکروارگانیسم ها و ایجاد بوی بد دهان گردد .

### ۷- بهداشت دهان و دندان ضعیف :

بوی ناشی از عدم رعایت بهداشت دهان و دندان شایعترین علت بوی بد دهان می باشد مصرف مواد غذایی اگر منجر به این شود که خرده ریزه های این مواد مصرفی در محیط دهان باقی بماند این میکروارگانیسم ها شروع به تجزیه این مواد کرده و حاصل آن محصولات گاز دار مختلف است که بسته به نوع مواد تجزیه شده دارای بوهای متفاوت می باشد پس وظیفه اصلی مسواک زدن و استفاده از نخ دندان این است که محیط دهان را پاک کرده و این روند را مختل می کند

از دیگر عوامل: ناهنجاریهای دندانی (ردیف نبودن دندانها) ، پر کردگی های بد ، پروتزهایی که بدساخته شده اند و وجود پروتز در دهان می باشد .

### منابع خارجی بوی بد دهان

#### ۱- بیماریهای گوش و حلق و بینی

اگر بوی دهان علتی غیر از منابع دهانی داشته باشد باید حتما به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کرد تا علت آن تشخیص داده شود و درمان گردد .

۲- اختلالات گوارشی مانند اختلال مری و معده در افرادی که به طور مرتب ترش می کنند نیز سبب بوی بد دهان می گردد .