

Przykry zapach z ust? 6 na 10 osób ma ten problem

„Czy problem nieświeżego oddechu mnie dotyczy”? Kto z nas choć raz nie zadał sobie takiego pytania? Badania na populacji światowej wskazują, że z halitozą zmagają się nawet 60% osób. Brzydki zapach z jamy ustnej potrafi wywołać zakłopotanie w towarzystwie, utrudniać nawiązywanie kontaktów i zaburzyć naszą pewność siebie. Jedną z oczywistych, a przy tym prostych do wyeliminowania przyczyn tego stanu jest nieprawidłowa higiena zębów – nieodpowiednie, nieregularne szczotkowanie czy nitkowanie zębów. Jednak czy nieprzyjemny zapach z ust to zawsze wynik tylko drobnego zaniedbania? Niekoniecznie. Razem z lek. dent. Konradem Teleckim z DentaCare Medicover Stomatologia sprawdzamy, jakie czynniki mogą go powodować.

W ogromnej większości przypadków występowanie nieprzyjemnego zapachu z ust (tzw. halitoza) wynika z problemów ze zdrowiem jamy ustnej. W jaki sposób?

Zła higiena jamy ustnej, prowadząca do odkładania się znacznych ilości kamienia nazębnego, paradontoza, zalegające w przestrzeniach międzyzębowych resztki jedzenia – to wszystko może prowadzić do nieprzyjemnego zapachu z ust. Zęby z ubytkami, niepousuwane korzenie, uszkodzone lub stare uzupełnienia protetyczne czy infekcje grzybicze również mogą prowadzić do halitozy – komentuje lek. dent. Konrad Telecki z DentaCare Medicover Stomatologia.

Proste sposoby na krępujący problem?

To, co możemy zrobić, to z należytą dokładnością potraktować codzienne mycie zębów. Powinniśmy je szczotkować przynajmniej dwa razy dziennie. Nie zapominajmy także o oczyszczaniu języka, który ze względu na swoją chropowatą strukturę jest idealnym siedliskiem dla bakterii. Równie ważne jest nitkowanie zębów. Ale czy każdy z nas ma tego świadomość? Jak wynika z przeprowadzonego przez Medicover Stomatologia raportu pt. „Higiena, leczenie i profilaktyka jamy ustnej u dzieci”, tylko 22% rodziców nitkuje swoje zęby po każdym szczotkowaniu zębów¹. A jakie są rekomendacje ekspertów w tym temacie? Każdy z nas powinien nitkować zęby raz dziennie. W przypadku, gdy ktoś ma stłoczone zęby, powinien nitkować je częściej – nawet po każdym posiłku. Podobnie powinni postępować pacjenci ze skłonnością do próchnicy i paradontozy.

Zła higiena jamy ustnej, poza powodowaniem brzydkiego zapachu, przyczynia się także do znacznie poważniejszych dolegliwości i to nie tylko w obrębie ust. W dużej mierze wynika to z rozwoju próchnicy i chorób przyzębia. Bakterie próchnicowe mogą z kolei przyczyniać się do powstawania lub zaostrzania chorób układu krążenia, nerek, chorób autoimmunologicznych czy alergii – komentuje lek. dent. Konrad Telecki z DentaCare Medicover Stomatologia.

Warto też przyjrzeć się swoim nawykom żywieniowym i zdać sobie sprawę z tego, że halitoza występuje często u osób pijących mało płynów oraz u osób będących na restrykcyjnej diecie. Z czego to wynika? Będąc na diecie wysokobiałkowej, w której spożywa się mało węglowodanów można wprowadzić swoje ciało w stan ketozy. Organizm będzie wtedy spalał tkankę tłuszczową, by pozyskać energię, a powstające produkty uboczne wydalane są między innymi przez oddech, przez co z ust odczuwalny

¹ Raport zrealizowany na zlecenie Medicover Stomatologia – ogólnopolskie badanie ilościowe realizowane techniką CAWI. Realizacja badania: 02-05.09.2019 r, N=509, kobiety i mężczyźni w wieku 25-55 lat, rodzice dzieci w wieku 0-12 lat.

jest zapach rozkładających się owoców – dodaje Konrad Telecki.

Nie higiena, więc co?

Niewykluczone są też sytuacje, w których przewlekły, nieświeży zapach z ust nie bierze się z nieodpowiedniej higieny, ale np. jest wynikiem innych chorób naszego organizmu.

Jeśli dentysta nie znalazł przyczyny w „złej” higienie jamy ustnej to warto wiedzieć, że problem ten mogą powodować choroby migdałków lub zatok. Jeśli np. dana osoba często chorowała na anginę to w jej migdałkach mogą pojawiać się bruzdy i wgłębienia, w których gromadzą się resztki pokarmu czy ropna wydzielina spływająca z zatok. W takim wypadku konieczna jest konsultacja z laryngologiem, który pomoże rozwiązać problem. Czasem wystarczy zastosowanie kuracji antybiotykowej i płukanek antybakteryjnych.

Do innych przyczyn brzydkiego zapachu z jamy ustnej mogą należeć wszelkie dolegliwości związane z układem pokarmowym – np. refluks czy choroba wrzodowa. Czasem także nieprzyjemna woń oznacza problemy z płucami (jak np. astmę czy zapalenie oskrzeli).

Przyczyn powstawania halitozy może być bardzo wiele – może być objawem wspomnianych wyżej chorób układu pokarmowego czy cukrzycy (zapach fermentujących owoców), a nawet wynikać z chorób nowotworowych. Może także świadczyć o niewydolności wątroby (zapach gnijącego mięsa) lub poważnych schorzeniach nerek (zapach amoniaku). Często jednak powód jest prozaiczny – brzydki zapach z ust występuje jako efekt uboczny przyjmowania leków – komentuje lek. dent. Konrad Telecki z DentaCare Medicover Stomatologia.

Nim jednak zaczniemy się martwić, pamiętajmy, że często za nieświeży oddech może odpowiadać palenie papierosów czy dieta, zwłaszcza jeśli znajduje się w niej dużo czosnku, cebuli lub ostrych przypraw. Jeśli więc zmagamy się z tą krępującą przypadłością, udajmy się na konsultację ze stomatologiem lub gastrologiem i laryngologiem.

Medicover Stomatologia – lider opieki dentystycznej w Polsce

Medicover Stomatologia to sieć ponad 30 nowoczesnych klinik, które oferują kompleksowy zakres usług dentystycznych. Opiekę nad pacjentami zapewnia profesjonalny zespół specjalistów – stomatologów, higienistek, asystentów stomatologicznych i recepcjonistów. Oferta Medicover Stomatologia odpowiada na potrzeby całych rodzin, obejmując usługi z zakresu m.in. stomatologii zachowawczej, implantologii, protetyki, ortodoncji czy stomatologii dziecięcej. Stomatologia w Medicover dostępna dla pacjentów zarówno w ramach abonamentów medycznych, jak i na zasadzie płatności za pojedyncze usługi. Kliniki zlokalizowane są w największych miastach na terenie całej Polski. Więcej informacji na stronie: <https://www.medicover.pl/stomatologia/>

Medicover Stomatologia jest częścią Medicover – wiodącej międzynarodowej spółki świadczącej usługi z zakresu opieki zdrowotnej oraz diagnostycznej od 1995 r. Medicover posiada centra medyczne, szpitale, specjalistyczne placówki opiekuńcze i laboratoria. Firma najszerzą działalność realizuje w Polsce i w Niemczech. W 2018 roku Medicover wygenerował przychody w wysokości 672 milionów euro oraz zatrudnił 20 970 pracowników. Więcej informacji na stronie www.medicover.com.