نصائح للتخلص من رائحة الفم الكريهة [1]

صائح للتخلص من رائحة الفم الكريهة

يعاني معظم الناس من رائحة الفم الكريهة من وقت إلى آخر وفي هذه الحالة فإن البعض منهم يجهل ذلك والبعض الآخر يخجل من الحوار مع الآخرين.

وجدير بالذكر أنّ رائحة الفم قد تنتج عن الإصابة بأمراض أو مشكلة صحية
خارج الفم. ولكن في أكثر من 95 % من الحالات يكون سبب حدوث الرائحة الكريهة ، موجودا في الفم . وفي بعض الحالات النادرة تكون الرائحة عرضا لحالة أخرى ، مثل التهاب الجيوب الأنفية ، أو التهاب اللوزتين ، أو توسع الشعب الهوائية. وبالطبع هناك العديد من العوامل التي تسبب رائحة الفم الكريهة، منها تسوس الأسنان وجفاف الفم والتهاب البلعوم أو اللوز، إلى جانب شرب الكحول والتدخين وغيرها. ومن المعروف أن جفاف الفم يعد سببا رئيسيا لرائحة الفم الكريهة. فعلى سبيل المثال إذا قضيتم وقتا طويلا دون تناول الطعام أو شرب الماء، فهذا الأمر يسبب جفاف الفم. ومن ثم يؤدي إفراز اللعاب غير الكافي إلى تراكم البكتيريا على اللسان.

وعلاوة على ذلك يمكن أن يؤدي الإجهاد والتمارين الرياضية إلى جفاف الفم. تجدر الإشارة إلى أنّ جفاف الفم الناتج عن نقص في اللعاب ينشط الجراثيم ويزيد من الرائحة في الفم.

أما بالنسبة للعادات غير الصحية مثل الإفراط في تناول الكحول فيجفف الفم أيضا، وأما التدخين فيجعل حالة اللثة أكثر سوءاً. إذن كيف يمكننا تجنب الإصابة برائحة الفم الكريهة؟

أولا: يقول أطباء الأسنان إن الوسيلة الأساسية للتخلص من رائحة الفم الكريهة هي تنظيف الأسنان جيدا بالفرشاة لمدة دقيقتين لأسنان الفك العلوي ودقيقتين للسفلي مرتين يوميا. كما أنه من الأفضل استخدام خيط التنظيف وفرشاة ما بين الأسنان لإزالة بقايا الطعام من بين الأسنان كل ليلة قبل النوم. وقوموا بزيارة طبيب الأسنان بانتظام على الأقل مرتين في السنة لتنظيف وتقليح الأسنان.

وثانيا: من الأفضل الاحتفاظ بفرشاة أسنان إضافية في مقر عملكم أو المدرسة لتفريش أسنانكم بعد وجبة الغداء، ولكن لا تنسوا تفريش ألسنتكم أيضا عند غسيل الأسنان إذ أنها تعد أكبر مخزن للبكتيريا في الفم.

وثالثا: توقفوا عن التدخين، فهو يترك رائحة سيئة للغاية في الفم لوقت طويل.

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers

رابعا: اشربوا الماء كثيرا لأنه يسهم بدرجة كبيرة في ترطيب الفم والحلق باستمرار ، وهذا يؤدي إلى زيادة كمية اللعاب في الفم.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%84%D9%84%D8%AA%D8%AE%D9%84%D8%B5-%D9%85%D9%86-%D8%B1%D8%A7%D8%A6%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%B1%D9%8A%D9%87%D8%A9

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers