

## مشكلة رائحة الفم وطرق العلاج



يعاني الكثير من الأشخاص من رائحة الفم الكريهة ويحاول الكثير القضاء عليها باستخدام المستحضرات ذات الروائح الزكية طناً منه أن المشكلة سوف تنتهي عند هذا الحد ولا يعلم ان ذلك ليس هو العلاج بقدر ما هو تغطية مؤقتة للمشكلة والتي لا تلبث أن تعود في غضون ساعات.

توجد أسباب لرائحة الفم وهذه الأسباب فموية وتشمل:

- الإهمال في النظافة.
- صحة فموية سيئة وأمراض فموية مثل نخر الأسنان المتروك دون معالجة والخراجات السنية والتقيحات وأمراض الأنف والبلعوم والجيب الفكّي والتهاب اللوزات والزوائد الأنفية.
- انحصار فضلات الطعام بين الأسنان، والأجهزة الصناعية السيئة والجسور الرديئة الصنع.
- أكل بعض الأطعمة التي تبعث الرائحة الكريهة في أنفاس من يأكلها مثل البصل والثوم وقد حلت هذه المشكلة جزئياً بأكل أوراق الخس أو البقدونس أو النعناع التي تذهب قليلاً بالرائحة نظراً لاحتوائها على مادة الكلوروفيل، ونظراً لنبور البعض من تناول البصل نود ذكر قيمته الغذائية الهامة وقدرته الهائلة على قتل الجراثيم المستوطنة في الفم والأمعاء وقد تبين أنّهُ يحتوي على الحديد والفسفور وفيتامين A بكميات وافرة، أما الثوم فهو كالبصل من حيث القدرة على قتل البكتيريا لإحتوائه مادة الأليسين وهو غني بالفسفور والكالسيوم مما يجعل له خاصية منشطة.
- التدخين.

أسباب عامة وتشمل:

أمراض جهاز التنفس.

أمراض جهاز الهضم: التخمرة، أمراض الكبد.

أمراض استقلابية: داء السكري.

أمراض الدم والتهاب الكلية.

ما هي طرق علاج رائحة الفم الكريهة:

- 1 استخدام معجون أسنان والفرشاة مرتين يوميا على الأقل.
- 2 مضمضة فم تحتوي على مواد مؤكسدة مثل ثاني أكسيد الكلور والتي تزيد نسبة الأوكسجين في الفم فتسيطر على البكتيريا اللاهوائية وذلك بإشراف الطبيب.
- 3 تفريش الأسنان جيدا باستخدام الفرشاة للأسنان وكذلك تفريش اللسان.
- 4 استخدام الخيط السني بين الأسنان.
- 5 زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري كل 6 أشهر على الأقل للقيام بتنظيف كامل للفم والأسنان لإزالة الجير والتسوس والبكتيريا حيث وجودهم ينتج عنه رائحة كريهة جدا.
- 6 الإكثار من شرب السوائل لمنع جفاف الفم.
- 7 مضغ علكة خالية من السكر بعد تناول أي وجبة طعام.

إذ ينبغي تشخيص جميع هذه الأمراض وعلاجها في أوانها من قبل الطبيب المختص للتخلص من رائحة الفم الكريهة.

إن استخدام فرشاة الأسنان بانتظام لا يمنع ظهور رائحة الفم الكريهة. لكن النظافة المنتظمة للفم تعطيك النفس المنعش، اللطيف والعذب.

ويساعدك على التخلص من رائحة الفم الكريهة (النفس الرديء) استعمالك لمحاليل وأقراص خاصة بالفم لغسل الفم والأسنان والمخمضة والعلكة المحتوية على المنتول وغيرها، بالإضافة إلى التنظيف المنتظم للأسنان.

المصدر: كتاب جمال البشرة والعناية بالوجه لـ محمد شراد وحكيمة فنيش

