AĞIZ KOKUSU İLE SAVAŞMAK

Ağız kokusu veya diğer adıyla halitosis, kişilerin kendilerinden utanmalarına neden olan hiç hoş olmayan bir durumdur. Kötü ağız kokusu olan bazı bireyler bu durumun farkında bile değildirler. Ve bazı kişiler de kötü ağız kokuları olmadığı halde ağızlarının kokluğunu zannederler. Bu durum halitofobi olarak adlandırılır. Eğer kendinizde ağız kokusundan şüpheleniyor iseniz, dişhekimimize görünün.

Ağız kokusuna neden olan etkenler; ağzınızda özellikle dilin arka tarafında yerleşen bakterilerdir. İyi temizlenmeyen protezler ve dişler de koku oluşturan bakterilerin üremesine neden olabilirler. Bu bakteriler yiyecek artıklarını ve ağızdaki ölü hücreleri metabolize ederek kötü kokulu bileşikler oluştururlar.

AĞIZ KOKUSUNUN NEDENLERİ

1- **YİYECEKLER**: Dişlerin arasında, dişetlerinin çevresinde ve dil üzerinde biriken yiyecek artıkları kötü bir koku bırakabilir. Sarımsak, soğan gibi bazı yiyeceklerin koku yapıcı bileşikleri kan dolaşımına katılır. Daha sonra akciğerlerden dışarı atılırlar. Bu kokular diş kaynaklı değildirler. Dolayısıyla, vücut bileşikleri elimine edene kadar, diş fırçalama, diş arası temizliği ve gargara kullanımı sadece geçici olarak ağız kokusunu maskeleyeceklerdir.

2- **TÜTÜN**: Tütün ürünleri – sigara, pipo, puro- ağız kokusuna neden olur, dişleri renklendirir ve dokuları irite eder, kanser riskinizi, (özellikle akciğer ve ağız kanseri) arttırır.

3- **BESLENME**: Rejimler kötü ağız kokusuna neden olabilirler. Çünkü vücut enerji için yağ ve protein depolarını yıkmaya başladığında organik bileşikler olan ketonlar açığa çıkar ve bunlar nefeste kötü kokuya neden olurlar.

4-**AĞIZ KURULUĞU**: Ağız kuruluğu (kserestomi), ağız kokusuna neden olan bir diğer durumdur. Normal şartlar altında tükürük ağzı temizler ve kokuya neden olabilecek bir çok parçayı uzaklaştırır. Tükürük akışı çeşitli ilaçlar nedeniyle veya tükürük bezlerindeki problemler nedeniyle azaldığında, ağız kuruluğu oluşur. Ağız kuruluğu aynı zamanda sürekli ağızından nefes alanlarda da görülür. Ağız kokusuna neden olmaya ek olarak; ağız kuruluğu, ağız solunumu yaparları diş çürüğü oluşumu açısından risk grubuna sokar.

Eğer ağız kuruluğundan şikayetçi iseniz, dişhekiminiz size yapay tükürük yazabilir, sıvı alımınızı arttırmanızı veya şekersiz asidik olmayan drajeler emmenizi önerebilir. Dişhekiminiz aynı zamanda diş çürüğünü azaltmak için florid uygulaması önerebilir.

5- **HASTALIK**: Hastalıkla oluşan kötü ağız kokusu daha seyrek olsa da mümkündür. Tüm vücudu etkileyen sistemik durumlara bağlı olarak ağız kokusu ortaya çıkıyor ise altta yatan neden belirlenmeli ve tedavi edilmelidir.

Örneğin, sürekli ağız kokusu veya ağızda kötü tat dişeti hastalığının habercisi olabilir. Dişeti hastalığı, plak bakterilerinin dişetlerine ve dişi çevreleyen ve destekleyen kemik dokularına saldırdığı bir durumdur. Tedavi edilmediği takdirde diş kaybı ile sonuçlanan bir enfeksiyondur. Düzenli kontroller ile dişhekiminiz dişeti hastalığını belirleyip tedavi edebilir.

Devam eden ağız kokusu soluk borusunda (burun, boğaz, ciğerlerde) bölgesel iltihap, kronik sinüzit, bademcik, kronik bronşit, diyabet, gastrointestinal bozukluklar, karaciğer veya böbrek bozuklukları, mide içeriğinin sık reflüsü veya ağız veya farinks kanseri gibi başka tıbbi rahatsızlıkların da göstergesi olabilir.

AĞIZ KOKUSUNU ÖNLEMENİN İPUÇLARI

-Düzenli dişhekimi ziyareti yapın. - Yediklerinize dikkat edin. - Bazı ilaçlar ağız kuruluğuna neden olabilir.
-Dişlerinizi fırçalayın ve dişarası ipi kullanın.- Dilinizi fırçalayın. - Protezlerinizi gece çıkartın ve çok iyi temizleyin.
-Gargara ve sprey konusunda dişhekiminize başvurun.

Azaltılması gereken gıdalar:
•süt ve süt ürünleri •kahve, çay •sigara •baharat ve baharatlı yiyecekler. •Alkol ve alkol içeren gıdalar •Şekerli sakızlar

İMPLADENT®
AĞIZ ve DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ
0216 370 01 87
ÜCRETSİZ MUAYENE İÇİN LÜTFEN ARAYINIZ
Mimar SinanCad. No:8/1 Maltepe İstanbul Tel : 0216 370 01 87 / 0533 314 53 55