

ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА ИЗО РТА

Неприятный запах изо рта или галитоз не является самостоятельным заболеванием, а только признак некоторых заболеваний органов пищеварения у человека и животных, сопровождающихся патологическим ростом числа анаэробных микроорганизмов в ротовой полости и зловонным дыханием.



Наиболее часто галитоз наблюдается из-за проблем стоматологического характера, однако причины галитоза зачастую кроются не только в проблемах в самой ротовой полости, но и в патологиях внутренних органов.

Дискомфорт, который возникает рядом с собеседником, имеющим неприятный запах изо рта (галитоз), знаком всем. Достаточно большое количество людей страдает данной проблемой. В клинических исследованиях отмечается распространенность галитоза от 25 до 60% среди населения.

Сам человек, как правило, не ощущает, что запах из его ротовой полости неприятен, а т.к. тема несвежего дыхания является деликатной, то врят ли собеседник скажет ему об этом.

Есть несколько доступных способов, чтобы понять, насколько свежим является ваше дыхание:

- Обратитесь к человеку, с которым у вас близкие и доверительные отношения с конкретным вопросом;
- Проведите наружной стороной ложки по языку, небольшое количество налета и слюны, оставшееся на ней и будут источником вашего запаха, оцените его;
- Проведите зубной нитью в промежутках между зубами, запах нити соответствует запаху изо рта;
- Лизните чистое запястье собственной руки и дайте слюне немного подсохнуть запах, тот запах, который вы будете чувствовать чуть слабее запаха, который чувствуют окружающие общаясь с вами;

Выявление проблемы обычно занимает немного времени, при этом возникает необходимость ее решать, а не игнорировать.

Галитоз вызывают:

- *Стоматологические заболевания* (кариес зубов и его осложнения, а также заболевание слизистых оболочек полости рта, болезни десен, некачественные протезы и ортодонтические конструкции);

- *Несоблюдение правил гигиены ротовой полости.* Если человек чистит зубы реже 2 раз в сутки, то в результате гниения остатков пищи развивается неприятный запах.

- *Заболевания ротовой полости, носоглотки и ротоглотки* (гайморит, воспаление десен, миндалин).

- *Табакокурение и чрезмерное употребление алкоголя.*

- *Применение некоторых лекарственных препаратов* (противогистаминных препаратов, диуретиков, транквилизаторов, антидепрессантов и средств от насморка) т.к. могут вызывать сухость во рту.

- *Системные заболевания внутренних органов:*

~ почечная и печеночная недостаточность;

~ сахарный диабет;

~ болезни желудка и кишечника;

~ онкологические заболевания;

~ стресс;

~ голодание или некоторые диеты;

Принято различать реальный и мнимый галитоз. Мнимый галитоз может появляться даже из-за озабоченности качеством запаха изо рта, вследствие эмоционального перенапряжения, тревожности, возбуждения и даже психического заболевания. Реальный галитоз чаще всего (порядка 85% всех

случаев) является следствием гниения остатков пищи из-за недостаточной гигиены полости рта и стоматологических проблем. Следующей по частоте причиной появления галитоза является курение.

Появление симптомов галитоза может быть связано с особенностями питания. Включение в рацион таких продуктов, как лук, чеснок и т.п. ведет к попаданию летучих ароматических веществ в кровоток, из него в легкие, а из них в выдыхаемый воздух.

В 90% случаев проблема лежит именно в состоянии зубов и десен. Причем внешне зубы могут казаться абсолютно здоровыми, не болеть и не беспокоить.

Если же стоматологической проблемы нет, то причина неприятного запаха дальше, внутри организма.

Необходимо обследоваться у отоларинголога: болезни (особенно хронические) носовой полости, горла и даже уха могут повлиять на свежесть и чистоту дыхания.

Так же необходима консультация гастроэнтеролога и терапевта. Бывает, что пациент и сам не подозревает о наличии у него скрытого заболевания пищеварительного тракта или заболевания эндокринной системы.

Если заняться этим вопросом всерьез, то проблема рано или поздно обязательно решится. Нужно просто настойчиво искать причину неприятного запаха.

Но даже при свежем дыхании нельзя забывать о **профилактике**, включающей в себя:

1. **Достаточную гигиену полости рта.** Ведущим фактором в появлении неприятного запаха изо рта является плохая гигиена ротовой полости, поэтому надо помнить, что необходимо чистить зубы и поверхность языка 2 раза в день. Зубы необходимо чистить правильно, уделяя этому не менее 2-х минут. Промежутки между зубами чистить с помощью зубной нити. При чистке только щеткой, около 40% зубных поверхностей остаются не охваченными. После приема пищи рекомендуется полоскать полость рта.

2. **Рациональное питание.** Обязательно завтракайте, ограничьте употребление яиц, бобовых, горького перца. Для профилактики кариеса ограничьте частоту употребления сладостей. Употребляйте в пищу достаточное количество клетчатки, зелени, овощей и фруктовых соков, обогатите диету растительными маслами, ежедневно пейте йогурт, содержащий лактобациллы. Ограничьте употребление спиртного, откажитесь от курения.

3. **Достаточное увлажнение слизистой рта.** Пейте достаточно воды: с лимоном, минеральную, зеленый чай;

4. **Посещение стоматолога не реже 2 раз в год;**

5. **Своевременное обращение за медицинской помощью при возникновении острого или обострении хронического заболевания.**

Заботьтесь о своем здоровье! Пусть Ваше дыхание всегда будет свежим!

Ответственная по СПР

Е.С. Гранчакова