

چند راهکار ساده برای جلوگیری از بوی بد دهان

- مراجعه منظم به دندانپزشک
- درمان مشکلات دهان و دندان
- ترمیم دندانهای پوسیده
- جرمگیری



- مسواک زدن مرتب و استفاده از نخ دندان
- مسواک کردن زبان
- نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب در روز
- عدم استعمال دخانیات
- مصرف میوه و سبزی های تازه

عوامل بوی نامطبوع دهان

الف عوامل دهانی :

- عدم رعایت بهداشت دهان و دندان
- اشکال در ترشح بزاق و یا قطع ترشح بزاق
- دندانهای پوسیده عفونی
- ناهنجاریهای دندانهای و ردیف نبودن دندانها
- در فکین و گیر غذایی
- بیماریهای لثه ای
- زبان(به علت وجود شیارها بر روی آن و تمیز نشدن آن)
- پروتز های دندانهای نامناسب
- جراحی های دهان و کشیدن دندان و عدم توجه به توصیه های دندانپزشک
- ضایعات بدخیم دهانی

ب) عوامل خارج دهانی بوی بد دهان:

- بیماریهای بینی
- سینوزیت
- بیماریهای دستگاه تنفس فوقانی
- بیماریهای دستگاه گوارش
- اختلالات و تغییرات هورمونی زمان بلوغ یا حاملگی
- دیابت
- مصرف الکل و انواع دخانیات
- سایر بیماریهای سیستمیک

مقدمه

شاید برای شما اتفاق افتاده باشد که بعلت بوی دهان از اطرافیانتان پرهیز کرده باشید. و یا در محل کارتان تمام اطرافیان از حرف زدن با شما خودداری کنند یا همسرتان از بوی بد دهانتان شاکی باشد! چه حسی به شما دست داده است؟ مسلماً ناراحت شده اید.

تعریف بوی بد دهان

عبارتست از بوی نامطبوعی که در هنگام صحبت کردن و یا نفس کشیدن بعضی از افراد احساس می شود که می تواند نشانه و علامتی از اختلالات دهان و دندان و یا بعضی بیماریهای سیستمیک باشد که می تواند از لحاظ اجتماعی نیز برای شخص ایجاد مشکل نماید





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دانشکده بهداشت



بوی بد دهان



استاد محترم:

سرکار خانم دکتر میترا مودی

تهیه و تنظیم:

فاطمه گندمی دانشجوی آموزش بهداشت

امام صادق (ع) می فرمایند مسواک زدن ۱۲ فایده دارد:

- از سنت پیامبر (ص) است.
- دهان را پاکیزه می کند.
- وسیله افزایش روشنایی چشم است.
- خدای مهربان را خشنود می کند.
- دندانها را سفید می کند.
- زردی دندانها را زدوده و از جرم و پوسیدگی دندان جلوگیری می کند.
- لثه ها را محکم می کند.
- اشتها آور است.
- بلغم را از بین می برد.
- حافظه را زیاد می کند.
- ثواب حسنات را دوچندان می کند.
- باعث شادمانی فرشتگان می شود.

منابع:

ویژه نامه بهداشت دهان و دندان
کتاب بهداشت دهان و دندان



توجه: استفاده از اسپری خوشبو کننده دهان
اثر موقتی دارد.



نکته: در صورتی که با رعایت موارد گفته شده بوی بد دهان تان رفع نشد باید برای بررسی و درمان بیماریهای عمومی نظیر دیابت یا بیماریهای گوارشی و.... فوراً به پزشک مراجعه کنید.