**Zapytaj stomatologa - Nieprzyjemny zapach ust – poznaj przyczyny i rodzaje tej dolegliwości, dowiedz się jak skutecznie ją zlikwidować**

**Nieprzyjemny zapach z ust to zmartwienie wielu osób. Może skutecznie uprzykrzyć codzienne funkcjonowanie, powodować wstydliwe sytuacje, prowadzić do wycofania z życia towarzyskiego i do wielu innych krępujących czy nieprzyjemnych wydarzeń. Warto wiedzieć, jakie są przyczyny powstawania nieprzyjemnego zapachu, czy można zapobiec tej dolegliwości i jak z nią skutecznie walczyć.**

**Nieodpowiednia higiena czy schorzenie?**

We współczesnych czasach niezwykle ważny jest wygląd zewnętrzny, ubiór oraz higiena osobista… a także oddech. Jeśli jest on nieświeży, to prawdopodobnie mamy do czynienia z halitozą. Jest to termin medyczny określający odczuwanie nieprzyjemnego zapachu wyczuwalnego w trakcie wydychania powietrza. Jeśli myślicie, że problem pojawił się w XX lub XXI wieku, to jesteście w błędzie. „Zły oddech” znali już starożytni Egipcjanie. W tzw. Papirusie Ebersa z 1550 r. p.n.e. wskazywano, że najlepszym rozwiązaniem tego problemu jest specjalna mikstura na bazie kadzideł, cynamonu, mirry i miodu. Natomiast współcześni Hipokratesowi polecali płukanie ust czerwonym winem z przyprawami. Z kolei w renesansie zły oddech, w dużym uproszczeniu, był łączony z morowym powietrzem, które odpowiadało za epidemie groźnych chorób.

Dziś wiemy, że nieprzyjemny zapach z ust odpowiadają w 85 do 90 proc. problemy związane z niewłaściwą higieną i schorzeniami w obrębie jamy ustnej. Jest to tzw. halitoza fizjologiczna, za którą odpowiadają bakterie beztlenowe. Rozwijają się one w tylnej części języka, przy nieszczelnych plombach oraz uzupełnieniach protetycznych i produkują lotne związki siarki. Inne przyczyny nieprzyjemnego zapachu z naszych ust to próchnica lub bakteryjne choroby przyzębia i stany zapalne dziąseł (halitoza patologiczna).

**Wizyta u stomatologa – czy to konieczne?**

Pierwszym krokiem w walce z nieświeżym oddechem powinna być wizyta u dentysty i wykonanie standardowego przeglądu stanu jamy ustnej. Bardzo często zdarza się, że osoby zmagające się z problemem nieprzyjemnego zapachu z ust nie do końca przestrzegają podstawowych zasad higieny jamy ustnej i lekceważą symptomy innych schorzeń. - *Prawidłowa higiena to podstawa, jednak samo szczotkowanie zębów może nie wystarczyć. Szczotkujmy zęby dwa razy dziennie, a do tego używajmy nici dentystycznej, płynów do płukania ust, oraz czyśćmy język. Chodzi głównie o to, żeby pomiędzy zębami i na ich styku z dziąsłem nie zostawały resztki pokarmu oraz nie tworzyła się płytka bakteryjna i kamień nazębny.– mówi Romana Markiewicz-Piotrowska, z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz.*

Jeśli nie będziemy przestrzegać tych podstawowych zasad, możemy spodziewać się tego, że po pewnym czasie pojawi się próchnica oraz schorzenia dziąseł i śluzówki, a to już otwarta droga do nieprzyjemnego oddechu. *– Dlatego oprócz higieny jamy ustnej tak ważne są regularne przeglądy stomatologiczne. W ten sposób można jak najszybciej reagować na wszelkie nieprawidłowości w obrębie jamy ustnej* *i je eliminować. Istotne jest również regularne czyszczenie kamienia nazębnego* – podkreśla lekarz stomatolog. Brak szybkiej reakcji może powodować stany przewlekłe oraz pogłębianie się dyskomfortu związanego z nieświeżym oddechem.

Pamiętajmy również o tym, że ważnym elementem ochrony naszych zębów i dziąseł jest nie tylko higiena, profilaktyka i naprawa ubytków. Pomocna w przeciwdziałaniu schorzeniom w obrębie jamy ustnej jest także prawidłowa dieta. Unikajmy pokarmów zawierających kwasy oraz wszelkiego rodzaju słodyczy. – *Pojawienie się kwasów w jamie ustnej obniża pH, co w konsekwencji prowadzi do wypierania minerałów, z których zbudowane jest szkliwo zębów. Podobnie działają słodycze, które zwiększają wydzielanie kwasów. Dlatego jeśli chcemy, żeby nasze szkliwo było w dobrym stanie, musimy usunąć z naszej diety w szczególności napoje energetyczne, izotoniczne, soki, alkohol, kwaśne potrawy oraz słodycze –* stwierdza Markiewicz-Piotrowska. Ważne jest również picie wody i stymulowanie wyzwalania śliny, która chroni nasze szkliwo i utrzymuje odpowiednie pH w ustach.

**Skomplikowana diagnoza**

Osobnym zagadnieniem jest przypadek, gdy w obrębie jamy ustnej wszystko jest w najlepszym porządku, a nasze dziąsła i zęby są prawdziwymi okazami zdrowia. Pomimo tego problem z nieświeżym oddechem dalej występuje. Przyczyn może być wiele, jednak na pierwsze miejsce wśród nich wysuwają się schorzenia migdałków, czyli przewlekłe zapalenie lub ropnie migdałków i angina. Jednak nie wszyscy badacze są zgodni co do tego. Nieprzyjemny zapach z ust może być spowodowany innymi problemami zdrowotnymi z układem oddechowym, pokarmowym, a także chorobami ogólnoustrojowymi lub braniem określonych leków.

Jeśli zatem okaże się, że problem z brzydkim oddechem z ust nie jest spowodowany problemami natury stomatologicznej, warto wybrać się do lekarza rodzinnego, żeby skierował nas do odpowiedniego specjalisty.

Więcej o zdrowym i pięknym uśmiechu na piotrowscybejnarowicz.pl

Ekspert:

**Lekarz dentysta Romana Markiewicz – Piotrowska** zKliniki Piotrowscy & Bejnarowicz Stomatologia Mikroskopowa**.** Absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, odbyła staż w Akademickim Centrum Stomatologii i Medycyny Specjalistycznej. Doświadczenie zdobywała między innymi we Włoszech oraz w Stanach Zjednoczonych. Przez lata pracy zdobyła szeroką wiedzę w dziedzinie protetyki, implantoprotetyki, endodoncji oraz stomatologii zachowawczej, ucząc się od najlepszych dentystów na świecie. Ukończyła również podyplomowe studia z dziedziny coachingu zdrowia.