رائحة الفم: تعددت الأسباب والشكوى واحدة

◄هناك الكثير من الناس رجالاً ونساءً يشتكون من رائحة الفم الكريهة، ما يسبب لهم الإحراج في حياتهم العملية أو حياتهم الخاصة إذا كانوا متزوجين. ورائحة الفم يمكن علاجها ولكن يجب معرفة أسبابها أوّلاً. فإما أن تكون أسباباً مرضية وإما إهمالاً وعدم نظافة.

في معظم الحالات تكون رائحة الفم الكريهة ناجمة عن أسباب مرضية، سواء الأسنان أو اللثة أو الجيوب الأنفية أو جميع هذه الأسباب معاً، ومن الضروري على الشخص الذي يعاني مشكلات في أسنانه أن يذهب إلى الطبيب لعلاجها، خاصة إذا كانت الضروس الخلفية تحتاج إلى حشو Filling؛ لأن وجود بقايا الطعام في الأجزاء التي تحتاج إلى حشو يعني تكاثر البكتيريا فيها وعندما تبدأ بقايا الطعام بالتحلل بسبب البكتيريا تنبعث روائح كريهة من الفم. كما أنّ بعض الضروس الخلفية قد تكون مشققة أي أنها لا تحتاج إلى حشو ولكن فيها شقوقاً طولية في المينا (Enamel Tooth). وعلى الرغم من أنّ هذه الشقوق قد لا تكون مرئية بالعين المجردة. فإن وجودها يعني أنّه بالإمكان أن يتسرب جزء بسيط من الطعام إلى داخل هذه الشقوق، وإذا لم يتم تنظيف الأسنان مباشرة بعد انتهاء الطعام فإنّ البكتيريا ستهاجم هذه الشقوق كي تُحلل الطعام المتبقي فيها، وعندما توجد البكتيريا عادة ما توجد الروائح

الكريهة لأنّ البكتيريا تقوم بتحليل المواد العضوية إلى مكوناتها الأولية ما ينتج عنها روائح غير طيبة.

- الجيوب الأنفية:

في كثير من الأحيان يؤدي التهاب الجيوب الأنفية إلى انبعاث روائح كريهة من الفم، وحتى لو كانت الأسنان واللثة سليمة، فإن التهاب الجيوب الأنفية يؤدي إلى خروج إفرازات لونها بين الأصفر والأصفر الغامق، هذه الإفرازات عادة ما تكون مليئة بالبكتيريا التي تُسبب روائح كريهة.

ولهذا فإنّ أي التهابات أو تقرحات في الجيوب الأنفية تكون إحدى نتائجها خروج روائح كريهة من الفم، ولكن إذا كانت الجيوب الأنفية هي السبب، فإن ذلك يكون مؤقتاً لأنّه عند أخذ الدواء لعلاج الجيوب الأنفية فإن رائحة الفم ستزول مع زوال المؤثر.

- أمراض اللثة:

إذا تعرضت اللثة لمشكلات Problems Gum فإن ذلك يتسبب في خروج روائح كريهة من الفم. وعادة ما تصاب اللثة بتقرحات وهذه التقرحات يمكن أن تكون ناجمة عن بكتيريا بسبب عدم نظافة الأسنان أو فطريات يمكن أن تكون على الأسنان أو أنّ اللثة مصابة بتهتك نتيجة للاستخدام الخاطئ لفرشاة الأسنان أو أنّ اللثة مصابة بمرض ما، ولهذا فإن علاج اللثة يتطلب سرعة في مراجعة الطبيب، لأن تأثير أي عطب أو مشكلات صحية فيها سيؤثر في رائحة الفم والأسنان معاً.

- المعدة:

قد تكون رائحة الفم ناجمة عن مشكلات في المعدة مثل سوء الهضم أو زيادة البكتيريا الضارة أو

عدم قيام الأمعاء بامتصاص الأطعمة التي تصل إليها بشكل جيّد، كل هذا يؤدي إلى تعفن هذه الأطعمة خاصة في حالة سوء الهضم، ونتيجة لذلك تخرج روائح كريهة من المعدة إلى الفم، والأمر نفسه يمكن أن يحدث إذا كانت الأمعاء لا تمتص الطعام الذي وصل إليها من المعدة عندها سيتجمع الطعام في الأمعاء ويسبب الإمساك أو مشكلات في القولون؛ لذا فإن أي مشكلات صحية في المعدة أو القولون أو الأمعاء كلها تسبب رائحة في الفم.

- اللسان:

في كثير من الأحيان تبقى كمية قليلة من الطعام بين تشققات اللسان وعندما تتخمر تنبعث منها روائح سيئة، ولهذا فإنّه من الضروري تنظيف اللسان بالفرشاة بعد كل وجبة طعام في أثناء تفريش الأسنان، وعدم الاعتماد على المضمضة أو اللعاب لإزالة بقايا الطعام، لأن تشققات اللسان في العادة تكون عميقة وليس من السهل إزالة بقايا الطعام منها من دون غسلها بفرشاة الأسنان.

- الجير:

من المُسببات لخروج رائحة كريهة من الفم، وتكون المشكلة أكبر إذا كان الجبر ملتصقاً بأسنان صناعية، وعادة فإنّ الجير يتكون على الأسنان من الداخل بسبب وجود اللعاب، فالجير هو عبارة عن ترسبات كلسية تأتي من الدم واللعاب ولكون الأسنان في الفك السفلي هي التي تحجز اللعاب خلفها (مثل السد الذي يحجز الماء خلفه) فإنّ هذه الترسبات تنتقل من اللعاب إلى الأسنان الأمامية يوماً بعد يوم وتترسب على الأسنان مكونة طبقة من الكالسيوم والفوسفور وهما أصلاً من مكونات الجير.

وعند زيادة الترسبات تنطلق من هذه الطبقة رائحة كريهة؛ ولأنّ هذه الطبقة تكون صلبة إلى حد ما فإن أفضل طريقة لإزالتها هي عن طريق طبيب الأسنان.

- جفاف الفم:

عندما يصاب الإنسان بجفاف في الفم فإن رائحة فمه تصبح كريهة والسبب تراكم البكتيريا في الفم وبين الأسنان وفي تشققات اللسان، وعندما تزيد البكتيريا تبدأ في تحليل أي شيء يحيط بها وهنا تبدأ الروائح تنبعث من الفم، ولكن عندما يكون الفم رطباً سواء من اللعاب أو من تناول الماء، فإنّ البكتيريا تذهب مع اللعاب الذي يتم بلعه وكذلك الحال بالنسبة إلى تناول الماء، فإنّه يقلل من نسبة البكتيريا الموجودة في الفم.

لذا فإن شرب الماء والسوائل لإبقاء الفم رطباً يؤدي إلى تقليل رائحة الفم الكريهة أو حتى التخلص منها.

- جهاز التنفس:

إنّ أي مشكلات في جهاز التنفس مثل التهاب الحلق أو اللوزتين أو جفاف في الأنف وعدم وجود مادة الـMucosa فيه يجعل رائحة الفم كريهة، وذلك بسبب تراكم كميات كبيرة من البكتيريا في هذه الأجزاء من الجسم. وعندما يخرج الهواء (الزفير) من الفم فإنّه يحمل معه رائحة كريهة لأن هواء الزفير أصبح ملامساً لمناطق موبوءة، وفيها تقرحات وصديد ومن هنا فإن أي هواء يلامس هذه المناطق المصابة عادة ما يكون ملوثاً بالبكتيريا وبرائحة الصديد العفنة فيخرج الهواء من الفم رائحته سيئة جدّاً.

- الحرارة:

عندما يصاب الإنسان بالحرارة (Fever) فإن ذلك يتسبب في جفاف في الحلق والفم وهذا يؤدي إلى زيادة البكتيريا في الفم، كما أنّ الحرارة تُسبب نقصاً في السوائل بسبب التعرق الزائد، إضافة إلى وجود بلغم ذي لون أصفر أو أخضر.

والبلغم هو في الأصل مادة رزجة مخاطية توجد في الجهاز التنفسي فقط، ولكن هذه المادة المخاطية

تتحول إلى بلغم عندما يصاب الجهاز التنفسي بأيّة ميكروبات أو فيروسات.

وهنا تتحول هذه المادة المخاطية إلى اللون الأصفر أو الأخضر وذلك بسبب ما تحمله من فيروسات وجراثيم.

وعادة فإن وجود الفيروسات والجراثيم فيها يتسبب في خروج رائحة كريهة منها، وهذه الرائحة الكريمة تزداد كلما تحول لون البلاغم من اللون الأصفر إلى اللون الأخضر، وعندما يتنفس الإنسان تخرج الرائحة الكريهة من فمّه لأن هواء الزفير يكون مشبعاً بالروائح الكريهة في أثناء مروره بالجهاز التنفسي، حيث يحمل هواء الزفير معه رائحة البلغم الكريهة.

وعادة فإنّ الأطباء ينصحون الشخص عندما يصاب بارتفاع في درجة حرارة جسمه أو رأسه أن يتناول المزيد من السوائل؛ لأنّ السوائل تخفف من نسبة الجراثيم والبكتيريا في الفم، كما أنّها تحافظ على لون البلغم أصفر بدلاً من أخضر، أي أنّها تقلل من نسبة الميكروبات في البلغم أيضاً، وهذا يقلل من نسبة الرائحة الكريهة التي تنبعث من الفم.

- نصائح عامة:

- إذا شعرت بأن رائحة فمك كريهة فعليك استشارة طبيب الأسنان ثمّ الطبيب المتخصص في الأنف والأذن والحنجرة (T.N.E).

- حاول أن تجعل فمك دائماً رطباً، سواء من خلال استخدام السوائل أو العصائر أو مضغ اللبان.

- أقلع عن التدخين وعن تناول المشروبات الكحولية.

- تجنب تناول الكراث والبصل والثوم.

- تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكبريت.

- تخلص من الجير أو البقع السوداء وحاول ملء الفراغات التي بين الأسنان والضروس عن طريق طبيب الأسنان.

- اغسل أسنانك فوراً بعد الانتهاء من الطعام، خاصة الأطعمة التي تحتوي على سكريات.

- عند تنظيف أسنانك نظف أيضاً لسانك من خلال تمرير الفرشاة على سطحه.

- التفاح والبقدونس والنعناع من الأطعمة التي تزيل رائحة الفم ولكن بشكل مؤقت.

- تناول الفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من مادة الـ(Collagen) مثل الأفوكادو والكيوي إذ إن مادة الـ(Collagen) ترمم أيّة تشققات في اللثة.►