

A tabu téma: kellemetlen szájszag

A szájszag nemcsak napjaink problémája. Az ókorból fennmaradt írásos emlékek törvényes válóokként említik. A kellemetlen lehelet (=halitózis) egy kínos tabu téma, amiről senki sem beszél szívesen. Ennek ellenére a lakosság 20 %-a szenved tőle. A rossz szájszag megkeseríti a hétköznapokat, gondot okoz a munkahelyen és a társaséletben egyaránt. Szociális elszigetelődéshez, flusztráltsághoz, depresszióhoz vezethet.



A rossz leheletért a szájból lévő anaerob (=oxigén nélkül élő) baktériumok felelősek. Ezek normális körülmények közt minden szájból megtalálhatóak a nyelvhatáron, garatban és a mandulák tájékán. A tápanyag lebontása közben kénvegyületeket (hidrogén szulfid, metil merkaptán, cadaverin, putrescin) szabadítanak fel, melyeknek kellemetlen szaga van. Ha ezek a baktériumok valamilyen okból elszaporodnak, a megnövekedett mennyiségű bomlási termék miatt rossz szájszag alakul ki.

A halitózisonak két fő típusa ismert: a valódi és az álhalitózis. Álhalitózison beszélünk, ha a beteg rossz leheletre panaszkodik, ami valójában nem érezhető és nem is mutatható ki. Egyes esetekben a nem létező rossz lehelettől való félelem már olyan mértékű, hogy a beteg észérvekkkel nem nyugtatható meg. Jellemző az ok nélküli állandó rágózás, szájvíz használat. Beszéd közben a szája elé teszi a kezét. Ezt a már pszichés kezelést igénylő fajtát halitófóbiának hívjuk. A valódi halitózis lehet fiziológiás vagy patológias. Fiziológiás a reggeli rossz lehelet. Ezt az okozza, hogy éjszaka a csökkent nyáltermelés, és az esetleg nyitott szájjal való alvás miatt a szánk kiszárad. Az oxigénben dús nyál mennyiségének csökkenése kedvez az anaerob baktériumok elszaporodásának. Ezzel magyarázható a reggelre kialakuló kellemetlen lehelet, ami a napközben helyre állt szájmilióval megszűnik. Átmeneti szájszagot okozhatnak bizonyos ételek (fokhagyma), kávé, alkohol vagy a cigaretta.

A patológias formában a szájszag oka valamiféle kórfolyamat. Ez 90%-ban szájüregi probléma. Nyálkahártya fekély, bölcsességfog körüli gyulladt ínytasak, szájszárazság, nyelvlepedék, szuvas fog, beékelődött étel, nem megfelelően tisztított fogsor mind oka lehet a kellemetlen panaszoknak. A fennmaradó 10%-ban az ok a szájüregon kívül keresendő. A légúti megbetegedésekben (sinusitis, idegen test, mandulagyulladás, daganat),

gastrointestinalis betegségekben (reflux, H. pylori), diabetesben, vese-májelégtelenségben, trimetilaminuriában és bizonyos gyógyszerek (szájszárazságot okozó antidepresszáns, antihisztamin, vérnyomáscsökkentők) mellékhatásaként szintén felléphet.



Mit tehetünk a szájszag ellen? Ha az ok valamiféle szervi megbetegedés, szakember segítsége, és a betegség kezelése szükséges. Ezen túl fontos a fogazat rendbetétele és a megfelelő szájhigiéne fenntartása. A napi min kétszeri fogmosás, fogselymezés! A nyelvlepedék eltávolítása fogkefével vagy speciális nyelvkaparóval. Ezután használhatunk szájvizet fertőtlenítésként. Tartózkodjunk a dohányzástól és az alkoholtól (az alkohol tartalmú szájvíztől is)! Ezek szárítják a szájat így kedvezve a baktériumok elszaporodásának. Csökkentsük a kávé adagunkat, mert a benne lévő bizonyos savak szintén kedveznek a baktériumoknak. Igyunk megfelelő mennyiségű vizet! Rendszeres fogászati ellenőrzéssel megelőzhetőek a kellemetlen lehelet kialakulásához vezető fogbetegségek.

A témával vagy egyéb fogászattal kapcsolatos kérdéseikkel forduljanak hozzám bizalommal az alábbi elérhetőségeken.

Dr. Szaniszló Boglárka fogorvos
Cím: 2360 Gyál Gárdonyi Géza u. 67
Email: szanident@gmail.com
Web: www.szanident.atw.hu