



你为何口臭?

四位科室专家系统探究“口气”的形成

起床时为什么容易口臭?



闽东医院耳鼻咽喉头颈外科陈繆安主任医师说:

夜晚睡眠口腔相对密闭,慢性扁桃体炎、萎缩性鼻炎、咽炎患者扁桃体窝内堆积的栓塞物(坏死细胞脱落物和细菌分泌物)经过一个晚上的分解发酵,积存难闻的气味,晨起就会明显口臭。

慢性鼻窦炎、鼻窦储脓患者,由于夜间卧床体位不利鼻窦通气引流,加速细菌滋生,晨起体位改变便利鼻窦脓液大量涌出,就会散发出浓浓的口臭。

口臭有没有高发时刻?有。

陈繆安主任指出,一般口臭在早起后、晚餐前比较明显,咽部或口腔有炎症或溃疡时也很明显。

□本报记者 张帅
通讯员 郑锦利

口臭有哪些关键时段?



闽东医院消化内科龚清全主任医师认为,人在三个时刻容易出现口臭:

早起后。刚起床时牙菌斑大量积聚在口腔,口臭容易产生。摄入食物可促进唾液的分泌,要记得吃早饭。

紧张时。人在紧张时唾液分泌减少,如参加重要会议很可能出现口臭。开会前不妨多喝水,最好是喝绿茶,或用舌头在嘴巴里打圈,促进唾液分泌。

晚餐后。晚餐吃得越晚,口腔细菌越多。建议早午饭及时漱口,晚餐后刷牙。

龚清全说,口臭

口臭,可能是世界上最尴尬的事情之一。在我国,有相关学者进行过对口臭人群的研究,20%~30%的国人存在口臭问题。

为什么起床时容易口臭?是什么决

定了你的“口气”?

宁德市闽东医院耳鼻咽喉头颈外科、消化内科、内分泌科、口腔科的主任医师,坐在一起,对“口臭”问题进行系统地探究。

口臭也有真假之分?



闽东医院内分泌科蔡奕琪主任医师解释,口臭也分真假,可以闻到的口臭都是真的,如口源性和非口源性口臭。

口源性口臭:80%以上的口臭来源都是口腔本身,称为口源性口臭。口腔里的细菌将食物中的蛋白质分解代谢,将一些含硫的氨基酸继续分解成带有味道的气体,可能有臭鸡蛋气味,这些就是大多数口臭的直接来源。

非口源性口臭:口臭也可能是疾病信号,比如肠道菌群失调、维生素缺乏、消化不良、长期便秘的人,可能会有口臭症状。糖尿病酮症酸中毒会导致口中有特殊的烂苹果味,尿毒症会让患者发出氨的气味(类似尿液的味道)、白血病及其他血液病可产生腐败血液的气味。

假性口臭:临床上有这样一类患者,在常人看来是没有任何口臭症状的,但患者本人就觉得自己有口臭。其实,这跟心理压力和因素有关,比如焦虑。学界将其称为“口臭恐惧症”,这种口臭可能不仅需要口腔医生帮助,建议找心理医生咨询,看看是否需要药物治疗配合心理治疗。

口臭的人,自己闻不到?



闽东医院口腔科李建成主任医师介绍,由于口腔与鼻腔的生理结构关系,通常口臭的人自己察觉不到。

他推荐可以试一试这两个方法自测:1.双手捂住口鼻,形成相对密闭的空间,哈气,快速用鼻子闻一下呼出的气体是否有异味;2.用牙线清洁牙缝,如果牙线上有怪味,说明口臭风险大。如果连续多次自己检查出口臭,需要到医院进行专业检查了。

远离尴尬 主任支招

口腔科李建成主任医师 针对口源性口臭最直接的方式就是每天早晚进行正确有效的刷牙,用牙线清洁,用牙刷或刮治器刮舌,保持口腔及舌苔卫生,必要时到口腔科进行专业治疗,修补龋齿,定期洁牙,维护好口腔健康;

耳鼻咽喉头颈外科陈繆安主任医师 如若口臭是因为鼻窦炎、幽门螺杆菌感染、肝病或者糖尿病等疾病所引起,需要将相关的疾病控制好才能得到解决。

在日常生活中,少熬夜,应认真吃饭,比如针对晨起口臭,吃早饭能促进唾液分泌,因此即使上班匆忙,也别忘记吃早餐。三餐饭后,用清水漱口或刷牙。平常应不吃零食,少吃甜食,少吃油腻、刺激性的食物,戒烟

戒酒;多喝茶,茶多酚可以抑制致臭细菌的生长和产臭能力,而且茶香会冲淡一部分口臭的气味。

对系统疾病引起的口臭,治疗和控制原发疾病非常重要,内分泌科蔡奕琪主任医师提醒,如糖尿病患者积极控制血糖,预防酮症酸中毒等并发症。胃肠道疾患的患者在针对原发病病因治疗的同时,还要注重肠道菌群失调的平衡问题,维持良好的肠道菌群平衡对胃肠疾患的恢复、口臭的控制有诸多裨益。

注意劳逸结合,一旦过度疲劳,口气就会比较重。特别要缓解焦虑情绪,保持愉悦的心情。长期便秘,体内产生的有害物质不能及时排出,也会引起口臭和食欲减退等。

防治口臭

消化内科龚清全主任 医师还总结了几个小办法:每天坚持用淡盐水漱口,可除口臭;

吃大蒜后的口气难闻,喝一杯牛奶,大蒜臭味即可消除;

柠檬具有生津、止渴、祛暑的功效,可在一杯沸水里加入一些薄荷,同时加上新鲜柠檬汁饮用,可去口臭;

金橘对口臭伴胸闷食滞很有效,可取新鲜金橘5~6枚,洗净嚼服,还具有芳香通窍、顺气健脾的功效;

蜂蜜具有润肠通腑、化消去腐的功效,对便秘引起的口臭颇有效。

山楂性酸,味微甘平,有散瘀消积、清胃、除口酸臭的功效;

用浓茶漱口或口嚼茶叶,待唾液化解茶叶后徐徐咽下,可除口臭;

灵芝具有润肠通便、化消去腐的功效,能够去除因便秘所引起的口臭;

富含纤维素的蔬菜和水果:包括苹果、胡萝卜和芹菜等,甚至洁舌,都能够缓解口臭症状。