گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۲۵۷۶
چهارشنبه ۱۶ تیر ۱۴۰۰ ۶:۵۶

با برنامه غذايي مناسب بوي بد دهان را رفع کنیم

روش از بین بردن بوی بد دهان با برنامه غذایی را بدانید.

به گرارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، بوی بد دهان، مشکل آزار دهنده‌ای است که بر اساس عوامل متعددی بروز می‌کند. برخی مواد غذایی نیز جزو عواملی هستند که ممکن است موجب بروز این بو شوند. بوی بد دهان به‌طور معمول، در نتیجه آزاد شدن گاز ناشی از تخمیر باکتری‌ها ایجاد می‌شود.
اگر شما نیز از این مشکل رنج می‌برید، بدانید که تنها نیستید و حدود ۲۵ درصد مردم با بوی بد دهان درگیر هستند. البته این مشکل انواع و شدت و ضعف متفاوتی دارد، اما حدود ۹۰ درصد، در نتیجه وجود میلیون‌ها باکتری هستند که در حفره دهان ما زندگی می‌کنند.
این باکتری‌ها با تخمیر مواد غذایی می‌توانند موجب تولید ترکیبات سولفاتی شوند که بوی نامطلوبی دارند. یادتان باشد که بوی بد ناشی از مصرف برخی مواد غذایی را می‌توان با مصرف برخی مواد غذایی دیگر، برطرف کرد. عوامل بروز این مشکل و روش‌های مقابله با آن را بدانید.

عوامل اصلی بروز بوی بد دهان

عوامل متعددی، موجب بروز بوی بد دهان می‌شوند. پلاک‌های باکتریایی دهان و مصرف برخی مواد غذایی، جزو شایع‌ترین عوامل بروز این مشکل محسوب می‌شوند.

پلاک‌های دندانی

دهان، یکی از مکان‌هایی در بدن است که میزان زیاد و متنوعی از میکروب‌ها در آن وجود دارند. پلاک دندانی، یک لایه پوشش باکتریایی موجود در دهان است. مراقبت‌های دندانی نداشتن، مسواک نزدن، استفاده نکردن از نخ دندان و در عین حال، مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین، موجب تشکیل پلاک باکتریایی می‌شوند.

این پلاک‌ها روی دندان‌ها می‌نشینند و بسیار چسبنده هستند. شما می‌توانید با مسواک زدن درست و استفاده از نخ دندان، از تشکیل پلاک دندان‌ها پیشگیری کنید. متأسفانه اگر تعادل باکتریایی دهان از بین برود، پلاک دندان می‌تواند ترکیبات سولفاتی، دی‌آمین‌ها یا اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تولید کند که عاملی جهت بروز مشکل بوی بد دهان هستند.

مصرف برخی مواد غذایی

مواد غذایی مختلفی وجود دارند که عامل بروز بوی بد دهان هستند:

سیر و پیاز: سیر و پیاز، سرشار از ترکیبات گوگردی هستند. چه زمانی که در دهان هستند و چه پس از آن، زمانی که به‌وسیله گازهای ریه جذب و دفع می‌شوند، می‌توانند موجب بد بو شدن دهان شوند.

محصولات لبنی: باکتری‌های زیادی که در دهان زندگی می‌کنند، می‌تواند اسیدآمینه‌های موجود در محصولات لبنی را تخمیر و باقیمانده‌هایی با نام‌های «کاداورین» یا «پوترسیدن» تولید کنند. در نتیجه، بوی بد نیز ایجاد می‌شود.

ماهی کنسروی: بوی ماهی گندیده چیزی نیست که بتوان آن را نادیده گرفت. در حین کنسرو شدن ماهی، این ماده غذایی به تجزیه و تولید «آمین‌های بیوژنیک» ادامه می‌دهد که با تولید بوی بدن دهان در ارتباط هستند.

کربوهیدرات‌هایی که زود تخمیر می‌شوند: این نوع کربوهیدرات‌ها شامل نوعی از مولکول‌های کربوهیدرات‌ها هستند که به‌سادگی به‌وسیله باکتری‌های طبیعی موجود در دهان و روده، تخمیر و موجب بروز گاز، نفخ معده، مشکلات مربوط به دفع و البته بوی بد دهان می‌شوند.

دخانیات و مشروبات الکلی: مصرف مشروبات الکلی، موجب افزایش شدت بوی بد دهان می‌شود، زیرا اتانول از عوامل دهیدراته شدن، محسوب می‌شود؛ یعنی آب بدن را کم می‌کند و همچنین، موجب فرّار شدن تولیدات باکتریایی می‌شود. مصرف دخانیات نیز چنین نقشی دارد و حتی تأثیر الکل را شدت بیشتری می‌دهد.

چه باید کرد؟

جهت رفع بوی بد دهان با مواد غذایی، باید از مصرف برخی مواد غذایی که در ادامه مورد بحث قرار می‌گیرند، بپرهیزید. البته باید توجه داشته باشید که نیازی به حذف کامل این مواد غذایی از برنامه غذایی شما نیست، اما کاهش مصرف آن‌ها جهت پیشگیری از بروز بوی بد دهان، مؤثر خواهد بود.

تغذیه مناسب

جهت رفع بوی بد دهان، گاه کافی است که عادت‌های غذایی خود را تغییر و مصرف آب را افزایش دهید. با این حال، نباید از یاد ببرید که رعایت بهداشت دهان و دندان و مراجعه به پزشک نیز لازم است. یادتان باشد که نوشیدن زیاد آب، بسیار کمک‌کننده و به نفع بدن است.

ابتدا علت‌یابی کنید

نخستین گام مقابله با مشکل بوی بد دهان و آغاز درمان، علت‌یابی است. ممکن است این مشکل، تنها از مصرف مواد غذایی مانند سیر و پیاز باشد که با پرهیز از مصرف، مشکل رفع می‌شود.

حتی ممکن است که مشکل از مصرف نکردن کافی آب باشد. در نتیجه، می‌توانید با نوشیدن آب بیشتر، خشکی دهان و در نتیجه، بوی بد آن را از بین ببرید. گاه، مشکل از دندان‌ها یا مشکلات مربوط به لثه است.

از مصرف الکل و دخانیات بپرهیزید

همان‌طور که اشاره شد، مصرف دخانیات و الکل، موجب تشدید نشانه‌های بوی بد دهان می‌شود. اگر اهل سیگار هستید، باید عادت خود را ترک کنید تا نه‌تنها از بوی بد دهان خلاص شوید، بلکه یک گام مهم در راه رسیدن به سلامتی بردارید.

بیش از ۳ وعده غذا در روز مصرف نکنید

هر چه تعداد وعده‌های غذایی بیشتر شوند، به همان میزان تعادل pH دهان نیز به‌هم می‌ریزد. در نتیجه، زمان بیشتری به تغذیه باکتری‌ها داده و احتمال جمع شدن باقیمانده غذاها در لابلای دندان و گوشه و کنار دهان نیز بیشتر می‌شود.

علاوه براین، بیشتر میان‌وعده‌ها شیرین و به‌طور طبیعی برای باکتری‌های موجود در دهان، اشتهابرانگیز و دلخواه هستند. بنابر این، توصیه می‌شود از این عادت که همیشه یک خوراکی در دهان داشته باشید، بپرهیزید.

بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید و دهان خود را با روغن نارگیل بشویید

نتایج برخی از پژوهش‌ها حاکی از این هستند که مسواک زدن برای داشتن نفسی خوشبو، اهمیت بسیاری دارد. علاوه بر این، توصیه می‌شود که پس از مسواک زدن و به‌طور روزانه، دهان خود را با روغن نارگیل بشویید. چربی روغن نارگیل، سرشار از اسید لوریک است. این ترکیب، اثرات مفیدی در مقابله با عوامل بیماری‌زای دهان دارد.

جهت این کار، کافی است پس از پایان مسواک زدن، با یک قاشق غذاخوری، روغن نارگیل را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه غرغره کنید و دهان خود را بشویید. حتی اگر حوصله آن را داشته باشید، می‌توانید این روغن را به مدت ۲۰ دقیقه در دهان بچرخانید و در نهایت، آن را بیرون بریزید.

برخی از سبزیجات را بجویید

جویدن سبزی‌هایی مانند جعفری، نعنا، چوب میخک، رازیانه، بابونه، رزماری، مریم‌گلی و حتی هل، موجب از بین رفتن بوی بد ناشی از مصرف مواد غذایی می‌شود.

مکمل‌های مقابله با بوی بد دهان

زینک

نتیجه پژوهش‌های متعدد نشان داده است که مصرف مکمل زینک، ترکیبات سولفاتی را به گازهای بی‌بو تبدیل می‌کند.

پروبیوتیک

در حالت کلی، در دهان افراد سالم، باید باکتری «استرپتوکوک سالیواریوس» غالب باشد. با این حال، در افرادی که از بوی بد دهان رنج می‌برند، میزان این باکتری در سطح پایینی قرار دارد و حتی برخی از آنها این باکتری را ندارند. به همین دلیل، پروبیوتیک‌ها جهت رفع و کاهش بوی بد دهان، مؤثر عمل می‌کنند.

سخن پایانی

اگر با بوی بد دهان درگیر هستید، بین وعده‌های غذایی خود فاصله ایجاد کنید، مصرف فیبرهایی که زود تخمیر می‌شوند، کاهش دهید و شستن دهان با روغن نارگیل را جدی بگیرید. در بیشتر موارد، این اقدامات جهت مقابله با مشکل بوی بد دهان کافی است.

اگر پس از این اقدامات، بوی بد دهان شما همچنان از بین نرفته باشد، باید با متخصص بیماری‌های دهان و دندان، مشورت کنید. در صورت لزوم، باید با متخصص گوارش نیز مشورت کنید.