

3 Οκτωβρίου 2021

Δυσάρεστη αναπνοή; Τι μπορεί να λείει για την υγεία σας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τι μπορεί να κρύβεται πίσω από την δυσάρεστη πρωινή αναπνοή; Πώς μπορείτε να την καταπολεμήσετε;



Fun fact: Έρευνα επισημαίνει ότι οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να έχουν δυσάρεστη πρωινή αναπνοή από τους άνδρες. Ευτυχώς, το καλό βούρτσισμα των δοντιών μπορεί εύκολα να μας απαλλάξει από το προσωρινό πρόβλημα. Τι γίνεται όμως όταν η τακτική στοματική υγιεινή δεν βοηθά;

«Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στην πρωινή αναπνοή και την χρόνια δυσάρεστη αναπνοή, που δεν εξαφανίζεται ακόμα και μετά το καλό βούρτσισμα των δοντιών και της χρήσης νήματος» αναφέρει ο δρ. Brian Kantor, αισθητικός οδοντίατρος στην Νέα Υόρκη.

Που οφείλεται η δυσάρεστη αναπνοή;

Οι πιο συνηθισμένες αιτίες της δυσάρεστης αναπνοής, περιλαμβάνουν:

Κακή στοματική υγιεινή και οδοντιατρικά θέματα

Αυτός ο τύπος δυσάρεστης αναπνοής εμφανίζεται, σύμφωνα με μελέτες, στο 85% των περιπτώσεων εξαιτίας ενδοστοματικής αιτίας, όπως εξάλλου είναι και η ασθένεια των ούλων ή ακόμα και η επίστρωση της γλώσσας, που είναι γεμάτη βακτήρια.

Και σύμφωνα με την έρευνα, αυτό συμβαίνει επειδή η γλώσσα προσφέρει ένα ιδανικό περιβάλλον για τη συσσώρευση παθογόνων. Τα απόβλητα βακτηρίων που έχουν κολλήσει μεταξύ των δοντιών ή και η τερηδόνα μπορεί επίσης να

προξενήσουν οδοντιατρικά ζητήματα.

Σίγουρα, το βούρτσισμα και το νήμα μπορεί να βοηθήσει, αλλά είναι ζωτικής σημασίας να επισκέπτεστε τον οδοντίατρο τακτικά (μία έως δύο φορές το χρόνο) για βαθύ καθαρισμό. Οι οδοντίατροι είναι σε θέση να καθαρίζουν κάτω από τον ιστό και μικρές περιοχές που δεν φτάνει η οδοντόβουρτσα ή το νήμα, το οποίο θα βοηθήσει στην εξάλειψη της μυρωδιάς.

Εξαιρετικά ξηρό στόμα

Ορισμένα φάρμακα, όπως τα αντικαταθλιπτικά, καθώς και άλλοι παράγοντες όπως το άγχος ή πιο απλά η γήρανση, διαταράσσουν τη φυσική παραγωγή σάλιου, ένα κρίσιμο συστατικό καθαρισμού του οικοσυστήματος του στόματός σας.

Κάθε φορά που αναστέλλεται η φυσική ροή σάλιου - όπως συμβαίνει με ορισμένα φάρμακα - επιτρέπεται στα φυσικά βακτήρια να «τραφούν» από τα υπολείμματα τροφής.

Αν παρατηρείτε ότι το στόμα σας είναι ξηρό, τότε ο δρ. Brian Kantor συνιστά να αποφεύγετε το στοματικό διάλυμα που περιέχει οινόπνευμα, καθώς αυτό θα στεγνώσει περαιτέρω το στόμα και θα επιτρέψει στα βακτήρια να πολλαπλασιαστούν και να ευδοκιμήσουν.

Πηγή: vita.gr