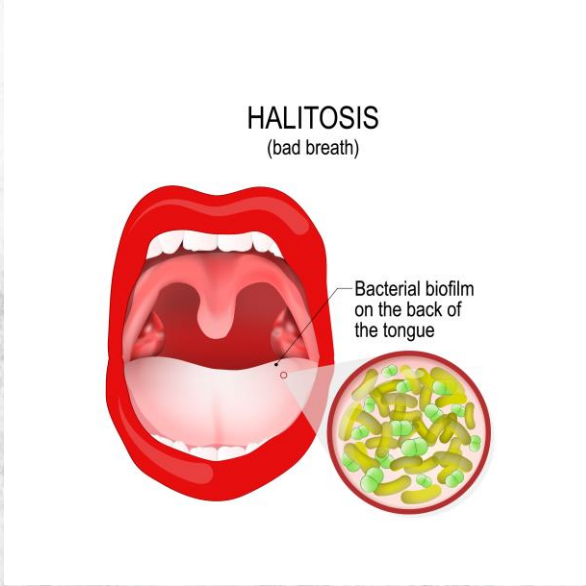


## روائح الفم او نفس برائحة كريهة



### نظرة عامة

النفس الكريهه يمكن أن يكون محرجًا وفي بعض الأحيان قد يسبب الشعور بالقلق.

### متى تزور الطبيب

إذا كان الشخص يعاني رائحة التنفس غير الطيبة، ينبغي مراجعة عادات صحة الفم. يمكن تجربة تغيير أساليب الحياة، مثل غسل الأسنان واللسان بعد تناول الطعام وتنظيف الأسنان بالخيوط أو شرب الكثير من الماء.

وإذا استمرت الرائحة الكريهة للتنفس بعد هذه التغييرات، ينبغي زيارة طبيب الأسنان. وإذا اشتبه طبيب الأسنان بوجود حالة أخطر تسبب رائحة التنفس الكريهة، فقد يحيل الشخص إلى طبيب لمعرفة سبب الرائحة الكريهة.





## الأسباب

النفس الكريه يبدأ غالبًا في الفم وهناك العديد من الأسباب المحتملة. وتشمل:

- الطعام تكسير جزيئات الطعام في وحول الأثناء يؤدي إلى زيادة البكتيريا ويتسبب في رائحة كريهة. تناول أطعمة معينة مثل البصل والثوم والتوابل يمكنها أيضًا أن تتسبب في النفس الكريه.
- منتجات التبغ. يؤدي التدخين إلى رائحة فم مميزة غير مستحبة.
- سوء حالة نظافة الأسنان.
- جفاف الفم يساعد اللعاب على تنظيف فمك مزيلًا للجزيئات التي تسبب الروائح الكريهة. حالة تدعى جفاف الفم أو زيروستوما يمكنها أن تسهم في الرائحة الكريهة لأن انتاج اللعاب يقل. يحدث جفاف الفم عادةً أثناء النوم مؤديًا إلى "الرائحة الصباحية" وتزداد سوءًا إذا ما غفوت وفمك مفتوحًا. يمكن أن يكون جفاف الفم نتيجة لمشاكل في غددك اللعابية وبعض الأمراض.
- الأدوية بعض الأدوية تؤدي تلقائيًا إلى النفس الكريه لأنها تسهم في جفاف الفم. أدوية أخرى تتحلل داخل الجسم وتطلق كيماويات تظهر رائحتها في النفس.
- الالتهابات في الفم النفس الكريه يمكن أن ينتج عن الجروح الجراحية بعد عمليات الفم مثل إزالة الأسنان. أو كنتيجة عن تسوس الأسنان وأمراض اللثة أو تقرحات الفم.
- حالات أخرى في الأنف والفم والحلق. النفس الكريه يمكن أن ينتج أحيانًا عن حصوات صغيرة مغطاة بالبكتيريا تتشكل في اللوزتين وتنبعث منها رائحة. الالتهاب أو العدوى المزمنة في الأنف والجيوب الأنفية أو الحلق والتي تؤدي إلى الرشح الأنفي الخلفي يمكنها أيضًا أن تؤدي إلى النفس الكريه.
- أسباب أخرى: يمكن أن تتسبب بعض الأمراض، مثل بعض أنواع السرطانات، والحالات المرضية مثل، اضطرابات التمثيل الغذائي، في رائحة تنفس مميزة بسبب المواد الكيميائية التي تنتجها. قد يقترن النفس الكريه مع ارتجاع أحماض المعدة المزمن (مرض الارتجاع المعدي المريئي أو ما يُعرف بالاختصار GERD). قد تتسبب أجسام غريبة مثل دخول قطعة طعام في الأنف في حدوث النفس الكريه لدى الأطفال الصغار.





## العلاج

- غسول الفم ومعجون الأسنان. إذا كانت رائحة الفم الكريهة نتيجة لتراكم البكتيريا على الأسنان، فقد يوصي طبيب الأسنان بغسول للفم يقتل البكتيريا. كما قد يوصي طبيب الأسنان بمعجون أسنان يحتوي على عامل مضاد للبكتيريا؛ للقضاء على البكتيريا.
- علاج مرض الأسنان. إذا كنت تعاني مرضًا باللثة، فقد تُحال إلى أخصائي لثة يمكن أن يسبب مرض اللثة انحسارها عن الأسنان، مما يكون جيوياً عميقة تمتلئ بالبكتيريا المسببة للرائحة. وأحياناً لا تزول هذه البكتيريا إلا بتنظيف متخصص.

## الوقاية منه:

- اغسل أسنانك بالفرشاة بعد الطعام.
- نظف أسنانك بالخيط مرة واحدة على الأقل في اليوم.
- تنظيف الأسنان الاصطناعية أو أجهزة الأسنان.
- تجنب جفاف الفم.
- اضبط نظامك الغذائي. تجنب الأطعمة مثل البصل والثوم التي يمكن أن تسبب رائحة الفم السيئة. كما يرتبط تناول الكثير من الأطعمة السكرية برائحة النفس السيئة.
- احصل على فرشاة أسنان جديدة بانتظام. غير فرشاة الفم عند اهترائها، من ثلاثة إلى أربعة أشهر تقريباً، واختر فرشاة شعر ذات شعيرات ناعمة.
- احجز فحصاً دورياً عند طبيب الأسنان. اعرض نفسك على طبيب الأسنان بانتظام - مرتين سنوياً في الغالب - وذلك لفحص الأسنان والأسنان الاصطناعية وتنظيفها.

