

كيف تتخلص من رائحة الفم الكريهة (البَخْرُ)

رائحة الفم الكريهة (البَخْرُ) Halitosis)

للتخلص من رائحة الفم أو رائحة النَّفس الكريهة يجب التحري عن السبب الكامن وراءها وعلاجه . كجفاف الفم ونخر الأسنان والتهابات الجيوب والطرق التنفسية العلوية ، وتقيحات اللوزات والقصبات وخراجات الرئة والتوسعات القصبية ، والرتوج المريئية والتهاب المعدة الضموري...

وهناك أسباب لا يمكن علاجها كبيلة الأمين الثلاثي المثلث **Trimethylamineuria** (أو متلازمة رائحة السمك) لأنها علة وراثية . وقد يكون علاجها صعباً كحالات الفشل الكبدى (رائحة البيض المعفن) ، والفشل الكلوي (رائحة السمك) والداء السكري (الرائحة الخلونية الأسيتونية).

وقد تحدث رائحة الفم الكريهة بسبب تناول الأطعمة المشهورة برائحتها الواخزة كالبصل والفجل والثوم والملفوف الأبيض (اللهاثة)، وسمك الصّاشي **Sushi** الذي تحدث رائحته لسببين اثنين هما رائحة لحمه بالذات وبسبب الفجل الحار الذي يتبل فيه (والكحول يجعل الكحول رائحة الفم كريهة لأنه يسبب جفاف أغشيته المخاطية . ولكن علاج هذه الحالة سهل إذ يكفي الابتعاد قدر الإمكان عن تناولها خصوصاً قبل المناسبات الاجتماعية وتقليل الدسم في الطعام والإكثار من الفاكهة الطازجة التي نادراً ما تسبب رائحة غير مقبولة .

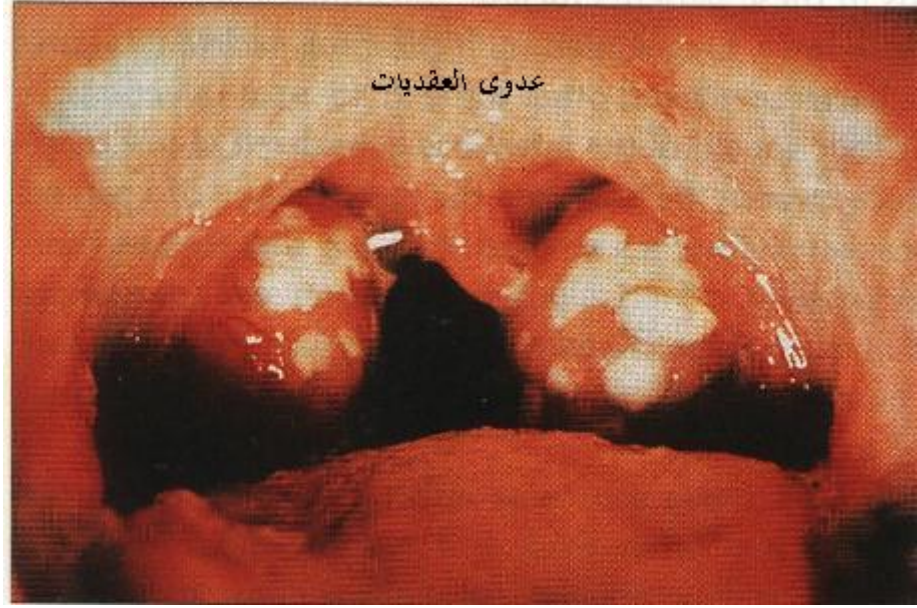
وإنَّ للبقدونس والنعنع والرشاد قدرة على إزالة رائحة الفم الناجمة عن الأغذية السابقة (فوم ، بصل ..) . ولمكافحة رائحة النفس الكريهة باتباع النصائح الغذائية العامة يجب تنفيذ الخطوات التالية:

- 1- يجب معالجة الأسنان (نخر - التهابات) عند طبيب الأسنان.
 - 2- يجب الامتناع عن التدخين وتناول الكحوليات إطلاقاً لأنها تسبب جفاف الفم نتيجة نقص إفراز اللعاب ، وهذا ما يؤهب إلى التخمرات المطلقة للرائحة الكريهة . كما يسبب الكحول التهاب المعدة الضموري الذي يعتبر من أكثر الأمراض الهضمية المسببة للرائحة الكريهة المعنّدة.
 - 3- في حالات نقص الإفراز اللعابي بسبب تناول المهدئات أو مضادات الاحتقان أو المدرات يفضل قطعها أو إنقاصها حسب ضرورة الحاجة إليها ، ويفيد تناول الليمون أو الحلويات القاسية المحلاة بالأسبارتام (تحلية بلا سكر) في در اللعاب في هذه الحالات . وفي حالات الجفاف بسبب التهابات الغدد اللعابية المناعية (كداء جوغرن) قد نضطر إلى استعمال الكورتيزونات في المعالجة . وإذا كان جفاف الفم بسبب تركه مفتوحاً أثناء النوم فإنه يزول بغلق الفم وعند تغسيله بالماء بعد النهوض من النوم . والمُسْتَوْن أكثر تعرضاً لرائحة الفم الكريهة بسبب نقص الإفراز اللعابي ولذلك يجب توجيه اهتمامهم إلى العناية بتغسيل الفم باستمرار وغسل طقم الأسنان الصناعي (بدلة الأسنان) ولا يجوز تركها في الفم أثناء النوم.
- ومن الأسباب الفموية الأخرى : علوق فضلات الطعام بين الأسنان وتركها بلا تنظيف ،

خصوصاً في حالات وجود جسور أو نخور أو تشوهات سنية ، ولهذا يجب على كل إنسان أن يهتم بتنظيف الفضلات الغذائية عقب كل طعام ومراجعة طبيب الأسنان إذا كانت هناك مشاكل سنية تعيق التنظيف الجيد.

- 4 ومن أمراض الفم التي تسبب البخر:
الإصابة بسرطان اللثة والتهاباتها والفطور وخراجات الأسنان والفجوات السنية والقلاع وفيروسات الهربس البسيط... والتهابات اللوزات القيحية.

صورة إصابة بتقيح اللوزات



صورة إصابة بالهربس البسيط على اللسان



تعالج الالتهابات الجرثومية باستخدام المضادات الحيوية المناسبة ويستشار طبيب الأمراض الداخلية حول استئطاب استئصال اللوزات عند الضرورة.
وتعالج الفطور بمضادات الفطور ، والفيروسات بمضادات الفيروسات ، وأما السرطانات فبحسب نوعها وما يقرره المختصون في علاجها.

- 5 تعالج تقيحات الطرق التنفسية العلوية والجيوب الأنفية وخراجات الرئة وتوسعات القصبات باستخدام المضادات الحيوية المناسبة تحت إشراف اختصاصي الأمراض الداخلية أو الصدرية ، وقد يحتاج الأمر إلى بزل الجيوب عند اختصاصي أمراض الأذن

والأنف والحنجرة.

- 6 تعالج الرتوج المرئية جراحياً بعد تشخيصها بالصور الشعاعية للمريء.
- 7 يجب معالجة القرحة الهضمية ، باستخدام مضادات الحموضة ومضادات الإفراز المعدي وقد نحتاج إلى استعمال الصادات (كالتراسكلينات) في حالات وجود التهابات معدية مشاركة.

8- في الحالات ذات المعالجة الصعبة كـ "بيلة الأمين الثلاثي المثلث Trimethylamineuria التي يسببها نقص إنزيم هضمي يقرب البروتين الكريه الرائحة (تشبه رائحة السمك الزنخ) المسمى الأمين ثلاثي المثلث Trimethylamine إلى مستقلبات لا رائحة لها ولذلك يطرح هذا البروتين في البول والغدد العرقية والتنفس دون تبدل عند هؤلاء المرضى . وهذه الإصابة وراثية متنحية تحتاج إلى إصابة جينين (مُورثين) لكي تظهر أعراضها ، ولا يمكن السيطرة على الرائحة في هذا المرض إلا بالامتناع عن تناول المركبات التي تحتوي على هذا البروتين كأسمك المحيطات ، والبيزاليا ، وصفار البيض ، ومشتقات الألبان . وإن ما يجعل الأمر أكثر صعوبة هو أن مادة الكولين الموجودة في الكبد والشوفان وفول الصويا والفول السوداني تتحول إلى هذا البروتين .

وقد تفيد المعالجة بالصادات عند بعض المرضى.

وأما مرضى الفشل الكبدي والكلوي فلا يمكنهم أن يتخلصوا من الرائحة الكريهة إلا بعد زرع الأعضاء للتخلص من النشادر في حالة الفشل الكبدي ، واليوريا (البولة الدموية) في حالة الفشل الكلوي.

وأما مرضى الداء السكري (ذوي الرائحة الخلونية) فيجب أن يهتموا بضبط سكر الدم بطرق صحيحة وباستخدام الدواء المناسب ومنع الأسباب المؤدية إلى حدوث الوسط الحمضي في الدم بسبب تراكم الأجسام الخلونية فيه.

وهناك حالة نفسية تدعو المريض إلى الشكوى من رائحة الفم الكريهة دون أن يكون ذلك حقيقياً في الواقع ، وكثيراً ما تأتيني بعض الشابات يشتكين من رائحة الفم ، وعندما أسألهن من قال لك أن رائحة فمك كريهة تقول أنا التي أشمها ، وبالفحص لا نجد أي رائحة كريهة للفم ، وكذلك أهلهم لا يقرون بوجود هذه الرائحة ، ولذلك يجب التأكد من وجود الرائحة حقيقة قبل التفكير في علاجها