

Title:

Лош Дъх – Причини, лекарства и съвети — Аптеки Валета

Meta Description:

★ ЛОШ ДЪХ - в устата след сън или сутрин? ✅ Научете какви са причините за това! ✅ Разберете как да сложите край на проблема! ✨ Сега в нашия блог! [Valeta.bg]

Main Keywords:

лош, дъх, уста, лекарства, причини

Complimentary Keywords:

сутрин, след сън, при деца, как да се справим

Лош Дъх - Причини, лекарства и съвети

Повече от 80 милиона души по целия свят страдат от лош дъх. Медицинското наименование на проблема е хронична халитоза. В повечето случаи тя произхожда от венците и езика.

Лошият дъх може да бъде много смущаващ проблем. Той причинява неудобство и дори безпокойство при социално общуване. Въпреки това, ние не трябва да се притесняваме, защото това е често срещано състояние и има много начини да го предотвратим. Нека първо разгледаме какви са причините на това състояние.

Причини - защо имаме лош дъх?

Основната причина за проблема са сернопроизвеждащите **бактерии в нашата уста**. Те се установяват в задната част на нашия езика, което ги прави трудни за почистване с четка за зъби.

Освен първата и основна причина, има и редица други често срещани като:

- Пародонтит (инфекция около зъбите) или лоша устна хигиена;
- Сухота в устата, която е причинена от лекарства, алкохол, стрес или медицинско състояние;
- Тютюнопушенето.

Други причинители, които са по-малко срещани включват:

- Киселинен и жлъчен рефлукс от стомаха;
- Постназално изхвърляне на секрет от носа - например при хроничен синусит;
- Бъбречна недостатъчност, различни карциноми, метаболитни дисфункции и биохимични нарушения;

Последната група от причинители на лош дъх са храните. За разлика от предходните, те предизвикват единствено временен дискомфорт след консумация. Такива храни са - лук, чесън, карфиол и други.

Кои са симптомите?

Характеристиките на халитозата могат да включват:

1. Бяло покритие на езика, особено в неговата задната част.
2. Суха уста.
3. Постназална секреция от носа.
4. Сутрешен лош дъх и парещ език.
5. Гъста слюнка и постоянна нужда от нейното изхвърляне от устата.
6. Постоянен кисел, горчив метален вкус.

Наличието на халитоза (лош дъх) може да окаже голям дискомфорт при всеки. Поради лошия мирис други хора могат да се отдръпнат или да обърнат главите си. Това може да доведе до неудобство и загуба на самочувствие.

Лекарства - кои са най-ефективни?

Има различни лекарства и хапчета при проблем с лош дъх. Те включват освежители, вода за уста, паста за зъби и билкови продукти:

- [ОСВЕЖИТЕЛ за Уста - АДА Лимон 40 мл](#)
- [ЧЕТКА за Език - ГЪМ](#)
- [Вода за уста с ПРОПОЛИС - БИОДЕНТ](#)
- [Вода за уста за Деца - ЕЛГИДИУМ 500 мл](#)
- [Органична ПАСТА ЗА ЗЪБИ с лимон - NORDICS 75 мл](#)
- [ЛИСТЕРИН Вода за уста - TOTAL CARE 1 л](#)
- [МАТСАН ДОЙЧ-Р Билков продукт лос.100мл. СТОМАТ.](#)

Консултирайте се с лекар специалист при продължаващ проблем.

Съвети - как да се справим с проблема?

1. Мийте зъбите два пъти на ден

Миенето на зъби два пъти на ден по около три минути премахва плаката и остатъците от храна. Изключително е важно и измиването на зъбите точно преди лягане. Също така, може да опитате допълнителен измиване на зъбите

със сода за хляб, която намаля киселинността в устата и така затруднява бактериите, причиняващи лошия дъх.

2. Използвайте конец за зъби

Той може да премахне остатъците от храна между зъбите, до които четката за зъби не може да достигне. Ако остатъците от храна не бъдат отстранени, бактериите ще започнат да се хранят с тях и това ще причини лош дъх.

3. Изчеткайте или изстържете езика си

За да премахнете остатъците, които могат да се натрупат между вкусовите рецептори и гънките на езика, инвестирайте в евтин инструмент, наречен [скрепер за език](#), който се предлага в аптеките. Ако нямате скрепер за език, можете да използвате и четката за зъби, за да си измиете езика си.

4. Използвайте изплакване за уста

Водата за уста е бързо решение, което ще освежи Вашия дъх. Лошата част на това решение е, че то е краткотрайно ако имате хроничен проблем. Въпреки това Ви препоръчваме редовната употреба за вода на уста с цел хигиена на устата.

5. Посетете вашия зъболекар

Най-добрият начин да се уверите, че поддържате добра устна хигиена е да посещавате редовно зъболекаря си. Ако имате хроничен лош дъх, първо трябва да посетите зъболекаря си. Възможно е проблемът да идва от развален зъб. Също така, вашият зъболекар може да ви насочи към друг специалист, за да ви помогне да отстраните причината за проблема.

6. Откажете се от пушенето и избягвайте тютюневите изделия

Ако някога сте имали нужда от друга причина да се откажете, ето една лесна: пушенето допринася за лошия дъх. Тютюнът има тенденция да изсушава устата ви и може да остави неприятна миризма, която остава дори след измиване на зъбите.

7. Приемайте течности

Не забравяйте да пиете достатъчно количество вода - между 2 и 3 литра на ден, за да избегнете сухота в устата. Питейната вода ще помогне да запазите миризмата под контрол, тъй като помага за отмиване на хранителни частици и бактерии, които причиняват лош дъх. Ако имате хронична сухота в устата или приемате лекарства, които ви карат да имате сухота в устата, говорете с вашия зъболекар. Той може да Ви предпише с рецепта медикаменти за справянето с проблема.

8. Имайте редовни хранения

Пропускането на хранения и гладуването могат да станат причина за поява на лош дъх. Обяснението за това се крие в празния стомах, който натрупва киселини в него за обработка на храна. Приемайте редовни хранения и

междинни закуски, за да се справите с тази причина. Закуски от хрупкави, пресни плодове и зеленчуци са силно препоръчителни.

-

Ако статията Ви е харесала, моля споделете я с Ваши приятели, на които да е полезна също.

Ако искате да разгледате и другите наши статии със здравни съвети, разгледайте повече в нашия блог: <https://valeta.bg/blog>