

## साँसों की बदबू - एक शर्मनाक समस्या



**अधिकतर लोगों ने समय-समय पर अस्थायी रूप से साँसों की बदबू अनुभव की होगी।**

- ✧ मौखिक स्वास्थ्य संबंधी सर्वेक्षण 2011 के अनुसार हॉग काँग में प्रत्येक चार में से तीन वयस्कों ने रिपोर्ट किया कि उन्होंने साँसों की बदबू का अनुभव किया था।
- ✧ दूसरे देशों के सर्वेक्षणों के अनुसार लगभग 10-30% वयस्क लगातार साँसों की बदबू की समस्या का सामना कर रहे हैं।
- ✧ अन्य मामले बाह्य घटकों या मनोवैज्ञानिक घटकों के कारण अस्थायी समस्या के हो सकते हैं।

**क्या मुझे साँसों की बदबू की समस्या है?**

**क) साँसों की अस्थायी बदबू**

- ✧ लार का निकलना सामान्यतः नींद के दौरान कम हो जाता है। इससे मुँह में बैक्टीरिया की संख्या बढ़ सकती है। इसलिए व्यक्ति के सो कर उठने पर अस्थायी रूप से साँसों में बदबू आ सकती है। यह समस्या दाँतों को ब्रश करने के बाद दूर हो जाएगी।
- ✧ तेज गंध वाले खाद्य पदार्थ जैसे लहसुन तथा प्याज खाने से भी अस्थायी रूप से साँसों में बदबू आ सकती है परंतु यह स्थायी नहीं होनी चाहिए।

**ख) स्थायी रूप से साँसों में बदबू**

- ✧ 90% मामले मुँह की समस्या से शुरू होते हैं।
- ✧ अन्य मामले कई अन्य बीमारियों तथा रोगों से संबंधित हो सकते हैं जैसे पाचन या श्वसन तंत्र से संबंधित चिकित्सा समस्याएँ। लीवर या किडनी खराब होने या मधुमेह होने पर भी साँसों में बदबू आ सकती है।

**मुँह से निकलने वाली साँसों की बदबू**

मुँह की कैविटी में फ्यूसोबैक्टीरियम, पी इंटरमीडिया तथा टी डेंटिकोला जैसे बैक्टीरिया प्रोटीन को वाष्पशील सल्फाइड यौगिकों में तोड़ देते हैं जिनमें दुर्गंध होती है और इससे साँसों में बदबू आती है।

## किसे साँसों की बदबू की समस्या होने की अधिक संभावना होती है? संभावित समस्याएं कहाँ होती हैं?

साँसों की बदबू ऐसे बैक्टीरिया से होती है जिसे बढ़ने के लिए ऑक्सीजन की आवश्यकता नहीं होती। ये बैक्टीरिया ऐसे क्षेत्रों में रहते हैं जहाँ दाँतों के ब्रश द्वारा नहीं पहुँचा जा सकता।

- दाँतों की सड़न का मौजूद होना

दाँतों के सड़ने से मुख में दाँत की मैल जमा होने लगती है। दाँतों की सड़न लुगदी तक फैल सकती है, लुगदी नष्ट हो सकती है और इससे दुर्गंध आ सकती है।



- मसूड़ों का रोग होना

दाँतों की मैल मसूड़ों के आस-पास और दाँतों के बीच जमा होने लगती है। इससे मसूड़ों में शोथ हो सकता है, और अंत में मसूड़ों के उत्तक पीछे हट सकते हैं। इससे गम पॉकेट बन जाएंगे और इस क्षेत्र में और अधिक मैल बैक्टीरिया जमा होगा जिससे साँसों की बदबू की समस्या होगी।



- संक्रमण की मौजूदगी

साँसों की बदबू दाँतों में पस होने या अक्ल दाढ़ के संक्रमण का परिणाम भी हो सकती है।

- अस्वच्छ डेंचर लगाना

जिन डेंचरों को उचित ढंग से साफ नहीं किया जाता, उनमें भी बैक्टीरिया और बचा हुआ खाना रह सकता है जिससे साँसों में बदबू आती है।

- मुँह सूखना

कई प्रकार की दवाओं के दुष्प्रभावों के कारण मुँह सूख सकता है। यदि लार पर्याप्त रूप से नहीं निकल रही, तो लार की मुँह को साफ करने संबंधी क्षमता कम हो जाएगी जिससे साँसों में बदबू आएगी।

- धूम्रपान

धूम्रपान करने से मुँह से अरुचिकर गंध आ सकती है और मुँह भी सूख सकता है। धूम्रपान करने वालों में मसूड़ों का रोग होने का खतरा अधिक होता है जिससे साँसों में बदबू आ सकती है।

- जीभ की खुरदरी सतह बैक्टीरिया को रहने का स्थान देती है जिससे साँसों में बदबू आती है।

## मुझे साँसों में बदबू के बारे में क्या करना चाहिए?

क) मुँह से निकलने वाली दुर्गंधयुक्त साँस

*आपको आपके दाँतों की पूर्ण जांच के लिए आपके दंत चिकित्सक के पास जाना चाहिए*

- ✧ यह निर्धारित करने के लिए कि क्या साँसों की दुर्गंध मुँह की बीमारियों जैसे मसूड़ों का रोग, दाँतों काकी सड़न या बैक्टीरिया द्वारा संक्रमण के कारण है।
- ✧ स्थिति को और खराब होने से रोकने के लिए उचित उपचार प्राप्त करने के लिए।
- ✧ दाँतों की पूरी सफाई के लिए। दंत चिकित्सक आपको मुँह की देखभाल के लिए सलाह भी देगा जैसे दाँतों को ब्रश करने तथा फ्लॉस करने का सही तरीका।

ख) स्वास्थ्य संबंधी अन्य स्थितियों के कारण साँसों में बदबू

*यदि दंत चिकित्सक ने आपको आश्वस्त किया है कि आपको मुँह से संबंधित कोई समस्या नहीं है, तो आपकी साँसों में बदबू अन्य चिकित्सा स्थितियों के कारण हो सकती है। आप साँसों में बदबू के कारण पता लगाने के लिए अपने शरीर के अन्य अंगों जैसे कान, नाक, गले और पाचन तंत्र की चिकित्सा स्थिति की जांच करने के लिए अपने पारिवारिक चिकित्सक को दिखा सकते हैं।*

**क्या माउथवॉश से साँसों की बदबू दूर करने में सहायता मिलती है?**

- ✧ चिकित्सकीय माउथवॉश अस्थायी रूप से साँसों में बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया की संख्या कम कर सकता है।
- ✧ फिर भी, यदि आप मसूड़ों की बीमारी से ग्रस्त हैं, तो माउथवॉश गम पॉकेट की गहराई में छुपे बैक्टीरिया को नहीं हटा सकता। इसलिए इससे साँसों में बदबू के मूल कारण को दूर करने में सहायता नहीं मिलती।

**क्या च्यूइंग गम से साँसों की बदबू दूर करने में सहायता मिलती है?**

- ✧ चीनी-रहित गम चबाने से लार का निकलना सक्रिय हो सकता है। इससे अस्थायी रूप से बैक्टीरिया की संख्या कम करने में सहायता मिल सकती है।

साँसों की बदबू मुँह की बीमारियों का संकेत हो सकती है। माउथवॉश या च्यूइंग गम का प्रयोग अस्थायी रूप से दुर्गंध दूर कर सकता है और इस प्रकार मुँह की छुपी हुई बीमारियों के उचित इलाज में विलंब हो सकता है।

## में साँसों की बदबू को रोकने के लिए क्या कर सकता हूँ?

### 1) मुँह की अच्छी साफ-सफाई रखें

- **मुँह की अच्छी देखभाल की आदत**

- ✧ अपने दाँतों को फ्लोराइड टूथपेस्ट से उचित तकनीक से दिन में दो बार ब्रश करें। मसूड़ों के किनारों के साथ-साथ दाँतों की सभी सतहों पर ब्रश करना सुनिश्चित करें।



- ✧ दाँतों के साथ की सतहों को साफ करने के लिए प्रतिदिन फ्लॉस करें।



- ✧ अपनी जीभ को टंग स्क्रेपर या आवश्यक होने पर टूथब्रश से धीरे-धीरे साफ करें।

- **डेंचर को साफ रखें।**

- ✧ यदि आप हटाए जाने वाले डेंचर लगाते हैं, तो उन्हें रात को बाहर निकाल दें और उन्हें डिटेजेंट से अच्छी तरह ब्रश करें।
- ✧ उसके बाद कृत्रिम दाँतों को एक गिलास पानी में पूरी रात रखें।

### 2) अपने आहार पर ध्यान दें

- **लहसुन तथा प्याज जैसे खाद्य पदार्थों से बचें जिनसे तीखी गंध आती है।**
- **अपने मुँह को नम रखने के लिए बार-बार पानी पिएं।**

### 3) स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहना

- **धूम्रपान से दूर रहें/धूम्रपान छोड़ दें**
- **एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं**

### 4) दाँतों की नियमित जांच करवाएं

- **दंत चिकित्सक हमारे दाँतों की पेशेवर ढंग से सफाई करेगा और आवश्यकता होने पर उचित इलाज भी करेगा।**