

Mabahong hininga - Isang nakahihiyang problema



Karamihang tao ay maaaring nakaranas ng lumilipas na mabahong hininga paminsan-minsan.

- ✧ Ayon sa 2011 Survey ng Kalusugan ng Ngipin at Gilagid, tatlo sa bawat apat na nasa hustong gulang sa Hong Kong ay nag-ulat na nakaranas sila ng mabahong hininga.
- ✧ Ayon sa mga survey mula sa ibang bansa, humigit-kumulang sa 10-30% ng mga nasa hustong gulang ang dumaranas ng paulit-ulit na mabahong hininga.
- ✧ Maaaring lumilipas ang ibang kaso, sanhi ng mga panlabas na dahilan o sikolohikal na dahilan.

May mabahong hininga ba ako?

A) Lumilipas na mabahong hininga

- ✧ Kadalasang nababawasan ang pagtatago ng laway sa pagtulog. Maaari itong humantong sa pagdami ng bilang ng bakterya sa bibig. Kaya, maaaring magkaroon ang isang tao ng lumilipas na mabahong hininga pagkatapos matulog. Mawawala ang problema pagkatapos ng pagsisipilyo ng ngipin.
- ✧ Maaari ding maging sanhi ng lumilipas na amoy ng hininga ang pagkain ng mga pagkaing matapang ang lasa gaya ng bawang at sibuyas, ngunit hindi ito paulit-ulit.

B) Paulit-ulit na mabahong hininga

- ✧ 90% ng mga kaso ay nagmula sa mga problema sa ngipin at gilagid.
- ✧ Maaaring kaugnay ang natitirang mga kaso sa maraming iba pang mga karamdaman at sakit tulad ng medikal na mga problema ng sistema ng panunaw o paghinga. Maaari ding humantong sa mabahong hininga ang pagpalya ng atay o bato at diyabetes.

Mabahong hininga na nagmumula sa bibig

Pinaghihiwa-hiwalay ng mga bakterya tulad ng *Fusobacterium*, *P. Intermedia* at *T. Denticola* sa bibig ang mga protina sa madaling sumingaw na mga sulphide compound, na may mabahong amoy at nagiging sanhi ng mabahong hininga.

Sino ang madaling kapitan ng mabahong hininga? Nasaan ang malamang na mga problema?

Sanhi ng bakterya ang mabahong hininga na hindi nangangailangan ng oxygen upang dumami. Malamang na manahan ang mga bakteryang ito sa mga lugar na hindi naaabot ng pagsisipilyo ng ngipin.

- Pagkakaroon ng sirang ngipin

Humahantong ang sirang ngipin sa pagkaipon ng plaque sa bibig. Maaaring kumalat ang sirang ngipin sa kalamnan, maging sanhi ng pagkamatay ng kalamnan at magbuga ng mabahong amoy.



- Pagkakaroon ng sakit sa gilagid

Malamang na maipon ang plaque sa mga gilid ng gilagid at sa mga puwang sa pagitan ng mga ngipin. Maaari itong maging sanhi ng gingivitis, at sa huli ay humantong sa pag-urong ng tisyu ng gilagid. Mabubuo ang mga bulsa sa gilagid at mas maraming bakterya ng plaque ang maiipon sa lugar na magiging sanhi ng mabahong hininga.



- Pagkakaroon ng impeksiyon

Maaaring resulta rin ang mabahong hininga ng pamamaga ng gilagid o impeksiyon ng wisdom tooth.

- Pagsusuot ng hindi malinis na pustiso

Maaari ding manahan ang bakterya at mga labi ng pagkain sa pustisong hindi nalinis nang tama na nagiging sanhi ng mabahong hininga.

- Tuyong bibig

Maaaring sanhi ng tuyong bibig ang mga side effect ng maraming uri ng mga gamot. Kung hindi sapat ang pagtatago ng laway, mababawasan ang epekto ng paglilinis ng bibig ng laway, na nagiging sanhi ng mabahong hininga.

- Paninigarilyo

Maaaring maging sanhi ang paninigarilyo ng hindi magandang amoy ng bibig pati na rin ng tuyong bibig. Mas mataas ang panganib ng mga maninigarilyo na magkaroon ng sakit sa gilagid na maaaring maging sanhi ng mabahong hininga.

- Nagbibigay ang magaspang na ibabaw ng dila ng tirahan sa mga bakterya na nagiging sanhi ng mabahong hininga.

Ano ang dapat kong gawin sa mabahong hininga?

A) Mabahong hininga na nagmula sa bibig

Kailangan mong pumunta sa iyong dentista para sa masusing pagsusuri ng ngipin

- ✧ Upang matukoy kung ang mabahong hininga ay sanhi ng mga sakit sa ngipin at gilagid tulad ng sakit sa gilagid, sirang ngipin o impeksiyon ng bakterya.
- ✧ Upang tumanggap ng angkop na paggamot upang maiwasan ang paglala ng kondisyon.
- ✧ Upang makakuha ng lubusang paglilinis ng mga ngipin. Bibigyan ka rin ng dentista ng payo sa pangangalaga ng ngipin tulad ng tamang pagsisipilyo ng ngipin at mga pamamaraan sa paggamit ng floss.

B) Mabahong hininga na sanhi ng iba pang kondisyon sa kalusugan

Kung siniguro ng dentista na wala kang anumang problema sa ngipin at gilagid, maaaring sanhi ng ibang kondisyong medikal ang iyong mabahong hininga. Maaari kang magpatingin sa iyong doktor ng pamilya upang suriin ang mga kondisyong medikal ng ibang bahagi ng iyong katawan tulad ng tainga, ildong, lalamunan at ang sistema ng panunaw upang malaman ang sanhi ng mabahong hininga.

Nakatutulong ba ang pangmumog upang maalis ang mabahong hininga?

- ✧ Pansamantalang mababawasan ng pampagaling na pangmumog ang bilang ng bakterya na nagiging sanhi ng mabahong hininga.
- ✧ Gayunpaman, kung nagdurusa ka mula sa sakit sa gilagid, hindi maaalis ng pangmumog ang bakterya na nakatago sa kailaliman ng bulsa ng gilagid. Kaya, hindi ito makakatulong na tanggalin ang ugat na sanhi ng mabahong hininga.

Makatutulong ba ang chewing gum na maalis ang mabahong hininga?

- ✧ Pinasisigla ng pagnguya ng walang asukal na chewing gum ang pagtatago ng laway. Maaaring pansamantala itong makatulong sa pagpapababa ng bilang ng bakterya.

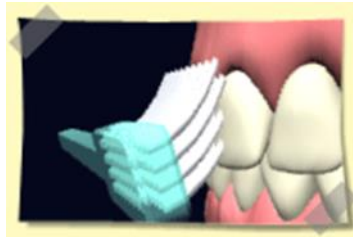
Maaaring palatandaan ang mabahong hininga ng mga sakit sa ngipin at gilagid. Maaaring matakpan nang pansamantala ng paggamit ng pangmumog o chewing gum ang amoy, at sa gayon ay inaantala ang tamang paggamot ng mga batayang sakit sa ngipin at gilagid.

Ano ang maaari kong gawin upang maiwasan ang mabahong hininga?

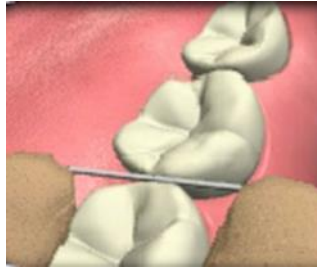
1) Panatilihin ang mabuting kalinisang pambibig

- ***Mabuting gawi sa pangangalaga ng ngipin at gilagid***

- ✧ Sipilyuhin ang iyong mga ngipin sa tamang pamamaraan nang dalawang beses sa isang araw gamit ang toothpaste na may fluoride. Tiyaking sipilyuhin sa gilid ng gilagid pati na rin sa lahat ng bahagi ng ngipin.



- ✧ Mag-floss araw-araw upang malinis ang mga magkakalapit na bahagi ng ngipin.



- ✧ Marahang linisin ang ibabaw ng dila gamit ang pangkayod ng dila o sipilyo kung kinakailangan.

- ***Panatilihing malinis ang pustiso***

- ✧ Kung nagsusuot ka ng natatanggal na pustiso, alisin ang mga ito sa gabi at sipilyuhin ang mga ito nang mabuti gamit ang sabon.
- ✧ Pagkatapos ay ibabad ang pustiso nang magdamag sa isang baso ng tubig.

2) Bigyang-pansin ang iyong diyeta

- ***Iwasan ang mga pagkain gaya ng bawang at sibuyas na nagbubuga ng masidhing amoy.***
- ***Uminom ng maraming tubig nang madalas upang panatilihing mamasa-masa ang iyong bibig.***

3) Pagiging may kamalayan sa kalusugan

- ***Iwasan ang paninigarilyo/Huminto sa paninigarilyo***
- ***Panatilihin ang malusog na pamumuhay***

4) Magkaroon ng regular na pagpapatingin ng ngipin

- ***Magsasagawa ang dentista ng propesyonal na paglilinis ng ngipin para sa atin at magbibigay ng angkop na paggamot kung kinakailangan.***