难于启齿 口臭

相信大多数人都曾有短暂口气不清新的经历

- 根据2011年口腔健康调查，于35至44岁成年人中，约75%称在调查前一年内曾察觉自己有口臭。
- 其他国家的调查报告指出，大约10%至30%的成年人真正长期有口臭。
- 其他人有的可能是一些暂时性的，或由外在因素引起的口臭，也有一些患者由于受心理因素影响，以为自己有口臭。

我真的有口臭吗?

1) 暂时的口臭
   - 睡觉时，唾液(口水)分泌减少，口腔内的细菌数目便会增加。因此，起床时的口气通常不太清新，不过清洁口腔后，问题就会消失。
   - 吃过气味浓烈的食物，如大蒜、洋葱等，口腔也可能发出难闻的气味一段时间，但这种情况不算是真正有口臭。

2) 长期的口臭
   - 90%都是源自口腔毛病。
   - 其馀的10%是因身体其他部分，如消化系统、呼吸系统出现问题，肝、肾衰竭，或患有糖尿病等所致。

源自口腔的口臭

口腔内的某几种细菌(如 Fusobacterium, P Intermedia, T Denticola)把口腔内的蛋白质分解，造成一些挥发性、含硫化物、有臭味的物质，而引致口臭。

谁易有口臭，问题在哪里?

引致口臭的细菌可在没有氧气的环境内生存，故此，多藏在口腔内一些隐闭及较难清洁的位置。

- 患有蛀牙
  牙齿出现蛀洞，细菌积聚，蛀坏部分甚至蔓延至牙髓，令牙髓坏死，便会发出臭味。

- 患有牙周病
  牙菌膜积聚在牙龈边缘及牙缝，使牙龈发炎，甚至令牙周组织萎缩，引致牙根与牙龈间出现牙周袋，使更多细菌积聚，导致口臭。

- 有感染情况
  如出现牙疮、患上智慧齿冠周炎等。

- 戴上不清洁的假牙托
  假牙托不干净，牙菌膜及食物残渣便在假牙托上积聚，这样亦可以引致口臭。

- 口腔干涸
  服用一些令口水分泌减少的药物，使口腔变得干涸，减低唾液清洁口腔的作用，便有可能出现口臭的情况。

- 吸烟
  吸烟人士除了口腔发出烟味，口腔亦会干涸，并且吸烟人士患牙周病的机会比一般人高几倍，增加口臭的机会。

- 舌头表面凹凸不平的地方亦容易积聚细菌。

患有口臭，该怎样处理?

1) 源自口腔的口臭
   须接受牙科医生的详细口腔检查。

   - 以确定有否患上口腔疾病，如牙周病、蛀牙或有细菌感染等。
   - 尽快接受适当治疗，以免情况恶化。
   - 让牙科医生洗牙及教导正确的刷牙及用牙线技巧。

2) 身体其他系统引致的口臭
   如确定口腔没有毛病，就应见医生，检查耳、鼻、喉、消化系统或身体其他部分，看看有没有出现问题。

漱口水有帮助吗?

- 有些含药性的漱口水可暂时令部分口腔内引致难闻气味的细菌减少。
- 不过，如果患有牙周病，含药性的漱口水也难以使藏在牙周袋深处的细菌减少，口臭问题最终未能解决。

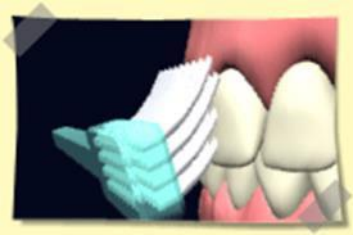
香口胶有帮助吗?

- 咀嚼无糖香口胶可以增加口水分泌，或可暂时减少部分细菌的数目。

口臭可能是口腔疾病的征状，单靠漱口水、香口胶等只能暂时掩盖口臭，不能治本，也许会因此延误治疗患有的口腔疾病。

怎样预防口臭?

1) 保持口腔清洁
   - 护理口腔
     - ✧ 每天早晚用含氟化物牙膏刷牙，注意刷牙龈边缘的位置。



     - ✧ 用牙线清洁牙缝两旁的牙齿邻面。

     - ✧ 如果觉得有需要，亦可用牙刷或刮舌器清洁舌头表面。
   - 护理假牙托
     - ✧ 应每晚将假牙托除下，用牙刷和洗洁精清洁假牙托的每一部分。
     - ✧ 然后把它放于清水中浸过夜。

2) 注意饮食
   - 减少进食一些气味浓烈的食物，如大蒜、洋葱等。
   - 多喝水，防止口腔干涸。

3) 注意健康
   - 不吸烟/戒烟。
   - 保持健康生活模式。

4) 定期检查口腔
   - 让牙科医生替我们洗牙，如有需要，便要接受适当的治疗。