

منها التهاب اللوزتين □□ رائحة الفم الكريهة قد تدل على هذه الأمراض



الأحد 6 نوفمبر 2022 01:30 م

قد تكون رائحة الفم الكريهة مزعجة لك وللمن حولك، خاصة إذا نبهك أحد إليها □□ لذلك، من المهم أن تكون على دراية بأسبابها حتى تتمكن من علاج هذه المشكلة، التي قد تجعلك تشعر بثقة أقل بنفسك □

وأوضحت وزارة الصحة القطرية، عبر حسابها الرسمي على موقع "إنستغرام"، أبرز الأسباب التي يمكن أن تكمن وراء رائحة الفم الكريهة □
إهمال صحة الفم

تؤدي إلى تسوس الأسنان، والتهاب اللثة، وتراكم طبقات الجير □

وذكرت منظمة الصحة العالمية، عبر موقعها الإلكتروني، أن أمراض اللثة تؤثر على كل من الأنسجة التي تحيط بالسن وتلك التي تدعمه □
ويتميز المرض بنزيف، أو تورم في اللثة (التهاب اللثة)، والألم، وأحياناً رائحة الفم الكريهة □

عدم الاعتناء بنظافة أطقم الأسنان

جفاف الفم

التبغ ومشتقاته

تناول بعض الأطعمة، مثل البصل والثوم

أسباب أخرى، مثل اضطرابات الجهاز الهضمي، والتهاب الجيوب الأنفية، والتهاب اللوزتين □

وأوضحت منظمة الصحة العالمية أن أمراض الفم تنجم عن مجموعة من عوامل الخطر القابلة للتغيير، بما في ذلك استهلاك السكر، وتعاطي التبغ، وتعاطي الكحول، وسوء النظافة الصحية، وما تركز عليه هذه العوامل من محددات اجتماعية وتجارية □
الوقاية

التشجيع على اتباع نظام غذائي متوازن جيداً ومنخفض السكريات وغني بالفاكهة والخضار □

التوقف عن استخدام جميع أشكال التبغ

الحد من تعاطي الكحول

التعرض الكافي للفلورايد عامل أساسي لعوامل الوقاية من تسوس الأسنان

ويمكن الحصول على المستوى الأمثل من الفلورايد من مصادر مختلفة، مثل مياه الشرب المفلورة، والملح، والحليب، ومعجون الأسنان □

ويجب التشجيع على تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا، باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلوريد (من 1000 إلى 1500 جزء في المليون).