

## 口臭的認識與治療

### 為何有口臭？

1. 口臭是由一種“厭氧硫磺細菌”產生揮發性硫化物的氣味(臭氣)所引起,
2. 這種細菌正常生活在舌頭表面及口腔後面(主要是在舌頭後面) ,一般是長在舌頭乳突纖維之間。
3. 口臭是由於口腔內的細菌分解蛋白質,並且釋放出具有難聞氣味的硫化物。的細菌分解蛋白質,並且釋放出具有難聞氣味的硫化物。

### 造成口臭的原因

1. 口臭由口腔疾病造成佔 80-90%,
2. 其餘由非口腔及全身性疾病造成佔 10-20%

### 非病理性原因

1. 早晨的臭氣:晚上睡覺後唾液量會減少及酸鹼度液體增加,結果造成革蘭氏陰性細菌生長及揮發性硫化物的產物。
2. 口乾燥病:睡眠,藥物副作用,用口呼氣 都會造成口臭。
3. 未進食:因未曾進食會造成唾液量會減少及因為沒有食物在舌頭表面上作機械式作用以削弱絲狀乳突,因此會產生口臭。
4. 香菸或酒:
5. 食物: 如洋蔥,薑, 醃燻牛肉及其他肉類.
6. 藥物: 抗副交感神經藥(抗膽鹼素)的副作用會造成口乾,
  - 安非他命, 抗憂鬱藥, 抗精神藥物,
  - 抗組織胺, 抗巴金森疾病藥物,
  - 化療藥物, 利尿劑,
  - 麻醉劑, 止痛藥.

### 病理性原因(一)

1. 口腔咽喉:最常見是慢性牙週病, 牙齦炎, 會促進細菌大量生長。
2. 口角炎及舌炎是由全身疾病, 藥物, 維生素缺乏。
3. 腮腺功能不良:如病毒或細菌感染, 結石。

(二)腸胃道:食道胃逆流性疾病,胃潰瘍,胃出血併腐爛味道,•胃癌,營養吸收不良,腸道感染。

(三)呼吸道:

- 1.慢性竇炎,鼻涕倒流,
- 2.癌症,支氣管炎,支氣管擴張症,肺炎,肺結核,
- 3.鼻腫瘤或外來物。

(四)全身性:

- 1.糖尿病酮酸症:在呼吸中出現腐敗水果的味道。
- 2.腎衰竭,
- 3.肝衰竭:病人呼吸中會有阿摩利亞的味道。
- 4.發高燒併脫水,維生素及礦物質缺乏造成口乾。

### 身體理學檢查

- 1.檢查口腔是否有潰瘍,鼻涕倒流 腫瘤,口乾,外傷,發炎。
- 2.閉緊嘴唇或從鼻孔吹一口氣,若嗅出口臭味道,可能為全身性的來源。

我自己怎樣知道是否有口臭??1. 很簡單的方法是用舌舔手腕

2. 講電話後電話筒是否聞到臭味
3. 用手指磨擦齒齦後聞看是否有臭味
4. 另外找一位值得你信賴的人問對方是否聞到臭味

但要注意的一點是有些人有早晨臭氣的味道,主要是由於睡覺後唾液量會減少,使酸性液體及其他肉碎在口腔內會造成腐爛

我們怎樣幫助自己來預防口臭??

除了避免攝取一些食物會造成口臭外,可以使用以下方法減少口臭:

1. 一天刷牙二次及每天使用牙線一次。
2. 刷舌頭也可以幫忙除臭。
3. 每天晚上在睡覺前取下假牙,早晨戴上假牙前要清洗。
4. 大量喝水,防止喝過量咖啡,不要喝柑類的汁(如蕃茄,柑,葡萄柚)。
5. 攝取魚,肉,牛奶製品後,請清理口腔。
6. 多吃新鮮蔬菜。
7. 可攝取無糖口香糖或藥物(pilocarpine 5毫克)。
8. 定期找牙醫檢查及定期洗牙。
9. 請親密朋友或家人告訴你對方是否聞到有口臭。

口臭常見之治療 1. 氣味芬芳小魔葉:

(1)可常食用：花椒、香椒子葉〈直接吃、或涼拌味噌〉、紫蘇葉、橘子、檸檬等。對於因為消化不良所引起的口臭有效。

(2)可嚼生葉：芹菜、薄荷、樟、龍腦菊、生茶葉等。

2. 香芹菜，有助於消除口中的異味，尤其是煙味。
3. 富含纖維素的蔬菜和水果；包括蘋果、胡蘿蔔和芹菜等。這些蔬菜和水果有助於分泌大量唾液。唾液不僅能濕潤口腔，還能清除附著在牙齒上面或塞在牙縫中的食物殘渣。
4. 含大量維生素C的食物；柑橘、西瓜和其他含有大量維生素C的食物能使口腔形成一個不利於細菌生長的環境。
5. 治療口腔及齒齦疾病, 預防齒齦流血
6. 糖酸奶可預防牙病並去除口臭 .
7. 無糖酸奶可以減少口腔內導致口臭的化合物的數量.
8. 研究顯示無糖酸奶可使口腔內氫化硫濃度降低 80%.