

## 8 Εκπληκτικές αιτίες της κακής αναπνοής

**Η κακή αναπνοή (halitosis), δεν μπορεί πάντα να ελαττωθεί με το βούρτσισμα ή το οδοντιατρικό νήμα —αλλά η ένα καλό πρόγευμα μπορεί να βοηθήσει**

Μήπως ποτέ ένας φίλος ή άλλο σημαντικό για εσάς πρόσωπο ήπια υπαινίχτηκε ότι η αναπνοή σας είναι, πικάντικη; (Πολλοί πάσχοντες από κακή αναπνοή δεν συνειδητοποιούν ούτε αυτό .) Το βούρτσισμα και το οδοντιατρικό νήμα μπορούν επιμελώς να βοηθήσουν, αλλά περισσότερα λεπτά στο νεροχύτη δεν μπορούν πάντα να βοηθήσουν .

Εδώ είναι οκτώ αιτίες της κακής αναπνοής που μπορούν να σας εκπλήξουν:



**Φάρμακα.** Το σάλιο ξεπλένει μακριά τα βακτηρίδια που λερώνουν την αναπνοή, και πολλά φάρμακα, μεταξύ τους αντικαταθλιπτικά χάπια, διουρητικά, και ακόμη και η ασπιρίνη, μπορούν να μειώσουν το σάλιο και να [ξεράνουν το στόμα](#).

**Βακτηρίδια.** Το είδος που παράγει άσχημη οσμή βρίσκεται συνήθως στη γλώσσα, αναδύοντας έξω τα αέρια όπως αυτοί munch στα μόρια τροφίμων και τις ουσίες που χωρίζονται από το σάλιο, και πολλαπλασιάζει τη νύχτα, όταν επιβραδύνουν οι σιελογόνοι αδένες (ως εκ τούτου αναπνοή πρωινού). Κάποιο λιμάνι ανθρώπων περισσότερα είδη δυσωδών βακτηριδίων από άλλα, το οποίο μπορεί να είναι γιατί ορισμένα άτομα είναι ιδιαίτερα χαλτοση-επιρρεπή. Αυτό το μήνα, [μια μελέτη στο περιοδικό της ιατρικής μικροβιολογίας](#) προτείνει αυτής [X. το pylori](#), το ίδιο ζώο που είναι συχνά αρμόδιο για τα έλκη στομαχιών, μπορεί να προκαλέσει την κακή αναπνοή και [ασθένεια γόμματος](#) εάν βρίσκει ένα σπίτι στο στόμα.

**Μολύνσεις αναπνευστικών οδών.** Οι μολύνσεις δοντιών και γόμματος είναι αναγνωρισμένες πηγές κακής αναπνοής. Αλλά έτσι είναι [βρογχίτιδα](#), [ιγμορίτιδα](#), και ακόμη και ένα κρύο. Τα RTIs χωρίζουν τον ιστό, που αρχίζει

μια ροή των κυττάρων και της βλέννας που ταΐζουν τα βακτηρίδια που δημιουργούν τις αποκρουστικές μυρωδιές.

**Πηδώντας πρόγευμα.** Εκτός από τα καθιερωμένα πλεονεκτήματα στο σώμα και το μυαλό της κατοχής ενός καλού προγεύματος, βοηθά να καταστείλει την αναπνοή πρωινού με την υποκίνηση της παραγωγής σαλίου και το τρίψιμο των βακτηριδίων από τη γλώσσα. (Αλλά σταματήστε το σάντουιτς σαρδέλλα-κρεμμυδιών.)

**Διατροφή.** Τα τρόφιμα υψηλά στα πρωτεϊνικά ή γαλακτοκομικά προϊόντα παράγουν τα μεγάλα ποσά αμινοξέων, τα οποία είναι χορτονομή για τα βακτηρίδια. Μια διατροφή χαμηλή στους εξαερωτήρες καίει το αποθηκευμένο λίπος, δημιουργώντας τις τοξικούς-μυρίζοντας κετόνες. Και πέρυσι, [οι ερευνητές σύνδεσαν την κακή αναπνοή με την παχυσαρκία](#), αν και η βάση είναι ασαφής.

**Στοματική αναπνοή.** Οποιοσδήποτε όρος που ξεραίνει τους ιστούς του στόματος, που αποτρέπουν το σάλιο από να πλύνει μακριά τα βακτηρίδια, ενθαρρύνει την κακή αναπνοή. Οι υποψήφιοι περιλαμβάνουν [apnea](#), και άσθμα [ύπνου](#).

**Τρέχουσες ασθένειες.** Μια ισχυρή αναπνοή μπορεί να επισημάνει τις ιδιαίτερες ασθένειες. Η αποτυχία νεφρών παράγει μια fishy μυρωδιά και ο ανεξέλεγκτος διαβήτης παράγει τους fruity καπνούς, παραδείγματος χάριν.

**Οινόπνευμα.** Η βαριά κατανάλωση οινοπνεύματος μπορεί επίσης να στεγνώσει το στόμα.

Δρ Νίκος Παπαδόπουλος  
Χειρουργός Οδοντίατρος Msc  
99606565