



לא נעים

סובלים מריח מהפה (שלכם או של חבר קרוב)? מקור הריח הוא כנראה מפעילות חיידקית בחלל הפה. הקפדה על היגיינה, ציחצוח נכון וביקור אצל השיננית עשויים לפתור את הבעיה

מאת פרופ' מל רוזנברג

אנשים רבים סובלים מריח רע מהפה. חלקם אינם מודעים לכך, ויהיו ולפיכך אינם מטפלים בה. אחרים מטפלים בכעיה בצורה קיצונית, ומכונים "הליטופוכים".

רוב הריחות הרעים הדוחים אותנו ונמ"צאים כסביבתנו הקרובה - ריח גוף, ריח צואה, ריח זבל וריח פה - נובעים מפעילות חיידקים. השם "ריח רע מהפה" כתרגומו של המונח **Bad Breath**, הוא שם כולל לריחות רעים מהפה, הנובעים ממקורות שונים, חלקם פיזיולוגיים וחלקם פתולוגיים.

מהם הגורמים להיווצרות ריח לא נעים מהפה?

למרות הדעה הרווחת בציבור, כי מקור הריח בקיבה, הסיבה ל-90 אחוזים מהריחות היא פעילות חיידקית בחלל הפה. מקור הריח הוא בתוצרי פירוק של החלבונים הנמצאים כמזון, שלחלקם ריח רע חריף ביותר.

קיימים מספר גורמים המגבירים את הסיכוי לריח פה:

1. היגיינת פה לקויה, כייחוד באזורים הבין-שיניים.
2. שיחזורים דנטליים לקויים, כמו כתרים שאינם מותאמים היטב, או סתי

מות לקויות, המאפשרים הצטברות חיידקים הקשים לסילוק ותורמים בכך ליצירת ריח רע.

3. גב הלשון - המבנה האנטומי של החלק האחורי של גב הלשון, מורכב ממספר רב של פפילות (מעין שערות כשרניות), ומספק תנאים מצוינים להצטברות שאריות מזון וחיידקים המצויים בחלל פה. אלה תורמים ליצירת ריח רע מהפה.

4. מחלת חניכיים.
5. מחלות של דרכי הנשימה - נזלת המתקבעת על הלשון, סינוסיטיס, התייבשות הריריות, פוליפים.

6. היווצרות אבנים קטנות כשקדים שבגרון כתוצאה מהסתיידות שאריות מזון וחיידקים, המשתחררות לחלל הפה. אבנים אלה אינן גורמות כדרך כלל לתופעות פתולוגיות, אך ריחן רע ביותר.

7. יובש כפה הנגרם כשל חוסר רוק ומגביר את פעילות החיידקים, ועמה גם את רמת הריח. יובש כזה יופיע בין ארוחות, בצום, בזמן השינה כלילה, באנשים הנושמים דרך הפה ובאנשים שכתוקף עבודתם מרכיבים לדבר וממעיטים באכילה וכשתיה. מתח

נפשי ונטילת תרופות מסוימות גורמים אף הם לירידה בזרימת הרוק.
8. משערים כי לאנשים הסובלים מסוכרת, מחלות כלי דם וכבד, יש נטייה לפתח ריח רע מהפה.

איך אפשר לבדוק מה המקור הריח?
אפשר לאמוד את ריח הפה בכדיקה מדויקת, שמתבצעת על-ידי הרופא ומתבססת על מדידת כמות האנזימים מהרוק, הקשורים להתפתחות ריח רע מהפה.

איך אפשר להיפטר מהריח באופן עצמאי?

1. שמירה על היגיינת הפה: ציחצוח, שימוש בחוט דנטלי וניקוי עדין של גב הלשון כמכשיר המיועד לכך.
2. שטיפת הפה בתמיסת פה המכילה שמן, מים וחומר אנטי בקטריאלי מנטרלת את ריח הפה ל-8-18 שעות.
3. שימוש במשחת שיניים המכילה חומר טעם הקרוי **BREATHANOL**, שנמצא יעיל נגד ריח רע מהפה.

ואם זה לא עוזר?
במקרה כזה כדאי לפנות אחת לחצי שנה למרפאת השיניים, כדי לבדוק את מצב השיניים והחניכיים ולביצוע טיפול אצל שיננית כהתאם לצורך.