

## זה מסריח: 6 צעדים להפחתת ריח רע מהפה

זה לא קשור למערכת העיכול, ובמרבית המקרים - לא מסובך להיפטר מזה. אחד מכל 4 אנשים סובל מריח רע מהפה: מה אפשר לעשות כדי לא להרחיק, פיזית, את החברים והקולגות? רופא השיניים ד"ר גדעון הכט מסביר

25% מכלל האוכלוסייה הבוגרת סובלת מריח רע מהפה, מחלה המכונה בספרות הרפואית הליטוזיס. בעבר נהוג היה לחשוב כי מקור הריח הוא בקיבה, אך כיום הוכח כי בכ-90% מהמקרים מקור הבעיה הוא בפה. ב-70% מהמקרים הללו, מקור הריח הוא בלשון, ב-10%-15% מהמקרים מקור הריח הוא בחלל האף, דלקות שקדים וגרון ובמקרים אחדים אך נדירים - הריח הרע מיוחס לבעיות בריאות, כבד, כליות או למחלות מטבוליות. דווקא מערכת העיכול, זו שבעבר נהוג היה להאשימה כגורם הראשי לבאשת הפה, מהווה רק שבריר אחוז מכלל הסיבות הגורמות לה.

### הכוח בידי הלשון

מחקרים שנערכו בשנים האחרונות הוכיחו כי חיידקים היושבים על החלק האחורי של הלשון מפרקים נזלת ושאריות מזון המצטברים באזור זה, בתהליך שיוצר גזים נדיפים בעלי ריח עז. גורם נוסף לתופעת הריח הרע הוא שאריות של חלבונים הנשארות על רובד השן, המהוות קרקע גידול פורייה למאות סוגי חיידקים שניזונים בעיקר מחלבונים. תוצרי הפירוק של החלבונים הם חומרים הידועים בריחותיהם המצחינים. ביניהם ניתן למנות את המימן גופרי (הגורם לריח של ביצים מקולקלות) מתיל מרקפטן וסקטול (גזים המשתחררים בדרך כלל בצואה) קדברין המצוי בגוויות נרקבות וחומצה איסוואלרית - שמריחה כמו רגליים מיוזעות.



המקור המרכזי לריח רע - הלשון (צילום: ablestock)

כמובן שגם להיגיינת הפה משקל לא קטן בקרב הגורמים לבאשת הפה. שאריות החלבונים שאינן מנוקות מן השיניים עלולות לגרום למחלת חניכיים, כתוצאה מהצטברותם של מרבצי החיידקים, והתוצאה היא צחנה קשה. גם טיפול שיניים לא מוצלח, שיניים תותבות לא נקיות ומורסות נמנים על הגורמים למחלה. אצל רובנו, הזרימה הקבועה של הרוק היא זו ששוטפת את החיידקים ומונעת בכך את התפתחותם של הריחות הרעים. אולם בקרב הסובלים מהליטוזיס, כל דבר שיוצר יובש בפה (בין אם זה נשימה דרך הפה, צום או סוגים שונים של תרופות), המצב רק מחריף. אנשים שמעשנים סובלים יותר מאחרים מריח רע מכיוון שהעשן מייבש את הפה וגורם להחמרה של בעיות החניכיים ולהתערבות של הנזלת עם ריחות הפה הקיימים.

### 6 צעדים מועילים לריח נעים

למרות שמדובר במחלה שהיא ככל מחלה אחרת, עדיין יש מספר צעדים בסיסיים ששמירה עליהם תעזור להפחית את הריח.

#### 1. צחצחו שיניים

צחצחו שיניים לאחר כל ארוחה גדולה, או לפחות פעמיים ביום. מומחים ממליצים על שימוש במשחות שיניים על בסיס צמחי מרפא העשויות מרכיבים אנטי בקטריאליים ונטולות סוכר.

#### 2. העבירו חוט דנטלי

השתמשו בחוט דנטלי כדי להסיר את רובד החיידקים שבין השיניים ובין החניכיים. יש להתייחס אל כתרים, גשרים ושתלים כמקום אידיאלי להתפתחותם של החיידקים מפצי ריחות רעים, ולהקפיד פי שניים על ניקיונם.

#### 3. לכו לשיננית

ביקור קבוע אצל השיננית יסיר את מצבורי האבנית שמושכים אליהם את החיידקים המבאשים.

#### 4. נקו את הלשון

מאחר שידוע כי במרבית המקרים נובע הריח מחיידקים המצטברים על צידה הפנימי של הלשון, יש

שלחו להדפסה

מצחצחים ושוכחים



רד מהאלכוהול, תתחיל עם חוט דנטלי צילום: סידי בנק

לחצו כאן להגדיל הטקסט

שאל אותי שאלה

**דר' שושנה קרמר**  
מומחית בביתוחי אף פלסטיים וכירורגיים



שאל אותי שאלה

**דר' יהב אורון**  
רופא מומחה, אף אוזן גרון, בי"ח וולפסון



**MED** בשיתוף

רופאים | מכונים | הצטרף לאינדקס!

מאחר שהן מסייעות להגביר את הפרשת הרוק ולעיסת המזון תורמת להסרת השכבה יוצרת הריח מהלשון. במקביל, מומלץ כמובן להימנע ככל האפשר מגורמי סיכון כגון עישון, אלכוהול ומצבי לחץ.

**ד"ר גדעון הכט הוא רופא שיניים וכותב בפורטל [אינפודנט](#)**

לנקות את הלשון באופן יסודי בתנועות גריפה מבפנים החוצה, ולשטוף את הפה במי שטיפה ואז לגרור את הנוזל כאשר הראש מוטה לאחור והלשון משוכה מעט החוצה, כדי לחשוף את חלקה האחורי לנוזל. מומלץ שלא להשתמש במי שטיפה המכילים אלכוהול מכיוון שהאלכוהול מייבש את הפה ועלול דווקא להגביר את אפקט הריח הרע.

## 5. שתו מים

הקפידו לשתות מים פעמים רבות במשך היום במטרה למנוע יובש בפה.

## 6. סדרו את הארוחות

לסידור הארוחות יכולת להשפיע. רצוי לאכול ארוחות בוקר בריאה לשבירת הצום של הלילה, ואחריה ארוחות קטנות לאורך היום, מאחר שהן מסייעות להגביר את הפרשת הרוק ולעיסת המזון תורמת להסרת השכבה יוצרת הריח מהלשון. במקביל, מומלץ כמובן להימנע ככל האפשר מגורמי סיכון כגון עישון, אלכוהול ומצבי לחץ.

[חזרה](#)