

## Στοιχεία και Μύθοι για την Κακοσμία της Αναπνοής

### Ένα απλό πρόγραμμα τριών σταδίων για Δροσερή Αναπνοή

1) Βουρτσίστε όλο το στόμα, ακόμα και τα εσωτερικά (παρειοκά) τοιχώματα και την οροφή της στοματικής κοιλότητας και χρησιμοποιείστε το οδοντικό νήμα δυο φορές την ημέρα.

2) Μετά το βούρτσισμα, καθαρίστε (αποξέστε) την πάνω επιφάνεια της γλώσσας σας, από πίσω προς τα εμπρός, 2-3 φορές μ' έναν ειδικά σχεδιασμένο καθαριστήρα γλώσσας. Έχει αποδειχθεί κλινικά ότι ο καθαρισμός της γλώσσας είναι ο μοναδικός πιο αποτελεσματικός τρόπος να μειωθεί η κακοσμία της αναπνοής. Είναι σημαντικό να φτάνει κανείς μέχρι το πίσω-πίσω μέρος της γλώσσας, όπου εγκλωβίζεται το μεγαλύτερο ποσοστό των οσμογόνων βακτηριδίων και των αποδομημένων τροφικών υπολειμμάτων. Ξεπλύνετε με νερό .ή με το στοματόπλυμα της εκλογής σας. Ο καθαρισμός της γλώσσας είναι κάτι που γίνεται εύκολα και χρειάζεται μόνο 10 με 15 δευτερόλεπτα.

3) Διατηρείστε την υγρασία του στόματος καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, πίνοντας άφθονα υγρά και αν είναι απαραίτητο χρησιμοποιείστε υγραντήρα τη νύχτα. Αν μιλάτε πολύ, αν κοιμάστε με το στόμα ανοιχτό, και αν παίρνετε κάποια συγκεκριμένα φάρμακα, γρήγορα εμφανίζεται ξηροστομία και δημιουργείται ένα περιβάλλον περισσότερο ευνοϊκό για την ανάπτυξη βακτηριδίων. Διατηρώντας συνεχή ροή σάλιου, πολλά απ' αυτά τα βακτηρίδια παρασύρονται πριν προλάβουν να εγκατασταθούν και να δημιουργήσουν προβλήματα.

·...·

Αν, αφού ακολουθήσετε αυτά τα βήματα, το πρόβλημα παραμένει μπορείτε να δοκιμάσετε ένα ειδικό στοματόπλυμα που περιλαμβάνει διοξείδιο του χλωρίου, που έχει αποδειχθεί αποτελεσματικό στην καταστροφή των βακτηριδίων που προκαλούν κακοσμία της αναπνοής.

Ο οδοντίατρος και ο υγιεινολόγος Θα σας υποδείξουν πού μπορείτε να προμηθευτείτε αυτό το στοματόπλυμα. Αν η απόξεση της επιφάνειας της γλώσσας και το ξέπλυμα μ' ένα στοματόπλυμα διοξειδίου του χλωρίου δεν έχουν αποτέλεσμα, πιθανόν να έχετε ένα σοβαρότερο πρόβλημα υγείας, που χρειάζεται να αντιμετωπισθεί από έναν οδοντίατρο ή γιατρό. Γενικά όμως, για τους περισσότερους ανθρώπους, το αποτέλεσμα αυτού του προγράμματος είναι εξαιρετικά ικανοποιητικό. Αν κάποιος ακολουθήσει τα τρία αυτά απλά στάδια Θα μπορέσει να διατηρήσει ένα καθαρό στόμα και δροσερή αναπνοή.

### Στοιχεία:

· Κλινικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι στο μεγαλύτερο ποσοστό της , η κακοσμία της αναπνοής προέρχεται από τη στοματική κοιλότητα (όχι από το στομάχι) κα. ιδιαίτερα από το Πίσω μέρος της επιφάνειας της γλώσσας. Βακτηρίδια και υπολείμματα τροφών που εγκαθίστανται στις αύλακες και τις σχισμές της γλώσσας, αποδομούνται και εκλύουν δύσσομα αέρια που ονομάζονται «πτητικές ενώσεις θείου», πιο γνωστά σ' εμάς ως «κακοσμία της αναπνοής».

. Οι καραμέλες, τα σταματοπλύματα, σπρέι και σταγόνες δεν εξαλείφουν την κακοσμία της αναπνοής ή τα βακτηρίδια που αποτελούν τη βάση της. Σύμφωνα με μια μελέτη από το Consumer Reports , όλα αυτά απλώς «καμουφλάρουν» ή καλύπτουν την κακοσμία για 10 λεπτά έως μια ώρα.

. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για την αντιμετώπιση της κακοσμίας της αναπνοής είναι να τη χτυπήσει στην πηγή του προβλήματος στην επιφάνεια της γλώσσας .και σε άλλες περιοχές των μαλακών ιστών, όπως τα ούλα, η εσωτερική επιφάνεια της παρειάς και η οροφή του στόματος. Αν κάποιος βουρτσίζει τακτικά τα δόντια του, χρησιμοποιεί οδοντικό νήμα, καθαρίζει με απόξεση τη γλώσσα του με τη βοήθεια ενός πλαστικού καθαριστήρα της γλώσσας και διατηρεί στο στόμα του μια σταθερή ροή σάλιου, Θα έχει εγγυημένα καθαρό στόμα και δροσερή αναπνοή.

## Μύθοι:

· Η κακοσμία της αναπνοής Προέρχεται από το στομάχι.

Σύμφωνα με πρόσφατες ιατρικές έρευνες, λιγότερο από το 1% της κακοσμίας της αναπνοής έχει την προέλευσή της στο στομάχι, τους πνεύμονες ή τα ιγμόρεια. Η κατανάλωση κρεμμυδιού, σκόρδου και οινόπνευματος μπορούν προσωρινά να επηρεάσουν την αναπνοή ενός ατόμου, η οσμή όμως που παράγεται είναι δύσκολο να αναδύεται από το στομάχι, επειδή οποιαδήποτε χημική ουσία απ αυτές τις τροφές εισέρχεται γρήγορα στο κυκλοφοριακό σύστημα και εξατμίζεται στους πνεύμονες.

· Αν κανείς βουρτσίζει συχνότερα τα δόντια του Θα μπορέσει να ελέγξει την κακοσμία της αναπνοής. Αυτό δεν Θα φέρει αποτελέσματα διότι το μεγαλύτερο ποσοστό της οσμής προέρχεται από τη γλώσσα και τους μαλακούς ιστούς άλλων περιοχών του στόματος, όχι από τα δόντια. · Ο καθένας μπορεί να αντιλαμβάνεται την κατάσταση της αναπνοής του.

Άσχημη γεύση στο στόμα ή οι σωματικές αντιδράσεις άλλων ανθρώπων δεν αποτελούν βάσιμες ενδείξεις για την ύπαρξη του προβλήματος της κακοσμίας της αναπνοής. Ο καλύτερος τρόπος να μάθει Κανείς αν έχει κακοσμία της αναπνοής είναι να ρωτήσει ένα φιλικό ή ένα αγαπημένο του πρόσωπο.

### Βούρτσισμα ή «απόξεση» της επιφάνειας της γλώσσας

Πολλοί οδοντίατροι γνωρίζουν τα καλά αποτελέσματα του καθαρισμού της γλώσσας και προτρέπουν τους ασθενείς τους να βουρτσίζουν τη γλώσσα τους. Παρόλο που αυτή είναι μια καλή συνήθεια, δεν είναι τόσο αποτελεσματική όσο το καθάρισμα της γλώσσας μ' ένα ειδικά σχεδιασμένο πλαστικό εργαλείο απόξεσης της γλώσσας. Το βούρτσισμα τείνει να ανακινεί και να ανακατανέμει τα υπολείμματα πάνω στη γλώσσα, ενώ με την απόξεση αυτά τα υπολείμματα απομακρύνονται με καθαρό τρόπο με λίγες γρήγορες κινήσεις. Επίσης η οδοντόβουρτσα προκαλεί ευκολότερα το αντανακλαστικό του εμετού διότι δεν είναι σχεδιασμένη να φτάνει στο πίσω τμήμα της γλώσσας όπου εγκαθίσταται το μεγαλύτερο μέρος των τροφικών υπολειμμάτων. Για να αποφύγετε το αντανακλαστικό του εμετού, προσπαθήστε να κρατήσετε την αναπνοή σας και να κλείσετε τα μάτια σας, καθώς καθαρίζετε τη γλώσσα σας με το ειδικό εργαλείο.

Εκτιμάται ότι Πάνω από 60 εκατομμύρια Αμερικάνοι υποφέρουν είτε από περιστασιακή ή χρόνια «δυσώδη απόπνοια» (halitosis) ή κακοσμία της αναπνοής και σχεδόν όλοι έχουν εμπειραθεί κάποια μορφή «πρωινής κακοσμίας». Παρόλο που το πρόβλημα αυτό είναι τόσο διαδεδομένο, υπάρχει ακόμα μεγάλο ποσοστό παραπληροφόρησης και σύγχυσης για τις αιτίες της κακοσμίας της αναπνοής και την καταπολέμησή της. Εδώ παρατίθενται κάποια στοιχεία και κάποιοι μύθοι σε σχέση με την κακοσμία της αναπνοής μαζί με μερικά απλά και οικονομικά βήματα που κανείς μπορεί να ακολουθήσει ή να συστήσει σε άλλους ώστε να αποφευχθεί αυτό το ενοχλητικό πρόβλημα.