

## 口臭

### 加州牙醫協會 攜手向前

口臭是一種的普通生理問題，有時會成為困窘的源泉。人們通常意識不到問題的存在。有多種原因會導致口臭，最常見的即是不良口腔衛生。▪ 每天刷牙，使用牙線清潔牙縫，定期檢 ▪ 牙齒和洗牙，這些是預防口臭的最佳方法。

如果注意了口腔衛生仍有口臭，則可能有其他原因引起口腔異味，需要去看加州牙醫協會 (CDA) 會員牙醫或 ▪ 科醫生。

#### **異味可能來自您呼出的空氣。**

芳香類食物，尤其是大蒜及洋蔥，常常是引起口臭的主要原因。食物吸收進入血液後會轉到肺部，因而從肺部呼出的空氣常常仍會帶有食物的氣味。刷牙、使用牙線、漱口只能暫時掩蓋住食物氣味。氣味要等到身體將食物都排出之後才能完全消失。另外在消化過程中，氣味會返回到食道，通過 ▪ 話或呼吸排出體外。

有時食物氣味會從肺部或竇管散發出來，也會造成口臭。通過口臭，有時可診斷出鼻竇感染、支氣管炎或其他呼吸道感染疾病。此外，喉嚨後部的鼻後滴也會引起口腔異味。用漱口水漱口可洗掉喉嚨上面的一層粘液，減少口臭。

吸煙也會引起口腔異味，因為煙氣吸入之後，自然也要吐出來。如果您使用煙草 ▪ 品，可向您的牙醫諮詢戒煙方法並尋求幫助。

#### **口幹可能是罪魁禍手。**

正常的唾液不但可幫助清潔牙齒和各個組織，對於保持口腔健康和平衡也不可或缺。許多藥物常有減少唾液生成的副作用，從而導致口腔乾燥（也稱為口幹症），增加口腔異味。口幹也可能由其他疾病引起，例如唾液腺疾病，而長時間用嘴呼吸也會引起口幹。有多種非處方藥可以治療口幹症，CDA 會員牙醫也可為您提出消除口臭的最好方法。

#### **還有其他疾病會引起口腔異味。**

除了鼻竇、肺部感染外，其他一些身體疾病也會引起口腔異味。包括糖尿病、消化道障礙、肝病或腎病。如果 CDA 會員牙醫認為您的口腔很健康，可能要您去看家庭醫生或專科醫生，確定口臭的真正原因。

#### **我還能做些什麼？**

消除口腔異味的最佳途徑即是保持良好的口腔衛生。漱口水和口腔芳香劑只能暫時地掩飾口臭，效果不能長久。此外，薄荷糖一般含有糖或檸檬酸，若在嘴裏慢慢溶化，會蛀蝕牙齒。上述產品應謹慎使用。如果您經常使用其中一種產品來消除口腔異味，您應去看 CDA 會員牙醫。

**800.CDA.SMILE**  
**cda.org**