

Ua Pa Tsw Phem

Ua pa tsw phem, uas tseem hu ua ua pa tsw ntshiab (halitosis), yog ib qho uas tsis zoo uas niaj zaus muaj thiab tej zaum kuj yog ib qho uas ua tau txaj muag heev. Ntau zaus, neeg twb tsis paub hais tias muaj teeb meem. Txawm tias muaj ntau yam ua rau kom ua pa tsw phem, feem ntau nws yog los ntawm qhov uas tsis tu cov hniav thiab lub qhov ncauj kom zoo. Kev txhuam hniav thiab muab hlua los dig (floss) thiab mus soj ntsuam hniav kom raws sij hawm thiab mus ntxuav hniav yog txoj kev uas zoo tshaj los tiv thaiv kom tsis txhob ua pa tsw phem.

Tiam sis, thaum uas ua pa tsw phem tas mus li lawm, txawm tias twb tu cov hniav thiab lub qhov ncauj lawm los, tej zaum nws muaj lwm yam uas ua rau lub qhov ncauj tsw phem thiab yuav tau nrog koj tus kws kho hniav los sis tus kws kho mob uas yog ib tug neeg koom hauv California Dental Association (CDA) tham.

Qhov tsw phem ntawv tej zaum yuav yog los ntawm cov pa uas koj tso tawm.

Cov khoom noj uas muaj ntshiab, tshwj xeeb tshaj yog cov qij thiab cov dos, feem ntau yog qhov uas ua kom ua pa tsw ntshiab. Cov khoom noj uas nkag tau rau hauv cov hlab ntsha raug xa tawm mus rau cov ntsws, uas nws tso tawm, feem ntau tseem muaj tus ntshiab uas yuav paub tau tias yog dab tsi. Kev txhuam, kev xuas hlua los dig thiab yang ncauj tsuas yuav los npog tus ntshiab ib pliag xwb. Cov ntshiab yuav muaj mus kom txog thaum uas lub cev tshem tawm cov khoom noj tso. Ntxiv thiab, thaum uas zom cov zaub mov ntawv, tus ntshiab tej zaum yuav mus rau hauv txoj hlab nqos mov (esophagus) thiab tso tawm thaum uas hais lus thiab ua pa.

Tej lub sij hawm cov pa los ntawm cov ntsws los sis cov qhov pa uas ua pa tawm ntawm qhov ntswg (sinuses) yuav ua rau kom ua pa tsw phem. Yuav paub hais tias muaj ib qho mob ntawm cov qhov pa uas ua pa tawm ntawm qhov ntswg, mob nyob hauv cov hlab ntsws (bronchitis), los sis lwm cov mob ntawm cov hlab ua pa (respiratory tract) los ntawm qhov ua pa tsw phem. Ntxiv thiab, cov kua ntswg uas nyob rau puag tom qa yuav yog ib qho uas ua rau kom qhov ncauj tsw phem. Npuav cov tshuaj yang ncauj yuav pab ntxuav tau cov kua uas lo rau hauv lub qa, uas yuav txo tau qhov uas ua kom tsw phem no.

Kev haus yeeb nkab (tobacco) yog ib txoj kev uas yuav ua rau kom lub qhov ncauj tsw phem, thaum uas nqus cov pa yeeb nkab, los yeej tso tawm ib yam thiab. Yog hais tias koj haus cov khoom uas yog yeeb nkab, nrog koj tus kws kho hniav tham kom nws muab tswv yim thiab muab kev pab seb yuav txiav kev haus yeeb nkab li cas.

Ib lub qhov ncauj uas qhuav qhuav tej zaum yuav yog lub hauv paus ntawm qhov teeb meem.

Qhov uas muaj qaub ncaug zoo yuav ntxuav tau cov hniav thiab cov nqaij mos, thiab nws yog ib qho uas ua rau kom lub qhov ncauj muaj kev kaj huv thiab nyob tus yeas. Ib qho kev phiv tshuaj ntawm ntau ntau cov tshuaj yog ua rau kom muaj qaub ncaug tsawg, uas ua rau kom lub qho ncauj qhuav (tseem hu ua xerostomia) thiab ua rau kom lub qhov ncauj haj yam tsw phem. Qhov uas lub qhov ncauj qhuav tej zaum yuav yog los ntawm lwm cov teeb meem uas txuam nrog rau cov qog qaub ncaug (salivary glands) los sis los ntawm qhov uas ua pa tas li ntawm lub qhov ncauj. Muaj ntau cov khoom uas pab rau xerostomia uas yuav tau tom khw yam tsis tas yuav tau kws kho mob sau ntawv los yuav thiab koj tus kws kho hniav uas yog ib tug neeg koom hauv CDA yuav tawm tswv yim tau rau koj seb yuav tswj qhov tus mob no tau li cas.

Muaj lwm cov mob uas yuav ua tau kom qhov ncauj tsw phem.

Dhau ntawm qhov muaj mob ntawm cov qhov pa uas ua pa tawm ntawm qhov ntswg mob ntawm cov hlab thiab cov ntsws lawm, kuj muaj lwm yam mob uas tej zaum yuav paub tau tias yog los ntawm qhov ncauj tsw phem. Cov no muaj xws li ntshav qab zib, mob hauv tej plab nyhuv (gastrointestinal) thiab muaj mob hauv daim siab los sis lub raum. Yog hais tias koj tus kws kho hniav uas yog ib tug neeg koom hauv CDA pom tau hais tias koj lub qhov ncauj yeej tsis muaj teeb meem dab tsi, tej zaum nws yuav xa koj mus rau koj tus kws kho mob uas pab tsev neeg los sis rau ib tug kws kho mob tshwj xeeb uas yuav xyuas seb yog vim li cas ho ua pa tsw phem.

Kuv yuav ua tau dab tsi ntxiv?

Txoj kev uas yuav tswj tau zoo tshaj plaws rau qhov uas lub qhov ncauj tsw phem yog tu cov hniav thiab lub qhov ncauj kom zoo. Kev yang ncauj thiab cov tshuaj txuag kom pa txhob tsw phem (breath sprays) feem ntau yuav pab ib ntus xwb thiab yuav tsis kav ntev. Ntxiv thiab, cov khaub noom noj kom pa txhob tsw phem (breath mints) feem ntau muaj suab thaj los sis citric acid nyob rau hauv thiab, thaum uas cia nws maj mam yaj hauv lub qhov ncauj yuav ua tau kom hniav lwj (decaying). Cov khoom no yuav tsum tau siv kom sib. Yog hais tias koj siv cov khoom no los npog qhov uas lub qhov ncauj tsw phem, mus cuag koj tus kws kho hniav uas yog ib tug neeg koom hauv CDA.