

### Калифорнийская стоматологическая ассоциация **ДВИЖЕМСЯ ВПЕРЕД. ВСЕ ВМЕСТЕ.**

Неприятный запах изо рта, именуемый также галитозом, является весьма распространенным состоянием, иногда становящимся крайне огорчительным источником страданий. Зачастую людям даже невдомек о существовании такой проблемы. Хотя существует большое число причин для неприятного запаха изо рта, чаще все это обусловлено несоблюдением правильной гигиены полости рта. Самый лучший способ устранения неприятного запаха – ежедневная чистка зубов щеткой и флоссом, а также регулярные осмотры и чистки, проводимые стоматологами.

Вместе с тем, когда неприятный запах упорно сохраняется, несмотря на принятие правильных мер гигиены полости рта, для этого возможны иные причины, и рекомендуется обратиться за консультацией к своему стоматологу-члену Калифорнийской стоматологической ассоциации (CDA) или к врачу.

### **Источником запаха может быть выдыхаемый Вами воздух.**

Зачастую источником запаха изо рта являются ароматичные продукты питания, особенно чеснок и лук. Поступающие в кровообращение ингредиенты пищи переносятся в легкие, где происходит их выделение, нередко со все еще различимым запахом. Чистка зубов щеткой, флоссом и полоскание рта лишь временно маскируют запах, который сохраняется, пока пища не будет выведена из организма. Кроме того, в процессе пищеварения, запах может распространяться обратно в пищевод и выходить наружу во время разговора и дыхания.

Иногда источником неприятного запаха изо рта являются пахнущие вещества, выделяющиеся из легких или пазух. Иногда по наличию неприятного запаха выявляется инфекция ЛОР-органов, бронхит или инфекция других органов дыхательного тракта. Кроме того, источником запаха изо рта может быть слизь, стекающая из носовой полости и собирающаяся у задней стенки гортани. Сопровождаемое пробуккиванием полоскание рта может способствовать вымыванию выстилающих гортань жидкостей, благодаря чему этот эффект ослабляется.

Курение табака является еще одним распространенным источником запаха изо рта, поскольку за вдыханием табачного дыма следует его выдыхание. Если Вы пользуетесь табачными изделиями, рекомендуется обратиться по этому поводу к своему стоматологу за советом и поддержкой в ликвидации этой привычки.

### **Возможной причиной является повышенная сухость во рту.**

Хорошее орошение слюной очищает зубы и ткани, и является важным фактором поддержания полости рта в сбалансированном, здоровьем состоянии. Широко распространенным побочным эффектом приема многих лекарственных препаратов является ослабление слюноотделения, что ведет к сухости рта (другое название – ксеростомия) и усилению запаха изо рта. Кроме того, сухость во рту может быть вызвана другими проблемами, затрагивающими слюнные железы, а также постоянным дыханием через рот. Имеется несколько отпускаемых без рецепта препаратов, помогающих при ксеростомии, и ваш стоматолог-член CDA может порекомендовать Вам наилучший метод борьбы с этим состоянием.

### **Запаху изо рта способствуют и другие медицинские состояния.**

Помимо инфекций пазух и легких, существуют и другие медицинские состояния, наличие которых можно определить по запаху изо рта. Среди них отметим диабет, желудочно-кишечные расстройства и заболевания печени и почек. Если ваш стоматолог-член CDA сочтет состояние вашей полости рта вполне здоровым, то для определения причины неприятного запаха Вас могут направить к врачу-терапевту или специалисту.

### **Что еще я могу сделать?**

Наилучший способ борьбы с неприятным запахом изо рта – правильная гигиена полости рта. Полоскания и маскирующие запах спреи в большинстве случаев дают лишь косметический эффект, причем весьма короткий. Кроме того, пастилки для улучшения запаха изо рта обычно содержат сахар или лимонную кислоту и, если позволять им медленно растворяться во рту, ведут к кариесу. Пользоваться такими продуктами следует лишь изредка. Если Вам приходится постоянно употреблять один из этих продуктов для маскировки запаха изо рта, обратитесь к своему стоматологу-члену CDA.