

ZÁPACH Z ÚST - ZÁVAN PEKLA



Halitosis, zápach z úst, dovede omráčit okolí postiženého jedince a v naprosté většině případů souvisí s nedostatečným souborem úkonů označovaných jako „ústní hygiena“.

Zápach z úst totiž především způsobují bakterie, které mají schopnost rozkládat zbytky jídla usazené v dutině ústní v podobě plaku, přičemž vzniká celá řada těkavých a nepříliš vonných látek, jakou je například sirovodík. Pokud dotyčný „zapáchač“ bude tvrdit, že ovládá hygienu dutiny ústní a dodržuje pravidelné čištění zubů, pak vězte, že si nanejvýše 2 denně strčí zubní kartáček do úst a minutu ho cucá. Doporučte mu návštěvu u zubního lékaře, která dotyčného rychle vyvede z jeho omylu.

Základním receptem k odstranění úporného zápachu z úst je důsledná ústní hygiena s využitím mezizubních kartáčků nebo zubní nitě a kvalitní životospráva.

Nemalým problémem však u takto postižených jedinců je **nedostatek “zdravých“ slin**. Kdy je slina zdravá? Tehdy, když ve správném poměru obsahuje všechno co má obsahovat. Slina působí jako přirozený desinfekční prostředek, úspěšně likviduje řady mikroorganismů, které jsou často svým nezodpovědným chováním vytvářejí v našich ústech zápach a jiné nepřístojnosti. Sama však na tuto práci zdaleka nestačí.

Aby náš organizmus mohl produkovat dostatek slin, potřebuje pravidelný přísun vody. A tak parafráze lidového rčení „ **Suchá huba-holé neštěstí**“ vystihuje přesně jednu z dalších příčin zápachu z úst. Při špatném pitném režimu a při užívání velmi „účinných“ vysoušedel jakými jsou **nechvalně proslulé škodliviny tabák a**

alkohol mohou vznikat poruchy trávení a různá jiná onemocnění úst, která jsou také provázena zápachem z úst (o pachu tabáku nemluvě).

Alkohol nebude správně „desinfikovat“ ústa, spíše negativně ovlivníme bakteriální rovnováhu a při odbourávání alkoholu spotřebuje naše tělo větší množství vody a vysoušení se ještě potencuje.

I některé potraviny podporují zápach z úst. Česnek, cibule, kapustová zelenina jsou zdrojem nemalého množství přírodních sloučenin síry (alespoň z hlediska svěžesti dechu). Rovněž **cukr je přímo raketovým palivem pro anaerobní bakterie**, které právě v ústech vytvářejí zapáchající plyny a tak **bonbóny a žvýkačky s obsahem v cukru jsou pro překrytí zápachu stejně pošetilé jako vyhánění čerta ďáblem**. Po odeznění cukrátkového aroma je náš dech po chvíli ještě horší. Stejným problémem může být i konzumace kávy (zvláště nalačno), kdy si snadno vysloužíme přezdívku člověka s kávovým dechem.

Řada nemocí se projevuje změnou vůně dechu a tak nejsme daleko od pravdy, že jednou budou přístroje, které analýzou vašeho dechu pomohou rychle detekovat různé nemoci.“**Nemocné tělo-nemocný dech**

“, praktický lékař se často již při prvotním promluvení vyšetřovaného pacienta se rychle orientuje na jeho chorobu.

Co doporučit závěrem : všeho s mírou s ohledem na heslo ve zdravém těle zdravý dech.

autor : Doc.MUDr. Milan Machálka CSc.

Prevzaté z: <http://www.zdravi4u.cz/>