

17.28x27.54	33	עמוד 86	משפחה - בריא יותר	29/11/2012	34709836-0
דוקטור אילן פרייס קוסמטיקה של הפה - 27970					



דרכים להרחקת ריח רע מהפה

איך מונעים ריח רע מהפה? לרשותכם כמה דרכים. עדיף להשתמש בכולן:

- ♦ הקפידו לצחצח שיניים לאחר כל ארוחה גדולה, או לפחות פעמיים ביום (בוקר וערב). בביקור הקרוב אצל השיננית בקשו ממנה שתדריך אתכם לגבי הטכניקה הנכונה. רצוי להשתמש במשחת שיניים על בסיס צמחי מרפא בעלי רכיבים אנטי בקטריאליים, שמפחיתים את התרבות החיידקים האנאירוביים. הטוב ביותר הוא שימוש במשחת שיניים על בסיס צמחי מרפא ונטולת סוכר, שהוא מזון האהוב על חיידקי הפה.

- ♦ השתמשו בקביעות בחוט דנטלי, כדי להסיר את רובד החיידקים שבין השיניים ובין החניכיים לשיניים.
- ♦ כתרים, גשרים ושתלים הם מקום מרבץ אהוב של החיידקים מפיצי הריח הרע. בקשו מרופא השיניים הדרכה מיוחדת לניקיונם.

- ♦ מצבורי אבנית על השיניים מושכים אליהם את החיידקים המבאישים, לכן הקפידו על שגרת ביקורים קבועה אצל השיננית להסרת האבנית.

- ♦ נקו ביסודיות את הלשון לאחר צחצוח השיניים. למעשה, זוהי הפעולה החשובה מכולן למניעת ריח רע מהפה. רוב החיידקים הגורמים לריח רע מהפה נמצאים בחלק האחורי ביותר בלשון. יש לנקות את הלשון במנקה ייעודי - רצוי ללא סיבים, העשוי מפלסטיק בלבד - בתנועות גריפה מבפנים החוצה, תוך לחץ קל על הלשון. רפלקס ההקאה שאולי נגרם ייחלש עם הזמן.

- ♦ שטפו את הפה במי פה, מסוג שהוכח כיעיל נגד ריח פה. יש לגרגר את הנוזל כאשר הראש מוטה לאחור והלשון משוכה מעט החוצה, כדי לחשוף את חלקה האחורי לנוזל, ואז לירוק את השארית לכיור. אין לשטוף את הפה במים. מומלץ לעשות את הפעולה זמן מה אחרי צחצוח השיניים, כי הסבון שבמשחה סותר את פעולתם של רכיבים נפוצים במי הפה. מומלץ לא להשתמש במי שטיפה המכילים אלכוהול, כיוון שאלכוהול מייבש את הפה ועלול דווקא להגביר את ריח הפה.

- ♦ הקפידו על שתיית מים פעמים רבות במשך היום. המים מפחיתים את יובש הפה, הגורם הנפוץ להיווצרות ריח רע.

- ♦ במקרה של פה יבש מהרגיל או במקרה שאי אפשר לצחצח שיניים אחרי ארוחה כדאי ללעוס מסטיק נטול סוכר. אל תאריכו בלעיסה.

כך או כך, כל עוד לא פותח מד ריח ידודותי שניתן להכניס לארנק או לכיס כדי למדוד בכל רגע נתון את ריח הבל הפה שלנו, שמעון ודומיו יתוודעו לעובדה שריח רע נודף מפיהם רק אם מישהו מהסובבים אותם יעז להעיר להם על כך. לכל השאר מומלץ לא לחכות לתגובת הסביבה אלא לנקוט יוזמה. אם אתם חושדים שפיכם מדיף ריח רע, הדרך הטובה ביותר לאשש או לשלול זאת היא לבקש חוות דעת כנה מאדם קרוב. עמדו במרחק 20-30 ס"מ ממנו ונשפו אוויר. אם לדבריו קיים ריח רע, בקשו ממנו לבדוק אם מקור הריח בפה או באף, תוך ביצוע שתי נשיפות פעם מהאף ופעם מהפה.

אם ממש לא נעים לכם לערוך את הבדיקה בדרך 'ידידותית' זו, יש דרכים רבות נוספות לבדיקת ריח רע, ובהן מכונות שיכולות למדוד את כמות החיידקים שמפיקים את הריח הרע. אולם הדרך הקלה ביותר היא ללקק את גב כף היד, לתת לרוק להתייבש ואז לבדוק אם לשאריות יש ריח רע.

אנשים המשתמשים בחוט דנטאלי יכולים לבדוק את ריחו של החוט וכך לברר אם יש סיכוי שהם סובלים מבאשת.

ד"ר אילן פרייס, רופא שיניים כללי ומתמחה ברפואת שיניים קוסמטית.



ד"ר אריה רביב, רופא שיניים המתמחה בטיפול בריח רע מהפה.