

בהבל פה

ריח רע מהפה הוא בעיה נפוצה, ואף על פי שהאף נמצא בסביבה, האדם הסובל מהבעיה אינו חש בריח
■ אצל רוב האנשים מופיע הריח רק בשעות הבוקר, אבל 25% מהאוכלוסייה סובלים ממנו באופן כרוני ■ הסיבות ל'באשת הפה' ואיך ניתן למנוע אותה

שרה ברונר



שמעון הוא טיפוס חברותי, ועם זאת אנשים נוטים להתרחק ממנו. לא משום שהוא טיפוס ציני, חלילה, ולא משום שהוא פוגע באנשים, אלא רק מפני שכאשר הוא פותח את פיו קשה מאוד להיות בקרבתו. שמעון יכול היה להיפטר מהבעיה שלו, לו רק אחד מידידיו, ויש לו ידידים למרות הבעיה, היה מספר לו כי מפיו נודף ריח רע. אלא שאיש אינו חש קרוב אליו מספיק לומר לו זאת, איש אינו רוצה לפגוש בשמעון וכך, בעצם, נותר שמעון כלוא במעגל (לא) ריחני שהוא נתון בו. שמעון לא לבד. מיליוני בני אדם בעולם סובלים מריח רע מהפה בדרגות שונות. הבעיה, ששמה המדעי בעברית הוא "באשת הפה", מצטמצמת לשעת היקיצה בלבד. לאחר צחצוח שיניים, אכילה ושתייה - הכל מסתדר. למעשה, אחד מתוך עשרה אנשים סובל מבאשת הפה בצורה חמורה המובילה אותו לפנות

לעזרה רפואית כיוון שהבעיה גורמת לירידה ברמת הביטחון העצמי, לתסביך נחיתות ובמקרים קיצוניים אפילו להתקפי דיכאון. **רופאי השיניים ד"ר אריה רביב המתמחה בטיפול בריח רע, וד"ר אילן פרייס המתמחה ברפואת שיניים קוסמטית** מסבירים מהן הסיבות לתופעה וכיצד ניתן לטפל בה.

בשל פירוק חלבונים שורה של מחקרים שנערכו בשנים האחרונות מפריכים את הסברה הפופולרית - שטיפחו חברות מסחריות אינטרסנטיות - שמקור הריח הרע בקיבה. כיום כבר ברור מעל לכל ספק כי בכ-90% מהמקרים מקור הבעיה בפה. הפה הוא מקום משכנם של מאות סוגי חיידקים שניזונים בעיקר מחלבונים. תוצרי הפירוק של החלבונים הם שורה ארוכה של חומרים הידועים בריחותיהם המצחינים, כמו למשל מימן גופרי שמתאפיין בריח של ביצים סרוחות, מתיל מרקפטן וסקטול

הנמצאים גם בהפרשות גוף, קדברין - המצוי בחומרים נרקבים, חומצה איסוואלרית - האופיינית לרגליים מיוזעות. עדיין יש מי שמתפלא למה הבל הפה האנושי עלול להיות כה בלתי נעים? ובכן, זה הזמן להכיר את המקורות לריח רע כרוני הנודף מהפה: **פירוק חלבונים.** שטחה העליון של הלשון, חניכיים ומחלות חניכיים הם מקומות שבהם החיידקים מתרבים במהירות וביעילות. הריח הרע החזק נובע, כאמור, מהתפרקות חלבונים מסוגים מסוימים של חיידקים. החלבונים מגיעים משאריות של אוכל, דם ותאים בפה ומדלקת חניכיים ורקמות עדינות עקב מחלות חניכיים. התפרקות החלבונים מתרחשת בחלקי הפה, כגון כיסי חניכיים, החלק העליון של הלשון ומרווחים בין השיניים. אפילו אחרי אכילת מזונות עזי ריח כמו בצל או שום מקור הריח החרף הנידף מהפה הוא בשאריות שעל גב הלשון או בין השיניים. **מחלת חניכיים והיגינה לקיחה.** הגורם העיקרי לריח רע מהפה הוא מחלת חניכיים וחיידקים המצויים על הלשון. כ-90% מהמבוגרים סובלים במידה מסוימת ממחלות חניכיים. זוהי מחלה שבה חיידקים מצטברים סביב השיניים והחניכיים. היא גורמת להיווצרות חומר הדומה לפלאק שעלול להקשיח ולהפוך לאבן לאבנית המצויה בתחתית הקומקום). באבן השן

היא אגף?

יש חיידקים המשחררים ריח רע, ובשילוב עם החניכיים הנגועות גורמים לריח הרע. **יובש פה.** זרימה קבועה של רוק שוטפת ומסלקת את החיידקים ואת תוצריהם הכימיים מדיפי הריח הרע, ולכן כל דבר שיוצר יובש בפה, כמו תרופות שונות, דיבור מתמשך, עישון, צום או נשימה דרך הפה עלול להחריף את המצב. עכשיו ברור למה שנת הלילה, שכרוכה בצום ארוך ובקרוב רבים גם בנשימה דרך הפה, מסתיימת לרוב בהבל פה מצחין. **שוב סינוסיטיס?** בחלק שולי ממקרי באשת הפה מקור הבעיה באף ובמערות האף, והריח הנלווה ייחודי מאוד. הגורם לריח הוא לרוב סינוסיטיס או חסימת זרימת הריח מסיבה כלשהי. ריח רע שמקורו מחוץ לפה או למערות האף הוא עניין די נדיר. **ממכונות ועד שאילתות** שמעון מייצג את אחת התעלומות הגדולות ביותר שהמחקר המדעי מתמודד עמן היום: מדוע אנשים הסובלים מהבל פה מבאים כלל לא מודעים לריח הרע הנודף מפיהם אף שהם יכולים להיות רגישים מאוד לריח רע מפיו של אדם אחר. יש שטוענים כי הסיבה לכך נעוצה ב"מסלול הריח": מסלול האוויר שננשף מהפה אינו נפגש עם מסלול האוויר ששואף ומריח האף. אחרים תולים את האשמה בנטייה של כל אדם להתרגל לריחו.

מחקרים מצביעים על כך ש-25% מכלל האוכלוסייה הבוגרת סובלת מבעיית ריח פה רע כרונית, המכונה בספרות הרפואית "הליטוזיס" אצל 75% מהאוכלוסייה (מלטינית: הליטוס - נשימה, מיוונית: אוסיס - תופעה לא נורמלית).