

## 7 أسباب لـ«رائحة الفم» الكريهة لا تعرف عليها



الثلاثاء 12 سبتمبر 2017 02:09 م

يشكّو كثيرون من رائحة كريهة في الفم قد تعيق تواصلهم مع الآخرين، وقد يرجع ذلك لعدد من العوامل المختلفة، وأورد موقع "بولد سكاي" الهندي 7 أسباب لرائحة الفم الكريهة، وتشمل الآتي:

- 1- الطعام الذي تأكله يقول عنك الكثير، لأن هناك بعض المواد الغذائية التي لها فوائد صحية، لكنها تسبب رائحة الفم الكريهة، وهي البصل والثوم والقهوة وعصير البرتقال والجبن واللحوم.
- 2- عدم تنظيف أسنانك ولسانك بانتظام، وعدم غسل الفم بعد وجبات الطعام، فيترتب على ذلك تراكم جزيئات الطعام التي تسبب رائحة كريهة بالفم، لأن الرواسب الصلبة تتتطور حول الأسنان بشكل طبيعي مع مرور الوقت، وهذه الرواسب لا يمكن إزالتها بالفرشاة العادمة، مما تشجع نمو البكتيريا المسببة لرائحة الفم الكريهة.
- 3- التبغ بجميع أشكاله فهو ضار جداً لصحتك، ويسبب رائحة الفم الكريهة وأيضاً سلطان الفم.
- 4- جفاف الفم، لأن اللعاب يمنع كل البكتيريا المسببة لرائحة الفم الكريهة، فعندما يجف اللعاب ينتج عنه تكاثر البكتيريا وظهور رائحة الفم الكريهة.
- 5- التهاب الجيوب الأنفية، هذه الحالة الطبية تسبب العديد من المشاكل، لأن الجيوب الأنفية تكون بها الكثير من المخاط الذي ينتج مواد سيئة تصل لمجرى الهواء.
- 6- العدوى في الفم، كالالتهاب يسبب دائماً رائحة كريهة في الفم أو وجود قرحة في الفم أو أمراض اللثة، فمن الأفضل غسل الفم بعد كل وجبة مع الماء العالج لمنع المشكلة حتى لا تزداد سوءاً.
- 7- الأمراض والاضطرابات قد تكون سبباً في رائحة الفم الكريهة كالتهاب الرئة والشعب الهوائية، والتهاب اللوزتين وارتفاع المريء.