

AĞIZ KOKUSU SİNÜZİT VE BADEMCİKTEN KAYNAKLANABİLİR

thi – Genellikle ağız içi ya da sindirim sistemi ile ilgili sorunlardan kaynaklandığı düşünülen ağız kokusu; sinüzit, bademcik, farenjit gibi kulak burun boğaz hastalıkları nedeniyle de ortaya çıkabiliyor. Farklı hastalıkların habercisi olabilen ağız kokusu, kişide özgüvenin kaybolmasına neden olarak sosyal yaşamı da olumsuz etkileyebiliyor. Memorial Şişli Hastanesi Kulak Burun Boğaz Bölümü'nden Op. Dr. Nurten Küçük, ağız kokusu ve alınması gereken önlemler hakkında bilgi verdi.



Pek çok kulak burun boğaz sorunu ağız kokusu yapıyor

Ağız hijyeni ile birlikte diş ve dil temizliğine özen gösterilmesi oluşan ağız kokusunun giderilmesinde önemli yer tutmaktadır. Ağız ve diş sağlığından kaynaklanmayan ağız kokuları ise; bademcik, sinüzit gibi hastalıkları akla getirebilir. Sinüzit ağız kokusunun yanı sıra kişinin kendisini halsiz hissetmesine, baş ağrılarına, burun akıntısına neden olmaktadır. Özellikle kronik sinüzitte ağız kokusu hastaların pek çok çoğunda başlıca şikayetler arasındadır. Bademcik taşları da ağız kokusunun önemli nedenlerinden biridir. Bademcik taşları, bademciklerin

gözeneklerini dolduran ölü dokuların, salgı ve yemek kalıntılarının birikmesi nedeniyle olmaktadır. İçeriğinde kalsiyum ve magnezyum bulunabilir. Ağızda çürük yumurtaya benzer bir koku olmasının nedeni ise bademcik taşlarını kaplayan bakterilerdir. Üst solunum yolu hastalıklarından sinüzit, farenjit, kronik tonsillit, burun tıkanıklıkları veya solunum yolunda ortaya çıkan tümörler ağız kokusuna neden olabilmektedir.

Evden limon yiyerek çıkın

Ağız kokusunun sadece sabah saatlerinde yaşandığı durumlar genellikle uyku sırasında tükürük akımının azalmasından kaynaklanmaktadır. Uyku sırasında ağzın açık kalmasıyla oluşan kuruluk, bakteri ve buna bağlı olarak gaz oranının yükselmesine neden olmaktadır. Gün içinde genellikle azalan bu tür ağız kokularını gidermek için bol su içerek ağzın nemli kalması sağlanmalıdır. Ağız kuruluğuna neden olan burun eğriliği, burun eti büyüklüğü ya da alerji gibi durumlar giderilmelidir. Tükürük salgısını arttırmak için limon yemek ya da şekersiz sakız çiğnemek sabahları oluşan ağız kokusunu gidermek için etkilidir.

Bitkisel beslenmeye özen gösterin

Ağız kuruluğu, diş ve diş eti enfeksiyonları, sigara, alkol tüketimi gibi faktörlerin tetiklemesiyle dil üstü yapıda fonksiyon bozukluğu görülebilmektedir. Dil üzerinde biriken bakterilerin tükürükten ve besinlerden gelen proteinleri uçucu kükürtlü bileşiklere çevirmesi rahatsız edici ağız kokularını oluşturabilmektedir. Beslenme düzeninde daha çok bitkisel ürünler bulunan kişilere göre et ağırlıklı beklenen kişilerde protein yıkımı daha fazla olduğu için rahatsız edici ağız kokusu gelişebilmektedir.

Ağız kokusundan korunmak için...

- Diş ve dil üzeri günlük düzenli fırçalanmalı
- Diş araları diş ipi ile temizlenmeli

- Sigara ve alkol kullanılmamalı
- Ağız içinin nemli tutulması için bol su tüketilerek şekersiz sakız çiğnenmeli.
- Sarımsak, soğan, pırasa, lahana gibi ağız kokusunu arttıran yiyecekler daha az tüketilmeli.
- Gece geç saatte yemek yemek gibi reflü şikayetlerini arttıran durumlardan uzak durulmalı
- Şikayetler geçmiyorsa mutlaka uzmana başvurulmalıdır.