

# علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن



Ketabton.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

### مشخصات کتاب:

---

نام کتاب: علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

نام مؤلف: داکتر محب الله "همدرد"

سال نشر: 1399 هـ ش

تماس: 0700181791 – 0708844883

ایمیل آدرس: [hamdard131344@gmail.com](mailto:hamdard131344@gmail.com)

آدرس های الکترونیکی:

[www.fb.com//phmohibullah.hamdard44/](http://www.fb.com//phmohibullah.hamdard44/)

<https://t.me/hamdardhousebooks>

<https://wa.me/93700181791>

حق چاپ محفوظ است.



## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

### پیشگفتار

حمد و ثنا خداوند(ج) مهربان و بی نیاز را و دورد بر روح پاک حضرت محمد (ص) در قدم نخست سپاس خداوند(ج) را که بنده را توفیق بخشید تا در بخش صحتی که نیاز مبرم جامعه بوده و خودم نیز علاقه ی زیاد داشتم، قدم به عرصه تحصیل گذاشته و تحصیل نمایم تا در آینده بتوانم در حد توان خدمتی به مردم رنج دیده دیار و طنم نمایم. بناءً هر پرسونل صحتی بر علاوه در بخش تدریسی یا دیگر موارد، در بخش تحریر و نویسنده گی نیز وظیفه دارد تا چیزی در حد توان جمع آوری، ترتیب و تنظیم و در رده های بلنتر تحریر کرده و به جامعه تقدیم نماید. بناءً بنده نیز نظر به شوق و علاقه و دلچسپی که نسبت به تحریر و نوشتن دارم، موضوع فوق را که یک مشکل عمده در جامعه امروزی خصوصاً در مناطق که دور دست بوده و از خدمات صحتی بهره مند نمی شوند، انتخاب کرده و معلوماتی چندی را پیرامون آن، در لابلاي کتب مختلف، نظریات علماء، ژورنال ها، مقالات، و غیره ... تا حد توان جمع آوری نموده و توضیح دهم، تا باشد خدمتی اندکی به جامعه و هموطنان خویش کرده باشم. لهذا پشاپیش از خوانندگان عزیز اعم از برادران و خواهران احترامانه تقاضا دارم که در صورت مواجه شدن با مشکلات متنی، املاي انشایی و یا مشکلات کمپیوتری، بنده را آگاه سازند.

### با احترام

داکتر محب الله "همدرد"

استاد دیپارتمنت فارمی و نرسنگ انستیتوت علوم صحتی افغان شفاء – کابل

---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

### فهرست مطالب

صفحه	عناوین
.....5.....	بوی بد دهان یا (Halitosis)
.....6.....	علت بوی بد دهان
.....7.....	علل های عمده بوی بد دهان
.....8.....	علائم بوی بد دهان
.....9.....	منشأ بوی بد دهان
.....20.....	تشخیص نوع بوی بد دهان
.....20.....	تداوی بوی بد دهان
.....21.....	دهان شوی ها و خمیردندان ها
.....21.....	تداوی امراض دهان و دندان
.....23.....	روش های خانگی برای از بین بردن بوی بد دهان
.....42.....	منابع:



---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

### بوی بد دهان یا (Halitosis)

بوی بد دهان یا تنفس بدبو از جمله مشکلات عمده بشماره رفته که بسیاری از افراد را در سنین متفاوت درگیر می‌کند. به گزارش خبرنگار صحت و تداوی باشگاه خبرنگاران پویا، بوی بد دهان یا halitosis حدود 50 درصد از بزرگسالان را در طول عمرشان درگیر می‌کند. بوی بد دهان می‌تواند ناشی از رعایت نکردن حفظ الصحه دهان و دندان و یا امراض مزمن باشد. که اگر کسی با آن دست به گریبان باشد، حضور در اجتماع برای او سخت می‌شود و از مواجهه با دیگران خجالت می‌کشد، حتی در بسیاری از موارد بوی بد دهان عاملی اضطراب آور است. ولی بهتر میدانید که استفاده از انواع خوشبو کننده ها، دهان شوی (Mouth wash) و دیگر محصولات طراحی شده که برای مقابله با بوی بد دهان هستند، اکثر این محصولات تأثیر موقتی داشته و مشکل بوی بد دهان را کوتاه مدت برطرف می‌کنند. هیچ کدام تداوی قطعی نیستند و علت بوی بد دهان و منشأ اصلی مشکل را از بین نمی‌برند. معمولاً غذاهای خاص، شرایط صحتی و عادات غذایی از دلایل معمول بوی بد دهان هستند. در بسیاری موارد هم بوی بد دهان با اقدامات مربوط به حفظ الصحه دهان و دندان برطرف می‌شود، اما اگر اقدامات خود مراقبتی که برای حل این معضل انجام می‌شود،

---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

جواب ندهد، حتما فرد باید به داکتر دندان مراجعه نماید. تا مطمئن شود مشکل اصلی علت بوی بد دهن چیست و چرا ایجاد شده؟ که در لابلای سخن توضیح خواهیم داد.

### علت بوی بد دهان

رایجه ای که از بوی بد دهان به مشام می رسد، ممکن است تغییر کند یا انواع مختلفی داشته باشد که بستگی به منبع و زمینه ای ایجاد بوی بد دارد. برخی افراد ممکن است بیش از حد نگران این باشند که دهان شان بوی بدی بدهد، در حالی که یا این بو خیلی خفیف است یا اصلا بویی وجود ندارد. در نقطه ای مقابل کسانی هستند که دهان شان بوی بدی می دهد، اما اصلا متوجه آن نیستند. از آنجایی که تشخیص بوی بد دهان برای خود فرد امکان پذیر نیست می توانید از یک دوست نزدیک پرسید دهان تان بوی بدی می دهد یا نه؟ زمانی که مطمئن شدید دهان تان بوی بدی می دهد، اول عادات صحی و حفظ الصحه خود را بررسی و سعی کنید سبک زندگی تان را تغییر بدهید، بعد از هر وعده ای غذایی دهان و دندان را مسواک بزنید، کریم دندان استفاده کرده و سعی کنید آب بیشتری بنوشید. در صورتی که بعد از تمام این کارها بوی بد دهان تان از بین

---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

نزفت به متخصص مربوطه (داکتر دندان) مراجعه کنید. اگر منشأ بوی بد فراتر از مشکلات دهان و دندان است یا پای مریضی جدی در میان باشد، داکتر دندان برای مشخص شدن علت واقعی مشکل، شما را به داکتر دیگری معرفی خواهد کرد.

### علل های عمده بوی بد دهان

- ❖ فاسد شدن دندان
- ❖ زخم های دهانی
- ❖ عفونت های دهانی
- ❖ شستشوی دندان ها به شیوه غلط
- ❖ استرس، اضطراب، افسردگی
- ❖ مصرف الکل
- ❖ سیگار کشیدن
- ❖ دوره قاعدگی (در وسط دوره)
- ❖ گاهی دواها باعث خشکی دهان و بوی بد می شوند
- ❖ عفونت بینی و گلو



## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

❖ سوء هاضمه باعث ایجاد خلط

❖ خوردن غذا با بوی قوی مانند سیر و پیاز



### علائم بوی بد دهان

❖ لته های سفت و سخت که به راحتی خونریزی می کنند.

❖ پلاک روی دندان

❖ گره های لنفاوی متورم،

❖ گلو درد و بینی

❖ دهان خشک

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

- زبان خشک و سفید



Namnak.com

### منشأ بوی بد دهان

بوی بد دهان معمولاً از محیط دهان تان سرچشمه می گیرد و ممکن است منشأ گوناگونی داشته باشد.

### غذا

معهده یک فرد، هنگامی که سیر، پیاز و یا مواد غذایی با بوهای تند استفاده می کند، مواد موجود در این غذاها را هضم و جذب می کند در سیر و پیاز موادی

---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

وجود دارد که بعد از هضم و جذب وارد جریان خون شده و از طریق گلوبول‌های سرخ (خون) به ریه (شش‌ها) منتقل شده و باعث ایجاد بوی بد هنگام تنفس می‌شوند. نه تنها خود فرد از این بو احساس ناراحتی می‌کند بلکه اطرافیان هم از این بو معذب هستند. این بوی بد عموماً تا 72 ساعت ادامه دارد و پس از آن، از بین می‌رود. همچنان نوشیدن برخی نوشیدنی‌ها با بوی قوی، مانند قهوه نیز می‌تواند در ایجاد بوی بد دهان مؤثر باشد. تنها روش از بین بردن این بو استفاده از ماسک‌های خوشبوکننده و شستن دهان است. همچنان باید خاطر نشان کرد خوردن سیر و پیاز طوری قبلاً گفته شد، سبب ایجاد بوی بد در دهن شده و آزاد دهنده است خصوصاً از طرف شب. اما اگر سیر را بصورت پخته یعنی مخلوط با غذا (در روغن باید همراه با پیاز سرخ شود) و یا پیاز را نیز به همین روش استفاده نمود در این صورت نمی‌تواند کدام بوی بد در دهن بوجود بیاورد چون در رژیم غذای معمولاً در میان دیگر سبزیجات اکثریت مردم از پیاز خام استفاده می‌نمایند.

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن



### رعایت نکردن حفظ الصحة دهان و دندان

کسانی که مسواک و کریم دندان استفاده نکنند، ذرات غذای به جامانده در دهان بوی بدی ایجاد می کنند. از طرفی معمولاً جرم بی رنگ و چسبناکی (پلاک) که روی دندان ها تشکیل می شود، در صورت مسواک نزدن مرتب، لثه را تحریک می کند و به مرور زمان مابین دندان ها و لثه انباشته می شود. از طرف دیگر زبان هم محل تجمع باکتری هایی خواهد شد که بوی بدی ایجاد می کنند. دندان های مصنوعی هم اگر به طور منظم تمیز نشوند یا درست سر جای خود قرار نگیرند، محل تجمع باکتری ها، باقی ماندن غذا و ایجاد بوی بد می شوند.

---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

همچنان باکتری‌ها، ذرات مواد غذایی باقی مانده بین دندان‌ها را تجزیه می‌کنند. تجزیه باکتریایی و باقی ماندن مواد غذایی بین دندان‌ها باعث ایجاد بوی بد در دهان می‌شود.

خصوصاً زمانی یک فرد بیشتر از شیرینی باب استفاده نموده و یا هم بعد از صرف غذا دهن خود را خصوصاً از طرف شب شستشو ننماید، بعد از خواب شدن بعضی از نقاط بدن از جمله دهن غیر متحرک شده و زمینه بخاطر تداخل و ایجاد باکتری‌ها و تجزیه کردن مواد غذایی توسط باکتری‌ها مساعد می‌گردد و سبب عفونت های مختلف بالای دندان‌ها شده و بالاخره دندان‌ها را سوراخ می‌نماید که معمولاً در اثر تجزیه مواد غذای و سوراخ شدن دندان‌ها و موجودیت باکتری‌ها در ساحة، سیستم دفاعی بدن نیز آرام قرار نگرفته و فعالیت خویش را آغاز می‌نماید که در نتیجه بوی بد در دهن تولید می‌شود. پروسه تشخیص و تداوی آن توسط متخصص مربوطه انجام می‌پذیرد.

اما اقدامات همچون؛ رعایت حفظ الصحه دهان، استفاده از دهان‌شوی یا (Mouth wash)، برس کردن دندان و مسواک می‌تواند در مراحل مقدماتی سبب کاهش بوی بد شده و جلوگیری از گسترش این معضله نماید.

---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

### 🏠 امراض که باعث ایجاد بوی بد در دهان می شوند؟

برونشیت مزمن (Chronic bronchitis) و عفونت مجرای تنفسی فوقانی می توانند عوامل ایجاد بوی بد در دهان باشند؛ بوی غیرعادی نفس می تواند علایم برخی امراض از جمله امراض کلیوی، دیابت و رفلاکس معده Gastro (GERD) esophageal reflux disease باشد. رفلاکس معده (بازگشت محتویات معده به مری) یکی از شایع ترین علل بوی بد دهان است. و یا اگر مشکلات کلیوی نزد فرد موجود باشد ممکن است هنگام تنفس بویی شبیه بوی ماهی از دهن شخص خارج شود؛ همچنین در افراد دیابتی، به دلیل اینکه بدن نمی تواند از گلوکوز برای سوخت و ساز خود استفاده کند، چربی ها تجزیه می شوند و در نتیجه تجزیه آنها، ماده ای به نام کتون آزاد می شود که این ماده بوی بد را از تولید افزای می کند. داشتن حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی (ورزش) منظم در روز و مصرف روزانه 3 تا 4 دانه میوه و 3 تا 5 واحد سبزی، مصرف جوانه دانه ها و غلات کامل، و همچنین پرهیز از مصرف شیرینی، کاکو، نان و برنج زیاد، و فست فودها می تواند از بالا رفتن قند خون و ابتلا به دیابت جلوگیری کند.

---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

### مشکلات بینی (Nose problem) 🏠

بعضی اوقات ممکن است بوی بد دهن ناشی از ترشحات بد بوی داخل بینی باشد که به علت مشکلات سینوسی (سینوزیت یا التهاب سینوس ها) به وجود می آید. برای رفع این مشکل می توان از محلول آب نمک (سودیم کلوراید - NaCl) برای شست و شوی بینی استفاده کرد. اما برای برطرف کردن دائم این مشکل باید به متخصص گوش، گلو و بینی مراجعه کرد.

### سنگ لوزه (Tonsil stone) 🏠

گاهی اوقات لوزه یا تانسِل که در انتهای گلو قرار دارد شکل طبیعی نداشته و محل تجمع باکتری هاست. هنگامی که باکتری های جمع شده در این ساحه زیاد شوند خود تشکیل یک سنگ را می دهند که بوی بسیار بدی از خود تراوش می کند. معمولاً سنگ تانسِل را می توان در مراکز تخصصی توسط دستگاه به نام waterpik از بین برد. در این روش سنگ تانسِل را با استفاده از عملیات از بین برد ولی در صورت که پندیدگی ابتدائی باشد با استفاده از فشار آب و یا بوره می توان از بین برد. میکائیزم اینکه بوره چگونه سبب کاهش پندیدگی تانسِل ها می

---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

شود، اینست که بوره باعث کشش آب از داخل تانسل ها و پندیدگی را از بین می برد. ولی در صورت که مشکلات تانسل ها جدی باشد باید نزد متخصص مربوطه مراجعه کرده و حل مشکل نماید.

### رفلاکس معده Gastro esophageal reflux disease (GERD)

گاهی اوقات مشکلات معده نیز می تواند باعث بوی بد دهان شود. خصوصاً رسوب کردن اسید معده (HCl) و محتویات آن در مجرای تنفسی باعث رفلاکس (برگشت) اسید به سمت مری می شود که در از سبب هضم و جذب و تجزیه مواد بوی بد به دهن رسیده و به بیرون تراوش می کند که هم آزار دهنده برای خود و هم برای اطرافیان آن میباشد. در صورت بروز این نوع مشکل باید نزد متخصص مربوطه مراجعه کرده و علت اصلی آن پیدا شود. ممکن از اثر افزایش اسید معده باشد و یا هم سبب اصلی مکروب معده یا (*H.pylori*) باشد که بعد از تشخیص می توان از دواهای مربوطه استفاده کرده و مشکلات موجوده را مرفوع ساخت.



## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

### دخانیات

سیگار کشیدن به خودی خود بوی ناخوشایندی برای دهان ایجاد می کند و معمولاً نفس افراد سیگاری بوی بدی می دهد که موجب آزار دیگران می شود، سیگاری ها معمولاً دچار بیماری لثه هم می شوند که خودش منشأ بوی بد دهان است. همچنان مصرف دخانیاتی مانند سیگار، نصوار، چرس، تریاک و مشتقات آن، قیلون و غیره... می تواند بالای غدوات بزاقی تاثیر کرده و سبب خشکی مخاط دهان شده در نتیجه بوی بد به هنگام تنفس نزد شخص تولید می شود. اما بعضی اقدامات همچون؛ رعایت حفظ الصحه دهان، استفاده از دهان شوی یا (Mouth wash)، برس کردن دندان و مسواک می تواند این مشکل را تا حدی مرفوع سازد ولی باید بخاطر سپرد که مشکلات اصلی که ناشی از دود و مواد توکسیک که از اثر مصرف دخانیات در عضویت تولید شده و وارد دوران خون می شوند، از بین نرفته و بخاطر حل آن نزد متخصص مربوطه مراجعه کرده و حل مشکل گردد.

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن



### ✚ خشکی دهان و خوابیدن با دهان باز

بزاق دهان ذراتی را که منشأ بوی بد هستند از بین می برد و به تمیزی محیط دهان کمک می کند. بیماری خشکی دهان یا زروستومیا (Sxarostomia)، تولید بزاق دهان را کم می کند و باعث بوی بد دهان می شود. البته همان طور که می دانید خشکی دهان در طول شب و زمان خواب طبیعی است و تنفس صبحگاهی بوی بدی می دهد که با شستن دهان برطرف می شود. این مسئله درباره ی افرادی که با دهان باز می خوابند شدت بیشتری دارد. خشکی دهان مزمن بیشتر به دلیل مشکل

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

غدد بزاقی یا وجود برخی امراض دیگر باشد. همچنان خشکی دهان می تواند از علل ایجاد بوی بد در دهن و تنفس باشد. وجود مشکل در غدد بزاقی دهان (غده که آب دهن تولید می کند)، خوابیدن با دهان باز می تواند از طریق ایجاد خشکی در دهان، باعث بوی بد می شوند.

### دواها

برخی از دواها چون باعث خشکی دهان می شوند، غیرمستقیم در ایجاد بوی بد دهان دخیل هستند. برخی از دواها هم در بدن فعل و انفعالات کیمیاوی دارند که تأثیر آن در تنفس فرد به صورت بوی بد بروز می کند. بطور مثال؛ مانند دواهای مربوط به فشار خون و یا مشکلات ادراری که معمولاً سبب کاهش آب عضویت می شوند، می تواند از طریق ایجاد خشکی در دهان، باعث بوی بد شوند. که مصرف آب، مایعات و مواد غذایی ترش، می تواند باعث افزایش ترشح بزاق شده و مشکلات موجود را کاهش دهد.



## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

### ✚ عفونت های دهانی

بوی بد دهان ممکن است ناشی از زخم های دهانی بعد از جراحی های لثه یا کشیدن دندان باشد. ممکن است از پوسیدگی های دندانی نشئت بگیرد یا مربوط به زخم ها و عفونت های دهان و لثه باشد.



### ✚ علل دیگر

بیماری هایی مانند سرطان ها و اختلالات متابولیک ممکن است بوی نفس فرد را به خاطر مصرف دواهای کیمیاوی تغییر دهد. در کودکان عامل ایجاد بوی بد دهان ممکن است به خاطر جا ماندن یک جسم خارجی مانند یک تکه غذا یا هر چیز دیگری در سوراخ بینی کودک باشد.

---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

### تشخیص نوع بوی بد دهان

معمولاً وقتی مریض به داکتر دندان مراجعه می کند، تنفس از طریق دهان و نفس کشیدن از بینی مورد سنجش قرار می گیرد و چون معمولاً انتهای زبان منشأ اصلی ایجاد بو است. معمولاً داکتر با برداشتن قطعه از روی انتهای زبان و انجام آزمایش به علت بوی بد دهان میتواند علت آنرا تشخیص نماید.

### تداوی بوی بد دهان

برای کاهش بوی بد دهان و کمک به جلوگیری از ایجاد حفره های دهانی که غذا در آنها می ماند یا پایین آمدن احتمال بروز امراض لثه بهترین راه این است که حفظ الصحه دهان و دندان به خوبی رعایت شود. با توجه به علت بروز مشکل، راه های تداوی متفاوتی برای رفع بوی بد دهان وجود دارد. اگر علت بوی بد دهان مربوط به محیط دهان یا امراض مرتبط با دهان و دندان باشد، داکتر دندان اقداماتی را برای کمک به رفع مشکل مریض انجام خواهد داد. در غیر آن میتواند مریض را جهت معاینات، تشخیص و تداوی به یک داکتر معالج و داخله رجعت دهد.

---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

### دهان شوی ها و خمیردندان ها

در صورتی که دلیل بوی بد دهان مریض، تجمع باکتری ها و وجود پلاک های دندانی باشد برای از بین بردن باکتری ها می توان از دهان شویه ی مناسب و یا هم می توان از خمیردندان های ضدباکتری که باکتری های ایجادکننده ی پلاک دندان را از بین می برند، استفاده نمود.

### تداوی امراض دهان و دندان

اگر مریض مبتلا به نوعی از امراض لثه باشید، باید به یک متخصص امراض لثه (Periodontist) مراجعه کنید. زیرا بعضاً امراض لثه از اثر کمبود ویتامین سی (Vit. C) بوجود می آید. که در بعضی موارد داکتر دندان در صورت که در بخش امراض لثه استخصاص داشته باشد، نیز می تواند امراض لثه را تشخیص و تداوی نماید. امراض لثه ممکن است باعث جدا شدن لثه از دندان ها یا سبب از بین رفتن لثه شود. این امراض باعث می شوند لابه لای فضاهای خالی پر از باکتری های تولیدکننده ی بوی بد دهان شود و بعضی اوقات این باکتری ها فقط توسط فرد متخصص شناسایی شده و از بین برده می شود. گاهی هم ممکن است داکتر دندان بعد از شناسائی دندان معیوب که عامل تجمع باکتری ها و ایجاد بوی شده برای مریض دو راه را پیشنهاد نماید: 1- در صورتی که دندان کمتر خراب

---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

شده باشد هدایت به پرکاری و ترمیم آن می‌دهد. 2- در صورتی که دندان بیشتر

خراب گردیده و احتمال پرکاری آن وجود نداشته باشد، هدایت به کشیدن آن

می‌دهد.

---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

روش های خانگی برای از بین بردن بوی بد دهان



برای کاهش یا جلوگیری از بوی بد دهان موارد ذیل را رعایت کنید:

### 🚰 مسواک زدن بعد از هر وعده غذایی

حتما بعد از تمام وعده های غذایی با خمیردندان حاوی فلوراید دندان ها را مسواک بزنید (حداقل دو یا سه بار در روز)، حتی می توانید یک مسواک برای محل کارتان تهیه کنید تا بتوانید در وعده غذایی بین روز هم حتما دهان تان را مسواک بزنید. خمیر دندان هایی که خواص ضدباکتریایی دارند بوی بد دهان را کاهش می دهند.



---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

### 🚦 زبان تان را هم مسواک بزنید

زبان محل تجمع باکتری هاست؛ بنابراین مسواک زدن زبان می تواند بوی بد دهان را کم کند. افرادی که سیگاری یا دچار امراض خشکی دهان هستند، تجمع باکتری ها در زبان شان شدیدتر است و باید از اسکرابر (لایه بردار) زبان برای تمیز کردن زبان شان استفاده کنند. همچنان می توانید از مسواک هایی استفاده کنید که قسمت مخصوص تمیز کردن زبان دارند.

### 🚦 دندان مصنوعی یا اجسام خارجی را که در دهان استفاده می کنید شستشو

#### گرد

اگر از دندان مصنوعی یا پلاک های اصلاح فک و دندان استفاده می کنید حتما قبل از گذاشتن خوب شستشو کنید و بعد از غذا خوردن هم آنها را خوب بشویید.

### 🚦 جلوگیری از خشکی دهان

برای آنکه دهان به اندازه ی کافی مرطوب باشد از سیگار کشیدن اجتناب کنید، به جای خوردن قهوه، نوشیدنی های غیرالکولی و الکولی که به خشک شدن دهان منجر می شوند، آب زیاد بنوشید. برای تحریک ترشح بزاق، آب میوه های کم قند بنوشید. اگر خشکی دهان تان مزمن یا شدید است به داکتر معالج یا داکتر

---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

دندان مراجعه کنید، آنها با دوا یا آماده سازی بزاق مصنوعی به شما کمک خواهند کرد تا خشکی دهان ناشی از مصرف دخانیات و غیره مواد، مرفوع ساخته شود.

### ➤ رژیم غذایی

همان طور که قبلاً یادآوری نمودم، مواد غذایی مصرفی شما در ایجاد بوی دهان فوق العاده مؤثر هستند، پس اگر می خواهید دهان تان بوی بدی ندهد از خوردن سیر و پیاز اجتناب کنید. یاد تان باشد خوردن زیاد خوراکی های شیرین هم می تواند با بوی بد دهان مرتبط باشد.

### ➤ مرتب مسواک خود را عوض کنید

وقتی مسواک تان تغییر حالت داد یا ساییده شد آن را دور بیندازید. تقریباً هر سه یا چهار ماه یکبار مسواک جدیدی بگیرید که رشته های ملایم داشته باشد. در غیر آن مسواک های غیر استاندارد سبب خونریزی لثه ها می شود.

همچنان از روش های دیگر نیز می توانیم برای از بین بردن نفس بدبو و رفع بوی بد دهان استفاده نمائیم.

### ➤ استفاده از چای سبز یا چای سیاه

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

چای سبز، یک آنتی اوکسیدانت قوی است که برای از بین بردن توکسین های بدن مفید است. نوشیدن چای سبز در صبح، می تواند به شما در از بین بردن نفس بد کمک کند و باعث می شود که تمام روز احساس طراوت و انرژی کنید چای سبز و چای سیاه ، دارای پولی فنولهایی (چندین گروپ فینول) هستند که در مقابل باکتری هایی که بو را در دهان ایجاد می کنند، مبارزه می کنند.



## آب

آب، ماده ای طبیعی است که دهان را مرطوب نگه داشته و بوی بد را از بین میبرد. هر شب قبل از خواب یا صبح قبل از صرف چای آب بنوشید.



## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

### سرکه سیب

سرکه سیب یک تداوی کننده قابل اعتماد برای بسیاری از امراض و اختلالات و نفس بد است و هیچ عذری برای این واقعیت نیست.

سرکه سیب را در یک گیلایس آب بریزید، و حدود 10 ثانیه دهان را شستشو کنید. دهان را پاکسازی کرده و بوی بد را از بین میبرد.



### جوش شیرین

این یکی از بهترین دواهای خانگی برای بوی بد دهان است. جوش شیرین، همچنین به عنوان بای کاربنات شناخته شده است، یک راه حل عالی برای از بین بردن و جلوگیری از نفس بد است.

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

همچنان کمک می کند تا سطوح اسیدی که موجب نفس بد می شود را متعادل کند علاوه بر این، با باکتری های دهانی که باعث بوی بد دهان می شوند، مبارزه می کند.

### روش اول

یک و نیم قاشق چای خوری جوش شیرین را در یک گیلان آب گرم مخلوط کنید و دهان را شستشو دهید.

### روش دوم

مسواک زدن دندان ها با جوش شیرین نیز باعث کاهش اسیدیتی در دهان و جلوگیری از ایجاد باکتری در زبان شما می شود.



### روغن درخت چای

روغن درخت چای، یک عامل قوی آنتی اوکسیدانت و ضد باکتری است در مقابل انواع باکتری ها عمل کرده و آنها از بین می برد. آنچه شما باید انجام دهید عبارتند از:

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

✓ 1-2 قطره از روغن را به آب گرم اضافه کنید.

✓ برای 3-5 دقیقه شستشو دهید.

همچنین می توانید چند قطره از روغن درخت چای را به خمیر دندان خود اضافه کنید.

هر روز آنرا تکرار کنید تا بوی بد از بین برود.



### گشنیز

کلوروفیل در گشنیز می تواند بوی بد را از بین ببرد روش استفاده:

#### روش 1: جویدن

ساده ترین راه این است که یک گشنیز تازه را بخورید یا گشنیز تازه را به سرکه آغشته کنید، سپس آن را بجوید تا از بوی بد اجتناب کنید.

#### روش 2: آب گشنیز

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

راه دیگر استفاده از آب گشنیز برای رفع بوی بد است.

این روش نه تنها در تداوی مان بوی بد دهان عمل می کند، بلکه هضم غذا را نیز

بهبود می بخشد.



## آووکادو 🍫

مصرف آووکادو، باکتری های موجود در معده را کاهش می دهد و در نتیجه

تصحیح عمل هضم را بهبود میبخشد و مانع بوی بد دهان میشود.



## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

### زیتون

گواوا، یکی از میوه هایی است که با تعداد زیادی مواد مغذی مثل منگنز، کلسیم و اگزالات همراه است. علاوه بر این، غنی از اسید مالیک و اسید اسکالیک است که بسیار قوی در برابر هالیتوز است؛ همچنین، برای ارتقاء صحت دندانها و لثه مفید است.



### دانه هل

عطر و طعم معطر دانه هل به عنوان یک خوشبو کننده برای دهان و تداوی نفس بد و علائم آن استفاده میشود در خانه، به راحتی قابل دسترس است و یکی از راه های موثر برای خلاص شدن از این مشکل است.





## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

### جویدن ساجق

آدامس جویدن، باعث می شود که بزاق دهان جریان داشته و مانع از خشک شدن دهان شود و در نتیجه برای مبارزه با مشکل بوی بد دهان موثر است.



### دانه زنجبیل

یک فنجان چای تهیه شده از دانه های زنجبیل به رفع مشکل بوی بد دهان کمک می کند.



### دانه ی آفتاب گردان (گل آفتاب پرست)

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

بعد از خوردن غذا، چند دانه آفتابگردان بجویید، سپس یک گلیاس آب بنوشید، به طور طبیعی، بوی بد دهان را از بین میبرد.



### میخک 🇮🇷

یکی دیگر از گزینه های لیست تداوی های خانگی بوی بد دهان است. میخک می تواند تنفس شما را تازه کند. میخک ها ضد باکتری هستند، بنابراین به خوبی برای حذف یا جلوگیری از نفس بد عمل می کنند.

### روش 1: جوییدن

- ✓ ساده ترین چیز این است که فقط چند قطعه میخک را بخوریم.
- ✓ برای به دست آوردن بهترین اثر، سعی کنید به خوبی آن را بجویید.
- ✓ این روش، پس از یک دقیقه یک نفس راحت را به شما خواهد داد.

### روش 2: چای گل میخک

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

چای گل میخک نیز، یک درمان خوب برای نفس بد است روش انجام این کار

ساده است:

✓ آب را بجوشانید.

✓ وقتی آب جوشانده شد، یک قاشق غذا خوری میخک را به آن اضافه

کنید.

✓ 5 تا 10 دقیقه به همین منوال باقی بگذارید.

✓ اجاق گاز را خاموش، سپس اجازه دهید چای سرد شود و آن را بنوشید.

✓ اگر چای را دوست ندارید، می توانید از این چای برای شستشو استفاده

کنید.

✓ برای به دست آوردن بهترین نتیجه، این تداوی را دو بار در روز انجام

دهید.



## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

### دارچین

دارچین و عسل، دارای خواص ضد باکتریایی بسیار خوبی در دهان ما هستند.

### روش استفاده

- ✓ آب 2 لیمو تازه در یک ظرف بریزید.
- ✓ اضافه کردن 2/1 قاشق چای خوری پودر دارچین و 1 تا 2 قاشق چای خوری عسل و بعد اضافه کردن آب داغ.
- ✓ این مخلوط را به آرامی روی دندان ها بگذارید به مدت 5 تا 7 دقیقه
- ✓ دهان خود را با آب شستشو دهید.
- ✓ شما می توانید بقیه این مخلوط را برای استفاده بعدی نگه دارید.
- ✓ این را هر روز تکرار کنید تا نتیجه را ببینید.



### جوش شیرین و آب لیمو

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

جوش شیرین، یک کانی طبیعی است. و pH دهان را متعادل میکند. همچنین باعث کاهش اسیدیتی، و جلوگیری از ایجاد بوی بد دهان می شود. آب لیمو، خواص ضد باکتری بالایی دارد ترکیبی از جوش شیرین و آب لیمو، یک ترکیب قدرتمند برای از بین بردن بوی بد دهان است. راه کار بسیار ساده است:

✓ مقدار کمی جوش شیرین را با یک قاشق چای خوری آب لیمو مخلوط کنید.

✓ این مخلوط را روی دندان ها قرار دهید.

✓ 1 دقیقه صبر کنید و دهان خود را با آب بشویید.

✓ تکرار یک بار در هفته.



## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

### ✚ نمک اپسوم یا سولفات

این تداوی یکی از دواهای خانگی شناخته شده برای نفس بد است. نمک های (Epsom) دارای خواص ضد باکتری طبیعی هستند سموم را از بین می برد و در برابر نفس بد مقاومت می کند روش استفاده:

✓ 1 قاشق چای خوری نمک اپسیم را در یک گلیاس آب گرم بریزید.

✓ دهان را با این محلول شستشو دهید.

✓ این کار را در ابتدای روز انجام دهید.



### ✚ روغن نارگیل

روغن نارگیل، یک عنصر بسیار محبوب برای صحت دهان است، دارای خواص ضد باکتری و ضد التهابی بالایی است به همین دلیل دهان را تمیز نگه می دارد.

✓ با روغن نارگیل به مدت 5 تا 10 دقیقه دهان را شستشو دهید.

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

- ✓ از آب گرم برای شستن دهان خود استفاده کنید.
- ✓ شما می توانید این تداوی را به طور منظم، تا زمانی که بوی بد از بین برود استفاده کنید.



### سرکه سیب و گشنیز

- گشنیز، حاوی مقدار زیادی کلوروفیل است؛ کلوروفیل، دارای خواص ضد باکتری است علاوه بر این، دهان را تحریک به تولید بزاق بیشتر میکند، تا خشک نماند.

- ✓ یک گشنیز کوچک را در یک گیلان سرکه سیب قرار دهید.
- ✓ آن را بیرون بیاورید و بجوید.
- ✓ پس از جویدن 2-3 دقیقه، آن را بلعید.
- ✓ اگر طعم آن را دوست نداشتید، می توانید آن را بیرون بی اندازید.

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن



### سرکه سیب، شکر و آب

همه کاری که باید انجام دهید:

✓ مخلوط 2 تا 3 قاشق چای خوری سرکه سیب و 3 تا 4 قاشق چای خوری

شکر با یک گilas آب.

✓ خوب شور دهید تا شکر حل شود،

✓ این گilas از آن را بنوشید.

✓ شما باید این تداوی را به طور منظم برای کاهش یا جلوگیری از نفس بد

انجام دهید.



## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

### احتیاط:

⊗ استفاده از سرکه سیب یا آب لیمو به طور مرتب، می تواند مینای دندان را خراب

کند.

⊗ بنابراین فقط از دستورالعمل های فوق استفاده کنید تا بهترین اثر را داشته

باشید.

⊗ همیشه به یاد داشته باشید که، بعد از استفاده از سرکه سیب، دهان خود را

بشوید تا از عوارض جانبی ناخواسته جلوگیری کنید.

⊗ سرکه سیب را از جاهای مورد اعتماد خریداری کنید، برای جلوگیری از

کالاهای تقلبی.

⊗ اگر بعد از اعمال این داروها بوی بد دهان کاهش پیدا نکرد، به پزشک

خود مراجعه کنید.

⊗ احتمالاً بیماری دیگری دارید.

⊗ همیشه مراقب حفظ الصحة دهان و دندان باشید.

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

### ✚ غذاهای بد بوی

- ❖ پیاز و سیر مجرمین بزرگ هستند.
- ❖ مسواک زدن پس از خوردن آنها هیچ کمکی نمی کند.
- ❖ مواد تشکیل دهنده بوی بد آنها وارد جریان خون میشوند و وارد ریه ها میشوند و در نهایت، بوی بد را ایجاد میکنند.



### ✚ مراجعه به داکتر دندان

به طور منظم بخاطر معاینات دهان و دندان به داکتر دندان مراجعه کنید. بهتر است این مراجعات دوبار در سال انجام شود تا وضعیت صحت دهان و دندان یا در صورت داشتن دندان مصنوعی، وضعیت دندان مصنوعی تان مرتب بررسی شود.

---

---

## علت های شایع بوی بد دهان و راه های حل آن

---

---

منابع:

1. <https://www.tasnimnews.com/>
2. <https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/bad-breath/diagnosis-treatment/drc-20350925>
3. [www.google.com](http://www.google.com)

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**