

دهان آزاردهنده

دکتر احمد مختاریان

دبیر مدرسه منطقه دو تهران

- ابتلا به بیماری‌های استخوان‌های فکی به دلیل انتقال میکروب به آن‌ها
 - ابتلا به بیماری‌های ریوی و تنفسی به دلیل انتقال عفونت و میکروب به دستگاه تنفس
 - ابتلا به بیماری‌های گوارشی به دلیل انتقال غذاهای فاسد شده به معده و روده
 - ابتلا به بیماری‌های دریچه‌ای قلب به دلیل انتقال باکتری‌های زیان‌آور به دریچه‌های قلب از راه خون
 توجه داشته باشید که بیشترین و شدیدترین آزار و خسارتی که دهان و دندان‌های غیرسالم و بهداشتی ایجاد می‌کنند آزار و اذیتی است که در درجه اول متوجه همسر - این رکن رکن و مهم زندگی - و سپس به ترتیب متوجه فرزندان، خانواده و دوستان خواهد بود، زیرا آن‌ها از بیشترین زمان برخوردار ما بهره‌مند هستند.

چگونگی پیدایش بوی بد دهان

دهان یکی از مراکز اصلی وجود و تجمع انواع باکتری‌ها در بدن است. غذاهای خورده شده - اعم از مایعات و جامدات - تحت تأثیر این باکتری‌ها قرار می‌گیرند و به آرامی تجزیه می‌شوند. نتیجه این تجزیه شدن تبدیل شدن مواد غذایی به مولکول‌های ریزتر برای گوارش بهتر است. همراه با این فرایند، مقداری مواد بودار که غالباً بوی بدی نیز دارند تولید می‌شود. این فرایند مانند فاسد شدن مواد غذایی و لاشه حیوانات مرده است، به همین دلیل، بوی تولید شده بسیار ناراحت‌کننده خواهد بود. این بو و مواد بودار با عمل بازدم و سخن گفتن به بیرون از دهان منتقل می‌شود و به مشام دیگران می‌رسد. در عمل دم (نفس کشیدن) این مواد بودار به درون حنجره، ریه‌ها و معده وارد می‌شوند. از آنجا که این بو حاصل مواد فاسد شده در دهان است ممکن است باقی مانده غذای فاسد شده به معده یا ریه برود و در آنجا باعث بروز

دهان و حفره دهانی به دلیل داشتن دندان، زبان، غدد بزاقی و عضلات مربوط به جویدن غذا، از اعضای دستگاه گوارش شمرده می‌شود و به دلیل داشتن زبان و دندان‌ها در تکلم و سخن گفتن به حنجره کمک می‌کند و به دلیل عبور هوا از آن به دستگاه تنفس تعلق دارد. دهان محلی است که در آن دستگاه گوارش و تنفس و سخن گفتن با یکدیگر پیوند می‌خورند. اهمیت دهان در همین ویژگی منحصر به فرد آن نهفته است که در هیچ یک از اندام‌های دیگر بدن دیده نمی‌شود. این وضعیت و جایگاه، اهمیت توجه به بهداشت دهان را چند برابر می‌کند. دهان سالم علاوه بر اینکه در ارتقای سطح سلامتی دستگاه‌های گوارش و تنفس و تکلم نقش ممتازی را بازی می‌کند، در حفظ یا ارتقای جایگاه اجتماعی و نگاه مردم به شخصیت فرد نیز اثرگذاری بالایی دارد. دندان‌های جرم گرفته زرد یا سیاه و ناقص، ظاهر انسان را نازیبا و گاهی بسیار زشت جلوه‌گر می‌کند. همچنین، دندان‌های جرم گرفته زرد یا سیاه یا ناقص نگاه منفی مردم را متوجه فرد می‌کند. این دندان‌ها در تکلم و گوارش نیز اثرات نامطلوبی می‌گذارند. دهانی که از آن بوی زننده و متعفن می‌رسد، باعث رنجش دیگران و کاهش میزان علاقه‌مندی آن‌ها به برقراری یا ادامه ارتباط با فرد می‌شود. چنین دهان و دندانی تهدیدکننده‌ای جدی برای سلامت استخوان‌های فک بالا و پایین، شش‌ها، معده، روده‌ها و قلب است.

بیباید با اهمیت دادن به بهداشت دهان و دندان، خود را از عواقب سوء آن برکنار داریم. این آثار منفی عبارت‌اند از:
 - ارائه ظاهری نازیبا به بینندگان به دلیل سفید و تمیز نبودن دندان‌ها

- آزار رساندن به دیگران به دلیل بوی بد دهان
 - کاهش سطح ارتباط با دیگران به دلیل منتقل شدن بوی بد دهان به مشام آن‌ها

بیماری‌هایی شود. باکتری‌های مؤثر در این فرایند نیز ممکن است وارد شش‌ها، معده، خون یا قلب شوند و بیماری‌ها و مشکلاتی را پدید آورند. البته این بسو می‌تواند به دهان و دندان‌ها مربوط نباشد و از قسمت‌های دیگر بدن مانند معده، شش‌ها یا بینی منشأ گرفته باشد. در هر حال، انتقال بوی بد دهان حاصل خروج هوا از دهان است.

علت‌های رایج بوی بد دهان

– باقی ماندن ذرات غذایی در دهان و لابه‌لای دندان‌ها
– وجود دندان‌های ناسالم (کرم خورده و فاسد) در دهان.
در این حالت، بخش‌هایی از غذای خورده شده در حفره‌های موجود در دندان کرم خورده باقی می‌ماند و حتی با مسواک زدن نیز خارج نمی‌شود و پس از چند ساعت متعفن و بدبو می‌شود.
– عفونت لثه‌ها که می‌تواند به صورت خفیف (ژژویت) یا شدید (پیوره) باشد.

– عفونت یا وجود ترشحات و چرک بد بو در بینی
– برخی بیماری‌های بینی مانند انحراف تیغه بینی یا بیماری رینوفیما

– عفونت در دستگاه گوارش به ویژه عفونت‌های معده
– اختلال در کارکرد دریچه بین انتهای مری و ابتدای معده. این دریچه با انقباض خود (بسته شدن کامل) مانع از بازگشت غذا به مری و همچنین مانع از خروج بوی غذاهای گوارش یافته به سمت دهان می‌شود. اگر این دریچه به طور کامل بسته نشود بوی تند و زننده محتویات معده – هر چند مقدار آن کم باشد – به سمت دهان بالا می‌آید. این حالت مانند آن است که فرد چندین بار در طول روز دچار تهوع و استفراغ شود.

– عفونت در دستگاه تنفس

– استفاده از سیگار و مواد مخدر

– استفاده از مشروبات الکلی

درمان و راه‌حل

با توجه به آنچه در بالا گفته شد، درمان و برطرف کردن بوی بد دهان کاری بسیار ساده و آسان است و با اندکی مراقبت و عزم و دلسوزی نسبت به خود و دیگران می‌توان آن را برای همیشه برطرف کرد.

– روزانه ۴ تا ۵ بار دهان را با آب پر کنید و پس از گرداندن آب در دهان آن را تخلیه کنید (آب گردان کردن دهان و شستشوی آن).

– پس از هر بار غذا خوردن دهان را آب گردان کنید و حتماً از خلال دندان و به ویژه نخ دندان استفاده کنید. توجه داشته باشید که دفعات مسواک زدن نباید از سه بار در ۲۴

ساعت تجاوز کند، زیرا باعث صدمه رساندن به دندان‌ها و بافت دهان می‌شود.

– از نوشیدن آب در طول روز غافل نباشید، زیرا آب باعث شسته شدن دهان می‌شود.

– با مراجعه به دندان‌پزشک نسبت به درمان دندان ناسالم و فاسد و بیماری‌های لثه و عفونت‌های آن اقدام کنید.

– با مراجعه به پزشک عمومی یا متخصص گوش و حلق و بینی برای درمان عفونت‌های بینی و ترشحات آن (مانند سینوزیت) اقدام کنید. بررسی ساختار بینی و مناسب بودن جریان هوا در آن و همچنین سالم بودن بینی از اهمیت بالایی برخوردار است.

– با مراجعه به متخصص گوارش یا متخصص بیماری‌های داخلی مشکلات گوارشی را برطرف کنید.

– با مراجعه به متخصص بیماری‌های تنفسی نسبت به درمان بیماری‌های ریه اقدام کنید.

– استفاده از سیگار و مواد مخدر یا نوشابه‌های الکلی را برای همیشه کنار بگذارید. در صورت نیاز، برای حل مشکل اعتیاد به این سه دسته مواد، به روان‌پزشک یا متخصص درمان اعتیاد مراجعه کنید.

در پایان باید گفت مردم ایران همگی انسان‌های دین‌داری هستند و در هیچ دینی، ضرر رساندن به بدن یا آزار دیگران روا شناخته نشده است. اسلام عزیز صدمه به خود و از بین بردن سلامت فردی را گناه می‌داند، همچنان که آزار رساندن به دیگران را از گناهان کبیره شمرده است. به علاوه پیامبر گرامی اسلام (ص) به پاکیزگی دهان اهمیت فراوان می‌دادند و فرموده‌اند: «دهان‌های شما مسیر عبور کلمات قرآن عزیز است. پس این راه را پاکیزه نگه دارید.»

مسئلاً همه ما اگر روزانه قرآن مجید را تلاوت نکنیم، نماز می‌خوانیم و چندین بار سوره‌های مبارکه و شریفه حمد، توحید و قدر را تلاوت می‌کنیم و بر پیامبر اکرم (ص) که دوست داشتنی‌ترین مخلوق خداوند در نزد اوست صلوات می‌فرستیم. پس چه بهتر که هم خالق، هم رسول، هم قرآن و هم خلق را با داشتن دهانی پاکیزه خوشنود و راضی کنیم.

