

# وقتی نفس هشدار می دهد

بوی بد دهان نه تنها آزاردهنده است، بلکه ممکن است نشان دهنده تجمع پلاک دندانی، بیماری لثه یا مشکلات سیستمی بدن باشد

بوی بد دهان پدیده‌ای رایج است که تقریباً همه در مقاطعی با آن مواجه می‌شوند، به‌ویژه صبح‌ها پس از بیدار شدن. اما این مشکل فراتر از یک ناراحتی کوتاه‌مدت است و می‌تواند نشانه‌ای از بهداشت نامناسب دهان و دندان یا مشکلات پزشکی در دیگر نقاط بدن باشد. سبک زندگی و رژیم غذایی نیز نقش مهمی در شدت بوی بد دهان دارند؛ مصرف غذاهای پرايحه مانند سیر و پیاز، یا ترک عادات بهداشتی روزانه، می‌تواند این مشکل را تشدید کند.

تجزیه غذا در دهان آغاز می‌شود و ذرات باقی مانده غذا محل مناسبی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌آورد. مسواک و نخ دندان، حتی همراه با دهان شویه، تنها به‌طور موقت بوی دهان ناشی از این مواد را می‌پوشانند. عدم رعایت بهداشت روزانه باعث تجمع پلاک‌های میکروبی در میان دندان‌ها، روی زبان و دور لثه‌ها می‌شود که منبع اصلی تولید بوی بد است. دهان شویه‌های ضد میکروبی می‌توانند با کاهش باکتری‌ها به کنترل این مشکل کمک کنند. دندان‌های مصنوعی نیز در صورت تمیز نشدن مناسب، محیطی برای تجمع باکتری‌ها و ذرات غذایی خواهند بود. مصرف تنباکو و سیگار علاوه بر ایجاد بوی بد، می‌تواند موجب تغییر رنگ دندان‌ها، کاهش حس چشایی و تحریک لثه‌ها شود.

## پیام‌های سلامتی در نفس شما

بوی مداوم یا مزه ناخوشایند دهان می‌تواند نشانه بیماری لثه و بافت‌های اطراف دندان (پریودنتال) باشد. بیماری لثه ناشی از تجمع پلاک‌های دندانی است؛ این لایه چسبیده و شفاف در اثر رشد باکتری‌ها تشکیل می‌شود و در مراحل بعدی به جرم دندان تبدیل می‌شود. باکتری‌های پلاک، سمومی تولید می‌کنند که لثه‌ها را تحریک کرده و در صورت درمان نشدن، می‌توانند باعث آسیب لثه و استخوان فک شوند.

خشکی دهان نیز عامل دیگری برای بوی بد است و ممکن است ناشی از مشکلات غده‌های بزاقی، تنفس از راه دهان یا مصرف داروهای خاص باشد. علاوه بر این، بیماری‌های تنفسی، دیابت، ریفلاکس معده، مشکلات کلیوی و کبدی می‌توانند باعث ایجاد بوی دهان شوند. التهاب لوزه‌ها نیز یکی دیگر از دلایل شایع است؛ ذرات غذایی که در شیارهای لوزه‌ها گیر می‌کنند توسط باکتری‌ها تجزیه شده و بوی نامطبوع ایجاد می‌کنند. این ذرات گاهی به شکل سنگ لوزه ظاهر می‌شوند و قرقره

کردن می‌تواند به کاهش آن‌ها کمک کند.

## راهکارهای پیشگیری و درمان

برای کاهش یا برطرف کردن بوی بد دهان، رعایت بهداشت دهان و دندان ضروری است. مسواک زدن دو بار در روز با خمیردندان فلورایددار، تمیز کردن زبان و استفاده از نخ دندان، اولین قدم‌های مؤثر هستند. دهان شویه ضدباکتریایی دو بار در روز می‌تواند به کاهش باکتری‌ها کمک کند. ترک سیگار، مصرف مایعات کافی



علی ملانکه

روزنامه نگار

بوی بد دهان می‌تواند نشانه تجمع باکتری‌ها یا مشکلات سیستمیک باشد و نیازمند توجه دقیق به بهداشت و سلامت است

برای حفظ رطوبت دهان و پرهیز از قهوه در صورت ابتلا به بوی بد، راهکارهای مکمل محسوب می‌شوند. جویدن آدامس یا مکیدن آب‌نبات بدون قند نیز ترشح بزاق را افزایش داده و ذرات غذایی و باکتری‌ها را می‌زداید. بوی بد دهان تنها یک ناراحتی سطحی نیست؛ گاهی می‌تواند هشدار برای مشکلات جدی‌تر باشد. توجه به بهداشت روزانه، تغییر سبک زندگی و مراقبت پزشکی مناسب، نه تنها به کاهش بوی نامطبوع کمک می‌کند، بلکه سلامت دهان و بدن را نیز تضمین می‌کند.

## آیا جویدن یخ مضر است؟

برخی افراد عادت دارند یخ بچوند، اما این کار می‌تواند برای دندان‌ها و سلامت کلی شما مشکل ساز باشد و گاهی نشانه مشکلات جسمی یا روانی باشد. جویدن گهگاهی یخ معمولاً خطرناک نیست، اما ولع شدید و مداوم می‌تواند هشداردهنده باشد. این ولع مداوم ممکن است نوعی اختلال به نام «پیکا» باشد که فرد میل شدیدی به خوردن مواد غیرخوراکی پیدا می‌کند. در پیکا، افراد ممکن است یخ، خاک، نشاسته یا مواد مشابه را بخورند. گاهی این رفتار با کم‌خونی ناشی از کمبود آهن هم مرتبط است، هرچند دلیل دقیق آن مشخص نیست. جویدن یخ همچنین می‌تواند رفتاری وسواسی باشد که به فرد حس آرامش می‌دهد و در مواردی با اختلال‌های خورد و خوراک مانند بی‌اشتهایی عصبی همراه است.

## تأثیر جویدن یخ بر دندان‌ها

یخ ماده‌ای بسیار سخت است و جویدن آن می‌تواند باعث ترک یا شکستگی دندان‌ها شود، به‌ویژه اگر دندان‌ها پرشده یا ضعیف باشند. فشار ناشی از جویدن یخ می‌تواند به مفصل فک آسیب برساند و موجب درد یا آسیب دائمی شود. بنابراین، حتی اگر فکر کنید این کار بی‌ضرر است، دندانپزشکان آن را پرخطر می‌دانند.

## نشانه‌های مشکل دار بودن عادت

اگر روزانه و شدید یخ می‌جوید و بدون آن ناراحت می‌شوید، یا ذهنتان مرتب به این کار مشغول است، عادت شما زیانبار شده است. سایر نشانه‌ها ممکن است شامل سردی دست و پا، سردردهای مکرر، تنگی نفس یا مشکلات تمرکز باشد. اگر گاهی‌گاهی یخ می‌جوید، جای نگرانی نیست. اما اگر این رفتار روزانه و شدید است، بهتر است با پزشک مشورت کنید. پزشک ممکن است آزمایش خون برای بررسی کمبود آهن انجام دهد و در صورت نیاز مکمل تجویز کند. اگر مشکل روانی باشد، روان‌درمانی، به ویژه رفتاردرمانی شناختی می‌تواند کمک کند تا الگوهای فکری و رفتاری شما تغییر کند و راه‌های سالم‌تری برای مدیریت استرس پیدا کنید.



# سلامت



## نشانه‌های خاموش کاهش شنوایی

کاهش شنوایی ممکن است به آرامی رخ دهد، آنقدر آهسته که فرد تا وقتی اختلال به مراحل پیشرفته نرسیده باشد، متوجه آن نشود. گاهی صداها کمرنگ‌تر می‌شوند، گفت‌وگو‌ها نیاز به تکرار پیدا می‌کنند یا باید صدای تلویزیون یا هدفون را بالا برد تا چیزی شنیده شود. این تغییرات کوچک شاید بی‌اهمیت به نظر برسند، اما می‌توانند نشانه‌ای از اختلال شنوایی باشند که اگر زود تشخیص داده شوند، امکان کنترل و پیشگیری از پیشرفت آنها وجود دارد. به همین دلیل، انجام آزمون‌های شنوایی دوره‌ای حتی برای کسانی که فکر می‌کنند شنوایی‌شان خوب است، مفید است. برای افراد زیر ۵۰ سال، معمولاً توصیه می‌شود هر ۱۰ سال یک بار آزمون شنوایی بدهند؛ مگر آنکه نشانه‌هایی از کاهش شنوایی مشاهده شود. اما برای کسانی که بالای ۵۰ سال هستند، بهتر است هر سه سال یک بار این بررسی را انجام دهند. برخی نشانه‌ها نشان می‌دهند که زمان انجام آزمون فرا رسیده است. اگر در صحبت‌هایتان از عباراتی مانند «چه؟»، «متوجه نشدم» یا «لطفاً تکرار کنید» به طور مکرر استفاده می‌کنید، شاید گوش‌های شما نیاز به توجه دارند. وزوز یا صدای زنگ در گوش نیز اغلب همراه با اختلال شنوایی دیده می‌شود؛ حتی اگر فکر می‌کنید مشکلی ندارید، وجود این صداها می‌تواند هشدار برای مراجعه به متخصص باشد. اگر میزان صدای هدفون، تلویزیون یا سایر وسایل الکترونیکی را مدام بالا می‌برید تا صداها را بشنوید، یا در محیط‌های شلوغ و پرسر و صدا در تشخیص گفت‌وگو با دیگران مشکل دارید، بهتر است به شنوایی خود توجه کنید. حتی در برخورد‌های اجتماعی اگر به دلیل نشنیدن درست صدا دچار سوءتفاهم یا اشتباه می‌شوید، زمان آن رسیده که یک آزمون شنوایی بدهید. آزمون‌های شنوایی انواع مختلفی دارند. رایج‌ترین آنها آزمون صدای خالص است که در آن کمترین میزان صدایی که فرد می‌تواند در فرکانس‌های مشخص بشنود، اندازه‌گیری می‌شود. همچنین آزمون‌های گفتاری وجود دارند که در آنها کلماتی به فرد ارائه می‌شود و از او خواسته می‌شود آنها را تکرار کند تا حداقل صدایی که می‌تواند مفهوم کلمات را درک کند، مشخص شود. برخی آزمون‌ها برای شناسایی مایع یا موم در گوش، مانند آزمون هدایت استخوانی و تمپانومتري انجام می‌شوند. حتی آزمون‌های تخصصی‌تر مانند شنوایی‌سنجی پاسخ ساقه مغز نیز وجود دارد، اما بیشتر افراد با آزمون‌های صدای خالص و گفتاری می‌توانند وضعیت شنوایی خود را بسنجند. در آزمون صدای خالص، شما در اتاقی ضد صدا می‌نشینید و هدفون‌هایی روی گوش‌هایتان قرار می‌گیرد. متخصص شنوایی‌سنجی صداهایی با فرکانس‌های متفاوت را برای هر گوش می‌فرستد و شما با بالا بردن دست یا فشار دادن یک دکمه، شنیدن صدا را گزارش می‌کنید. در آزمون گفتاری هم همین روند تکرار می‌شود، با این تفاوت که صداها را خالص جای خود را به کلمات می‌دهند و شما باید آنها را تکرار کنید تا پایین‌ترین میزان صدایی که قادر به درک و تشخیص مفهوم کلمات هستید، مشخص شود. در نهایت، شنوایی یکی از حس‌های ظریف و ارزشمند ماست که به راحتی ممکن است از دست برود، بدون این که متوجه شویم. مراقبت و بررسی دوره‌ای، حتی اگر هیچ مشکلی احساس نمی‌کنید، می‌تواند از مشکلات جدی‌تر جلوگیری کند و کیفیت زندگی شما را حفظ کند.