

Свежее дыхание



Вряд ли кто-нибудь не согласится с тем, что во взаимоотношениях между людьми запахи, ароматы играют не последнюю роль. Врачи и психологи подтверждают эстетическое значение запаха, активное воздействие его на настроение и даже самочувствие человека. Кстати, обонятельное чувство, вызываемое действием пахучих веществ на верхнюю часть слизистой оболочки носа, у мужчин тоньше, чем у женщин. Не случайно дегустаторы ароматов вина, чая, духов чаще мужчины. Отсюда понятно и то особое возбуждающее действие на мужчину в любовной игре запаха волос, кожи женщины, свежего дыхания. Как понятно и то, что **дурной запах изо рта** может послужить причиной разрыва, развода.

Дело еще и в том, что мы сами не чувствуем своего запаха, узнаем об этом симптоме чаще всего по реакции окружающих. Долг близкого человека тактично, наедине сказать о появлении неприятного запаха и необходимости поискать его причину.

А причин множество. **Обратите внимание на язык.** Не случайно врачи называют его «зеркалом желудка». Густой белого или желтого цвета налет свидетельствует о неблагополучии в системе пищеварения и сам может быть источником тяжелого запаха. Посоветуйтесь с гастроэнтерологом, он назначит вам определенную диету. Посоветует чистить зубной щеткой не только зубы, но и язык.

Запах изо рта, каким он бывает

При хроническом гастрите с пониженной кислотностью замедляется переваривание белковых веществ. Рекомендованный врачом прием желудочного сока, ферментных препаратов позволит избавиться и от запаха.

Запах изо рта один из симптомов дивертикула пищевода (мешковидное выпячивание стенки пищевода).

Кислый запах возможен при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, сопровождающейся повышенной кислотностью желудочного содержимого.

Должны настораживать специфические запахи, например,

ацетона - при диабетической коме,

аммиака - в случае почечной недостаточности при заболеваниях почек;

гнилостный запах - при абсцессе легкого или бронхоэктатической болезни (в образующихся карманах бронхов скапливается гной).

Такие запахи повод для немедленного обращения к врачу.

Зубы, горло, нос

При появлении стойкого неприятного запаха изо рта стоит нанести визит и к стоматологу, оториноларингологу. Потому что причиной его могут быть заболевания десен, носа, носоглотки.

При хроническом тонзиллите «ароматизируют» выдыхаемый воздух гнойные пробки в криптах миндалин.

У страдающих хроническим гайморитом подобный эффект дает воспалительный процесс в пазухах носа.

При пародонтозе в зубодесневых карманах задерживаются частицы пищи; разлагаясь, они также изрядно нарушают свежесть дыхания.

Не улучшает его наличие зубного камня, кариозных полостей, полуразрушенных пломб, некачественных протезов.

Как избавиться от запаха

Раздражают окружающих ароматы алкогольного похмелья, табака, съеденных чеснока и лука. Можно ли их как-то заглушить? Безусловно, можно.

Самое доступное из домашних средств против дурного запаха сырые яблоки. Ешьте их чаще.

Хорошо освежает рот полоскание настоем свежего укропа.

Чесночный или луковый дух исчезнет, если эти пахучие овощи заесть корнем петрушки или сельдерея.

Устраняет запах изо рта свежесваренный крепкий чай, в том числе после вина, чеснока и лука.

При заболеваниях слизистой полости рта в народной медицине издавна применялись **полоскания** настоями и отварами лекарственных трав. Они наряду с противовоспалительным действием оказывают хороший дезодорирующий эффект. Используйте для этих целей ромашку, шалфей, листья лесной земляники, календулу, зверобой, мяту. Обычно траву (отдельно или в смеси несколько видов) заваривают из расчета столовая ложка на стакан кипятка, настаивают, отжимают. Полстакана теплого настоя достаточно для одного полоскания. Лучше делать это после еды и после того, как вы зубочисткой, а потом зубной щеткой с пастой или порошком удалили все остатки пищи. По крайней мере после завтрака и ужина повторяйте эти процедуры регулярно.

Если в обеденное время на работе так обстоятельно заниматься своими деснами и зубами невозможно, заварите хотя бы свежего чаю и пополосните им рот.

Для промывания миндалин, чтобы в них не задерживались гнойные пробки, очень эффективен настой горькой полыни. Одну чайную ложку измельченной сухой полыни заварите двумя стаканами кипятка, настаивайте 1520 минут, процедите. Полощите горло несколько раз в день. Этим же целям служит и отвар дубовой коры. Она обладает мощным противогнилостным действием.

Желудочно-кишечные заболевания часто сопровождаются чрезмерным газообразованием в кишечнике метеоризмом. Это еще более усиливает неприятный запах изо рта. «Усмирить» бродильные процессы помогут те же травы. Только их нужно принимать внутрь как ветрогонные средства. Известны этим свойством укроп, петрушка, тмин, анис, мята перечная, Melissa, шалфей. Я советую своим пациентам взять 3/4 стакана теплого настоя, например, мяты, прополоскать несколько раз рот, 2 остатка выпить.

Если дурной запах связан с пищеварением, полезен прием активированного угля (карболена) по 1 таблетке 3 раза в день после еды.

Ну и, конечно, напрямую зависит свежесть дыхания от того, насколько аккуратно и тщательно вы выполняете обычные гигиенические процедуры. Увы, далеко не для всех еще стало правилом: по несколько минут во всех направлениях упругой щеткой с пастой утром и вечером **чистить зубы**, а после каждого приема пищи полоскать рот теплой водой.

Покупая зубную пасту, эликсир, полоскание, выбирайте те, которые содержат фтор, кальций (это укрепит зубную эмаль), экстракты лекарственных трав, снимающих воспаление слизистой оболочки ротовой полости и устраняющих все неприятные запахи.

Эликсиры с дезодорирующими веществами особенно хорошо освежают рот в течение дня. 10-20 капель на полстакана теплой воды и на пару часов вам обеспечено свежее дыхание. Если же после съеденного второпях бутерброда или конфеты у вас нет возможности прополоскать рот, имейте в запасе жевательную резинку. Лучше без сахара!