



موضوع:

بوی بد دهان

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهر کرد

پمفلت آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

عنوان آموزشی:

هالیتوزیس (بوی بد دهان)

Halitosis



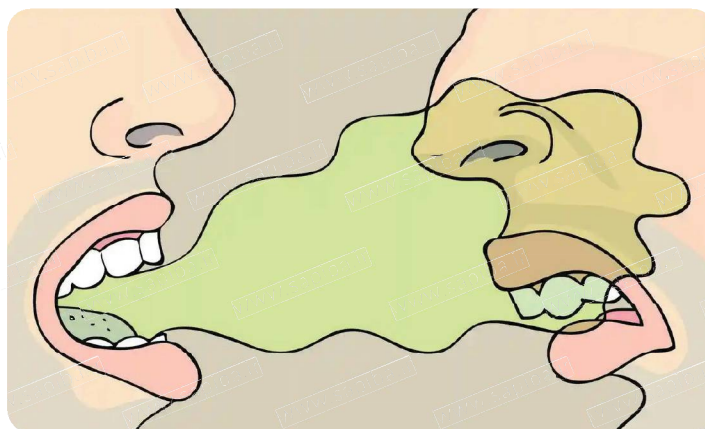


علت هالیتوزیس (بوی بد دهان) چیست؟

هالیتوزیس به معنی بوی بد تنفس است و می‌تواند به علل

زیر به وجود بیاید:

- ◀ غذاها و نوشیدنی‌هایی که خورده شده؛
- ◀ بهداشت نامناسب دهان و دندان؛
- ◀ وجود بیماری‌هایی شبیه عفونت سینوس‌ها، عفونت دهان و دیابت؛
- ◀ داروهایی که دهان را خشک می‌کند؛
- ◀ سیگار کشیدن.



این دستورالعمل‌ها را در منزل دنبال کنید:

داشتن بهداشت مناسب دهان و دندان را به کمک روش‌های

زیر تمرین کنید:

- ◀ هر روز نخ دندان بکشید. از دندانپزشک خود بخواهید که بهترین شیوه نخ دندان کشیدن را به شما آموزش دهد.



روزانه حداقل دو بار دندانهای خود را با خمیردندانی که دندانپزشکتان توصیه کرده است، مسواک بزنید. از دندانپزشک خود بخواهید که بهترین شیوه مسواک زدن را نیز به شما آموزش دهد.



هنگام مسواک زدن، زبان خود را نیز مسواک بزنید. این کار ممکن است به بهبود بوی تنفس شما کمک کند. روزانه حداقل یکبار دهان خود را با شویندهای که دندانپزشکتان توصیه می‌کند، شست و بشو دهید. به طور منظم ویزیت‌های دندانپزشکی داشته باشید.

به میزان کافی آب بنوشید به گونه‌ای که ادرارتان پیوسته شفاف و یا زرد کم‌رنگ باشد.



غذاهایی مصرف کنید که به پاکیزگی دندانان کمک کند،
مانند: هویج و کرفس



از مصرف غذاهایی که می‌تواند باعث بوی بدن دهان شود
خودداری کنید، مانند:

- < سیر
- < پیاز
- < ماهی
- < قهوه
- < الکل
- < ترب کوهی
- < گوشت قرمز

از هیچ یگ از محصولات تنباکو شامل سیگار، تنباکوی جویدنی
و پیپ مصرف نکنید. در صورتی که برای ترک نیاز به کمک دارید،
موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.



ایمپینان حاصل کنید که هر نوع ابزار دهانی مانند نگهدارنده دندان یا دندان مصنوعی که استفاده می‌کنید، به درستی استفاده و تمیز می‌شود.



در صورتی که دهانتان خشک است، از آدامس یا قرص‌های نعناع فاقد شکر استفاده کنید.

در موارد زیر به پزشک خود مراجعه کنید

- ◀ علائم جدیدی داشتید.
- ◀ علائمتان بدتر شد و یا با اقداماتی که در منزل انجام داده اید، بهتر نشده است.