

爲何難以啓齒？-----談口臭

[發表醫師] :林英欽 醫師(家庭醫學科)

[發布日期] :2006/10/31

擁有清新的口氣，對個人形象上是一種加分，但是往往有很多原因，會造成口臭，影響了人際關係，甚至反映了身體的某種疾病，因此不能等閒視之。

口臭是指說話或呼吸時的臭味，由於口腔是一個特殊的器官，它和呼吸道、消化道相通，因此這些部位有怪味道時，都會表現在口腔內。

造成口臭的原因很多，想要消除口臭，必須先找出口臭的原因。大致上，口臭的原因可以分爲以下三大類：

口腔內局部因素：因爲牙齒及牙齦組織所引發，如蛀牙、牙周病、牙齦炎、牙齒間有食物殘渣、假牙沒清潔好、口腔潰瘍、鼻涕倒流、抽菸、嚼檳榔等，均會引起口臭。根據統計，超過九成以上的口臭都來自於口腔內的局部因素，因此好好清潔口腔、定期洗牙，口氣自然能常保清新。

食物的因素：如大蒜、洋蔥、薄荷、高脂食物、牛奶、韭菜、酒等食物或飲料，消化後會散發出濃濃的味道，因此呼出的氣體會有異味，甚至會延續數小時之久。這些因食物所產生的口臭，唯有避免食用或食後漱口、稍做處理，才能減輕口中異味。

身體疾病的因素：疾病也會產生口臭，但是各有不同的氣味，可以加以分辨，再輔以抽血診斷來確認。舉例而言，如支氣管擴張症會有臭腐氣味、糖尿病呼吸常會有丙酮味、腎功能異常如尿毒症會有尿般味道、肝病時呼吸常會產生一種魚腥味、呼吸道感染如扁桃腺發炎和鼻咽發炎都會產生一種乾酪發酸的氣味，而慢性鼻竇炎有時也會有臭味、發高燒時因唾液減少也會有口臭、消化道疾病如腸胃蠕動不好、消化不良也會產生怪味……等等，因此，當排除了口腔與食物因素之後，需要檢查看看有無身體系統器官的毛病。

如何知道自己有沒有口臭呢？通常自己都不會感覺到口臭，別人也大多不好意思說，因此偶爾自我檢查一下，不失為一個好辦法。將兩手輕輕罩住口鼻，然後吐氣自己聞聞看，便可以稍微判別出來。

如果發現有口臭，先想想是不是吃東西的關係，再找牙醫師檢查，如果沒有問題，再找胸腔、鼻道、腸胃等系統，唯有找出真正的病因，才能徹底根除。

平時多加保養，也可以預防口臭的產生，擁有立即好口氣！如嚼無糖口香糖、使用口腔芳香噴霧、飯後立即刷牙、定期用牙線清潔牙縫或是用漱口水、多喝水、吃了大蒜等辛辣的食物後喝柳橙汁……等等，都可以改善口中氣味，讓你在與別人交談時，不會讓人退避三舍。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。