**Дурной запах изо рта**

Роль запахов в нашей жизни переоценить трудно. Многие симпатии и антипатии возникают под влиянием запаха, хотя часто мы даже не задумываемся об этом. Запах же изо рта может испортить человеку жизнь: его не примут на работу, с ним не захотят продолжить знакомство, коллеги при беседе будут стараться отвернуться или отодвинуться подальше...

Как правило, сам обладатель дурного запаха изо рта его не чувствует, он к нему давно привык, подобно тому, как "светская львица" не ощущает духов, которыми она облита с ног до головы. Дурной запах изо рта - это сигнал тревоги: что-то в организме не в порядке, Причиной дурного запаха может быть и заболевание желудка, и патология ЛОР-органов.

Однако, прежде всего, стоит обратиться к стоматологу. 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.

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.

Как правило, запах изо рта сопровождает заболевания десен, наличие зубных отложений, межзубных карманов. Зубы, пораженные кариесом, тоже могут вызвать запах изо рта. Если бы пациент наравне с врачом почувствовал запах, который разносится при препарировании кариозного зуба! Нередко зловоние бывает настолько сильно, что врач вынужден много раз менять защитную маску. А если кариесом поражены несколько зубов...

Особенно неприятно думать о том, какое количество болезнетворных микроорганизмов этот человек передает при поцелуе. Если у пациента есть так называемые "карманы" - патологические углубления в межзубных промежутках, то в них обычно застревают остатки пищи, Удалить их самому практически невозможно, поэтому начинается процесс гниения. Он сопровождается болями, воспалением и, естественно, запахом. Никакие зубные пасты тут не помогут. Необходимо, чтобы стоматолог "вычистил" все из карманов и провел лечение, способствующее их полному заживлению.

В нашей практике часто бывают случаи, когда одного только удаления зубных камней достаточно, чтобы дурной запах изо рта исчез. Дело в том, что зубной камень пропитан патогенными микроорганизмами, которые вызывают не только воспаление тканей десны, но и пахнут весьма неприятно. В тех случаях, когда запах связан с заболеваниями твердых тканей зубов или тканей десны, все решается достаточно просто: надо провести санацию, то есть полное оздоровление полости рта, и проблема будет решена. Нужно лишь желание и терпение пациента.

Однако бывают ситуации, когда дурной запах изо рта имеет более сложную причину. Например, при некоторых заболеваниях слюнных желез в полость рта не поступает необходимое количества слюны, или слюна слишком вязкая. Это приводит к нарушению процессов самоочищаемости полости рта, что и сопровождается дурным запахом.

"Дурно пахнут" и многие болезни слизистой. В этих случаях конкретные рекомендации даст только врач. Народная медицина советует при нарушениях слюноотделения есть по утрам геркулесовую кашу - вроде бы геркулес способствует увеличению количества выделяемой слюны. 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 свежезаваренный 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, календулы, 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 пополощите 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 15 - 20 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, мелисса, шалфей. Я советую своим пациентам взять 3/4 стакана теплого настоя, например, мяты, прополоскать несколько раз рот, а остатки 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. Выбирайте зубные пасты, 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.

**Список литературы**

Ирина Макеева, д.м.н., М.М. Гуревич, к.м.н. Дурной запах изо рта.