Автор: Administrator
10.08.2008 08:54 -



Бывали ли у вас ситуации неловкие ситуации? Ну, настолько неловкие, что запоминаются надолго, если не навсегда? Думаю, что у половины читателей подобные ситуации связаны с ... дурным запахом изо рта у собеседника. И сказать - что вы! И дышать рядом нет никакой возможности. Можно, конечно, поступить, как Дональд Трамп. Во время интервью с Ларри Кингом он заметил: «Вы не возражаете, если я немного отсяду? У вас плохой запах изо рта». Но, согласитесь, для подобной смелости нужно быть Трампом - со всеми вытекающими отсюда последствиями.

По данным Gerlach R. W. et al. (1998), по меньшей мере 50% населения страдают хроническим неприятным запахом изо рта. Проблема настолько глобальна, что ей даже придумали специальное название - галитоз. Но самое печальное во всем этом то, что большинство людей даже не знают, что у них изо рта неприятно пахнет - ротовая полость, источник всех этих запахов, соединена с носом при помощи отверстия, которое находится в задней части ротовой полости, в области мягкого неба. И поскольку нос «фильтрует» запахи, которые возникают в задней области рта, он фильтрует и этот самый неприятный запах. Но есть несколько способов это выяснить.

Лизните ваше запястье, дайте слюне подсохнуть примерно пять секунд, а потом понюхайте это место - так пахнет передняя часть вашего языка.

Возьмите ложку, переверните ее, и поскребите ей самую дальнюю часть языка. Посмотрите на оставшееся на ложке вещество, которое вы соскребли с языка, - обычно оно густое и беловатое. А теперь понюхайте его. Именно такой запах вашего дыхания, скорее всего, чувствуют окружающие.

Откуда же берется этот неприятный запах? В чем причина?

- вы точно что-то съели. Например, немного лука на завтрак. Возможно, там был чеснок. Или что-то не менее ароматное и такое же долгоиграющее;

- вы пьете и курите;

- вы переживаете стресс;

- вы аллергик;

- у вас проблемы с ротовой полостью (зубы, десны, небо) или носоглоткой;

- у вас проблемы с ЖКТ или печенью;

- вы потребляете селен. Journal of the American Medical Association заявляет, что частое потребление селена может вызвать дурной запах. Где можно найти селен? Сульфид селена используется, чтобы лечить перхоть. Этот химический элемент также найден в некоторых помадах.

К счастью, а абсолютном большинстве (около девяноста процентов) случаев проблемы с дыханием носят, скажем так, стоматологический характер. Это значит, что вы недостаточно тщательно ухаживаете за полостью рта и давно не были у стоматолога. Не верите? Есть простой способ это проверить.

Черничный тест: съешьте миску ягод черники, а затем хорошо почистите ваши зубы 10 раз. Дальше прочистите зубной нитью. Вы будете смотреть в изумлении на многие остатки ягод черники, пойманных в ловушку между вашими зубами. Знайте, что это - те места, где зарождается зловонное дыхание.

Как избавиться от неприятного запаха изо рта?

1. Посетите стоматолога.

- далеко не все люди знают, как наиболее эффективно действовать зубной нитью и зубной щекой. Врач может подсказать;

- эффективной очистке зубов может мешать наросший на них зубной камень;

- если у вас появились признаки заболевания пародонта, врач выявит их и преложит вам соответствующее лечение. Заболевание пародонта может серьезно повредить ваши зубы и окружающую их кость;

- во время осмотра врач выявит - если они есть - другие нелеченные заболевания, которые могут усиливать неприятный запах;

- возможно, стоматолог направит вас на обследование к другим специалистам.

2. Купите хорошую зубную щетку и не храните ее вечно, жизни ей - около двух месяцев.

3. Пользуйтесь зубной нитью.

4. Очищайте язык.

При очистке языка - вне зависимости от того, какой способ вы используете - нужно пытаться проникнуть как можно дальше, чтобы очистить как можно большую площадь

его поверхности. Если вы начнете давиться - не удивляйтесь. Это естественная реакция, но с течением времени этот рефлекс должен ослабнуть. Для очистки поверхности языка можно использовать зубную щетку или специальную щетку для чистки языка. Начните очистку с самых дальних участков, до которых сможете достать, затем постепенно смещайте движения щетки (направленные вперед) к передней области языка. Движения следует производить с некоторым нажимом на поверхность языка - но, разумеется, не слишком сильным, чтобы не вызвать раздражения. Для более эффективной очистки вашего языка вы можете использовать зубную пасту, - поскольку в ее состав входя те же ингредиенты, что и в очищающие рот жидкости.

5. Зубные пасты с антибактериальными свойствами, освежители, ополаскиватели - эффект дают, но необходимо постоянное употребление.

6. Жевательные резинки, леденцы, конфеты, капли, спреи, etc - эффект кратковременный и незначительный. Но в трудной ситуации выручат.

Наталия Руденко