

# رائحة الفم الكريهة

مشكلة رائحة الفم الكريهة  
تعد مشكلة يسيرة وسهلة  
العلاج، وذلك بتفهم أسباب  
المشكلة أولاً، ومن ثم اتباع  
الخطوات المطلوبة لحلها



## أسباب رائحة الفم السيئة

- عدم تنظيف الأسنان بالفرشاه وخط الأسنان
- بعض الأطعمة كالبصل والثوم
- جفاف الفم (بسبب بعض الأمراض كالربو والسكري وكذلك بسبب بعض الأدوية أو التدخين)
- تسوس الأسنان وتراكم الجير

## الأمراض المقتربة بالرائحة الكريهة

- اضطرابات الجهاز الهضمي
- أمراض الكبد والكلية
- التهابات الفطرية في الفم واللوزتين

## طرق الوقاية والعلاج من رائحة الفم السيئة

- مراجعة الطبيب المختص لتحديد سبب المشكلة وعلاجها
- اتباع إرشادات صحة الفم والأسنان.
- تفريش أسنانك مرتين كل يوم
- استعمال مضمضة الفم حسب وصفة الطبيب
- لا تنسَ تفريش لسانك، فاللسان هو أكبر مخزن للبكتيريا في الفم.
- استبدل فرشاة أسنانك بأخرى جديدة كل ثلاثة إلى ست أشهر
- استخدم خيط الأسنان مرة كل يوم.
- إذا كنت من مستخدمي طقم الأسنان، فعليك إزالته قبل النوم وتنظيفه جيداً قبل استخدامه عندما تستيقظ من نومك.
- راجع طبيب أسنانك بانتظام على الأقل مرتين في السنة
- توقف عن التدخين.
- اشرب الماء بكثرة؛ لأن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في ترطيب فمك وزيادة كمية اللعاب في الفم.

