

הריח הכלכלי של הריח הרע מהפה ד"ר רם מומחה לרפואת חניכיים שופך אור על אינטרסים כלכליים בתעשיית ההיגיינה האוראלית, ומסביר כיצד ניתן באמת להילחם בתופעה

ברוב המיקרים, (85-90%) מקור הריח הרע הנובע מהפה, הוא מהפה עצמו ולא ממערכת העיכול. הריח הרע, הוא תוצאה של פירוק חלבונים ע"י מושבות החיידקים הנמצאים בפה. אנו לא יכולים להריח את הריח הנוסף מהפה שלנו. הריח הרע מהפה ניתן למדידה בעזרת מכשיר יחודי-ההלימטר. הגורמים לריח הרע מהפה הם, מושבות החיידקים הנמצאים בתוך כיסי החניכיים ועל גב הלשון וגורמים לתגובה דלקתית של החניכיים. טיפול בכיסי החניכיים ובלשון יסלק את הריח הרע מהפה.

תופעת הריח הרע מהפה (הליטוזיס), היא תופעה שכיחה אצל מבוגרים, נוער ואף ילדים. 25% מאוכלוסיית העולם סובלת ממנה ולא תמיד מודעת לה, ומנגד כ 15%, מהאוכלוסייה בטוחים שמפיהם נודף ריח רע למרות שהוא לא קיים (תופעה הנקראת הליטופוביה). בשנת 2000 אזרחי ארה"ב, הוציאו 1.8 מיליארד דולר על משחות שיניים, ומעל 3 מיליארד דולר על מי פה, מברשות, אביזרי היגיינה אוראלית ומרענני פה (החברה לחקר שווקים). סכומי עתק אלו מסבירים את חומרת התופעה וכן את נכונות האנשים לעשות הכול כדי להימנע מריח רע, להאמין ולהיתפס לכל פרסומת המבטיחה לשחרר אותם מהריח הרע – מבלי לבדוק אם יש בסיס אמיתי להבטחות!

לא פעם, הפרסומות מטעות לגבי מקור הריח הרע והטיפול בו. התעשייה העצומה שהתפתחה סביב הסבל הרב מהריח הרע מגלגלת מיליארדים של דולרים בשנה. מגוון עצום של תכשירי פה למיניהם, משחות ומכשירים שונים ומשונים קיימים בשוק ונמכרים בסכומי עתק, כאשר הם מהווים למעשה **טיפול קוסמטי בלבד** ולא טיפול במקור הבעיה.

הבעיה נותרת בעינה ומחייבת שימוש במוצרים לאורך כל החיים. גם מרפאות לריח פה נפוצות ביותר בעולם. לאחר ביצוע בדיקות שונות, שוב, ימליצו על שימוש במי פה, במשחות שיניים, ותרסיסים שונים אך יתעלמו לחלוטין מדלקות החניכיים ומכיסי החניכיים שהם הגורם העיקרי לריח הרע..

ושוב, הבעיה נותרת בעינה, והמתרפא אינו יודע מתי הריח הרע יחזור. הסובלים מריח רע מהפה נאלצים לעיתים לעבור בדיקות שונות ומשונות כמו בדיקות נשיפה, אנדוסקופיה של מערכת העיכול, בדיקות דם ובדיקות מרכיבי הרוק, אשר בסופו של התהליך אינן תורמות דבר.

תופעת הריח הרע מהפה ידועה לאורך כל ההיסטוריה. מדובר בבעיה אנושית אינטימית. הסובלים מריח רע מהפה (אמיתי או מדומה) נידונים לא פעם לנידוי חברתי, וסובלים מדחייה של הסובבים אותם. מהלך חייהם קשה ובעייתי.

כבר במקורות, אנו מוצאים עדויות לנידוי בני אדם שסבלו מהבעיה- כך לדוגמה, כהן שסבל מריח רע מהפה, לא היה כשיר לשמש בתפקידו, ובתלמוד אף נאמר כי ריח רע מהפה יכול לשמש עילה מספקת לגירושין. האיסלאם ממליץ למאמיניו שימוש בצמח ה- SEWAK על מנת להקטין ריח רע מהפה, בעיקר בחודש הראמאדן.

ידוע כי בשעות הבוקר ריח רע מהפה חזק יותר ולסובל עצמו יש קושי להרגיש בריח הרע של פיו, למרות שיוכל לחוש בריח רע אצל הזולת.

לדבריו של ד"ר רם, ניתן לקבל מושג אודות הריח הרע העצמי ע"י ליקוק הזרוע והרחח של האזור לאחר כמה שניות.

רבים מאמינים שמקור הריח הרע, הוא מהקיבה, ממערכת העיכול, או מהרכב המזון. יש המאמינים שהוא נגרם ע"י **רפלוקס**, או מעיד על מחלות קשות אך אין זה נכון!

אם כן, מהם הגורמים לריח רע מהפה?

85-90% מהריח הרע הנוסף מהפה- מקורו מחלל הפה עצמו. הוא נובע מחילוף חומרים של חיידקים ומפירוק חלבונים שמתבצע על ידי חיידקים אנאירוביים הנמצאים בפה. נוצרות תרכובות גופרית של מרקפטנים וסולפידיים שהן בעלות ריח רע כמו של ביצים סרוחות. חומרים אלו הם גם רעילים לתאים ומחריפים את דלקת החניכיים. ריח רע שמקורו בקיבה הוא די נדיר- כ- 1% בלבד. בכל פה "בריא" חיים כ- 775 זנים שונים של חיידקים ופיטריות בהרמוניה ואינם גורמים כל נזק, כל עוד הם אינם יוצרים מושבות, אך כאשר מתפתחות מושבות חיידקים נוצר הביופילם שהוא קומפלקס דביק בעיקר של מושבות חיידקים ומרכיבים נוספים, הגורמים לתגובה הדלקתית של החניכיים. קיים שיווי משקל בין החיידקים, הפטריות והרוק, המשמש חומר חיטוי ונטרול. ירידה בכמות הפרשת הרוק תגביר את הריח הרע. היא יכולה לנבוע מחוסר שתייה מספקת, מחלות, הקרנות, שימוש בתרופות מסוימות, מתח, חרדה, גיל מתקדם. שיניים וחניכיים חייבים להמצא כל הזמן בסביבת רוק. (כמו שמן במנוע המכונית) לכן יש לעודד יצירת רוק. גם חלקה האחורי של הלשון מלא בחריצים ושקעים המהווים מקום מסתור למושבות חיידקים ופיטריות שקשה להגיע אליהם ולהסירם.

כיצד מאבחנים ריח רע מהפה?

1) חשוב להיבדק ע"י מומחה לרפואת חניכיים המטפל בבעיות ריח רע מהפה. (הליטוזיס) וזאת כדי:

- לוודא שאכן קיים ריח רע ומקורו בפה ולא ממקורות אחרים (הליטופוביה –למשל). ניתן לעשות זאת על ידי מדידה באמצעות מכשיר הנקרא הלימטר, הבודק ריח רע מהפה (מרקפטנים וסולפידיים, שהם המרכיבים העיקריים של הריח הרע בפה).

כיצד מטפלים בריח רע מהפה?

ד"ר רם מסביר כי על מנת לטפל בתופעת הריח הרע יש לטפל בראש ובראשונה במקור הבעיה שהיא דלקות חניכיים, כיסי החניכיים, המלאים מושבות חיידקים ובלשון. סיבות נוספות לריח רע מהפה הן דחיסת ואיחסון מזון בין שיניים, שיניים רקובות, ושיחזורים לא מתאימים.

השלב הראשון טיפול בדלקות החניכיים. הוא נקרא "הכנה ראשונית" וכולל:

1. סילוק מושבות החיידקים מכיסי החניכיים, ניקוי יסודי של השיניים והשורשים והטריית קיר הרקמה הרכה של הכיסים הפונה לשורש השן (DEBRIDMENT), טיפול המתבצע במרפאת חניכיים.
2. שינוי ושיפור הרגלי ההיגיינה האוראלית האישית כדי למנוע היווצרות מושבות חיידקים חדשות היוצרות את הביופילם, הגורם לדלקות החניכיים.

הניקוי האישי, אותו יבצע המטופל באופן עצמאי, מתחלק לשני חלקים:

- ניקוי על חניכי (בעזרת מברשת שיניים, חוט דנטאלי, מברשות בין השיניים, סרטים מיוחדים וכו').
- ניקוי תת חניכי (ניקוי המתבצע על ידי השיננע- מכשיר ייחודי לניקוי כיסי החניכיים באמצעות קיסם עץ רוטט).

ניקוי הלשון

- יש לנקות את הלשון על ידי מגרד לשון מתאים. במקרה הצורך, יש להוסיף תרופה שתעזור בסילוק מושבות הפטריות והחיידקים.

טיפול בשוטפי פה למיניהם הוא **טיפול קוסמטי** בלבד ולזמן קצוב (120-20 דקות) ואין להשתמש בשוטפי פה באופן קבוע.

לאחר ביצוע שלב "הכנה ראשונית" במטופלים - טיפול בדלקת, בכיסי החניכיים, ניקוי הלשון ובשיניים -לפי הצורך, אנו מקבלים ירידה משמעותית בריח הרע הנמדד מהפה ע"י מכשיר ההלימטר ב75%!
כל המטופלים חשו בשיפור רב ובהעלמות הריח הרע, זאת על פי דיווח בן/בת הזוג.
רובם טענו כי הוא נעלם לגמרי.

טיפולי החניכיים אינם חד פעמיים טוען ד"ר רם . מחלת החניכיים היא כרונית במקורה תורשתית ומדבקת וכדי למנוע הישנות הדלקת והריח הרע, חייבים לבצע טיפול מונע תקופתי ע"י שיננית לאורך כל החיים ולעיתים תכופות. יש להגיע לביקורת חד שנתית אצל מומחה לרפואת חניכיים ולהקפיד על ניקוי יומיומי אישי- על חניכי עם מברשת השיניים, ותת חניכי על ידי השינוע.

באדיבות ד"ר זאב רם, מומחה לרפואת חניכיים, רחובות.
