

לקראת חג האהבה: איך נפטרים מריח רע מהפה?

ד"ר רם, מומחה לרפואת חניכיים מסביר איך לאבחן ולטפל בתופעה המדאיגה

כ 25% מהאנשים סובלים מריח רע מהפה. 90% מהריח הרע מהפה, מקורו בפה עצמו ולא ממערכת העיכול, כפי שרבים מאמינים. מקור הריח הרע הוא מחילוף חומרים של חיידקים אנאירוביים המפרקים חלבונים. קיים שיווי משקל בפה בין הרוק החיידקים והפיטריות. כמות הריח הרע נמצאת ביחס ישיר לרמת הדלקת. עם סילוק הדלקת יעלם הריח הרע.

תופעת הריח הרע מהפה (הליטוזיס), היא תופעה שכיחה אצל מבוגרים, נוער ואף ילדים. רבים הסובלים ממנה אינם מודעים לה, ומנגד ישנם אנשים הבטוחים שמפיהם נודף ריח רע למרות שהוא לא קיים. (תופעה הנקראת הליטופוביה). 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 כלפי בני אדם שסבלו מהבעיה- כך לדוגמא, כהן שסבל מריח רע מהפה, לא היה כשיר לשמש בתפקידו, ובתלמוד אף נאמר כי ריח רע מהפה יכול לשמש עילה מספקת לגירושין. ידוע כי בשעות הבוקר ריח רע מהפה הוא חזק יותר. לסובל עצמו, יש קושי להרגיש בריח הרע של פיו, למרות שיוכל לחוש בריח רע אצל הזולת. ניתן לקבל מושג אודות הריח הרע העצמי הנודף מהלשון ע"י ליקוק הזרוע והרחח של האזור לאחר כמה שניות.

אם כן, מהם הגורמים לריח רע מהפה?

80-90% מהריח הרע הנודף מהפה- מקורו מחלל הפה עצמו. הוא נובע מחילוף חומרים של החיידקים ומפירוק החלבונים שמתבצע ע"י החיידקים האנאירוביים הנמצאים בפה. נוצרות תרכובות גופרית של מרקפטנים וסולפידיים שהן בעלות ריח רע 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 חיידקים, אך כאשר מתפתחות מושבות חיידקים ונוצר הביופילם שהוא קומפלקס דביק של מושבות חיידקים ומרכיבים נוספים, מתחיל התהליך הדלקתי. קיים שיווי משקל בין החיידקים, הפטריות והרוק, המשמש חומר חיטוי וניטרול. ירידה בכמות הפרשת הרוק יכולה לנבוע מחוסר שתייה מספקת, מחלות, הקרנות, שימוש בתרופות מסוימות, מתח, חרדה, גיל מתקדם, ועקב כך לגרום לריח רע. שיניים וחניכיים חייבים להיות בסביבת רוק. (כמו שמן במנוע המכונית) לכן יש לעודד הפרשת רוק. חלקה האחורי של הלשון מלא בחריצים ושקעים המהווים מקום מסתור למושבות חיידקים 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 מאזורים אחרים כגון מהסינוסים או מהאף.
- ניתן לעשות זאת על ידי מדידה באמצעות מכשיר הנקרא הלימטר, הבודק ריח רע מהפה.

כיצד מטפלים בריח רע מהפה?

על מנת לטפל בתופעת הריח הרע יש לטפל בראש ובראשונה במקור הבעיה שהיא דלקות וכיסי החניכיים והלשון.

הטיפול בחניכיים נקרא "הכנה ראשונית" וכולל

1. סילוק דלקת החניכיים ומושבות החיידקים.
2. שיפור ההיגיינה האוראלית האישית כדי למנוע היווצרות מושבות חיידקים חדשות.

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

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

הטיפול בלשון:

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

חשוב להגביר את הפרשת הרוק ע"י שתייה מרובה, או באמצעות צריכה של אוכל חמוץ, מסטיק, סוכריות חמוצות ללא סוכר המגבירים הפרשת רוק. במיקרים קיצוניים יש צורך להעזר בתרופות או במכשור אלקטרוני מיוחד המיועד להגברת הפרשת הרוק.

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

לאחר ביצוע שלב "הכנה ראשונית" הכוללת סילוק דלקת החניכיים, ניקוי הלשון, ובמקביל שינוי שיטת הניקוי העצמי בעזרת השיננע (קיסם עץ רוטט), אנו נקבל ירידה משמעותית בריח הרע הנמדד מהפה ע"י מכשיר ההלימטר ב 75%!

כל המטופלים חשו בשיפור רב. חלה ירידה רבה בריח הרע ורובם טענו כי הוא נעלם לגמרי. טיפולי החניכיים אינם חד פעמיים. כדי למנוע הישנות הדלקת והריח הרע, חייבים לבצע טיפול מונע תקופתי ע"י שיננית לעיתים תכופות, ולהגיע לביקורת חד שנתית אצל מומחה לרפואת חניכיים. חייבים להקפיד על ניקוי יומיומי בבית באמצעות השיננע.

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