

לקראת צום תענית אסתר - איך מתמודדים עם ריח רע מהפה?

ד"ר רם, מומחה לרפואת חניכיים ממליץ כיצד להתמודד עם התופעה המטרידה

תופעת הריח הרע מהפה, היא תופעה שרובנו נתקלנו בה בחיינו, נהוג לחשוב שמקור הריח הוא מהקיבה, אבל ב-90% מהמקרים מקור הריח הוא מחלל הפה ורק אחוז אחד בודד מהקיבה.

במקורות שלנו נמצאו עדויות לכך שכהן בבית המקדש יכול להיחשב כאינו כשיר לתפקיד במידה וריח רע נודף מפיו. התלמוד מוסיף וקובע כי ריח רע מהפה מהווה עילה מספקת לגירושין.

כאמור, הריח הרע נוצר על ידי חילוף חומרים של החיידקים המפרקים חלבונים בחלל הפה. עיקר הריח הרע נובע מדלקת חניכיים כרונית היוצרת כיסים בחניכיים בהם מצטברים חיידקים החיים ללא צורך בחמצן (אנאירוביים) והם היוצרים את הריחות הרעים.

ריח רע יכול להיווצר גם מעששת וריקבון אבל גם משחזורים או תותבות שאינן מתאימות, מכיוון שגם באזורים אלו אפשרי שתגדלנה מושבות חיידקים אנאירוביים ותגרומנה לריח רע מהפה.

גורם נוסף לריח רע מהפה הוא הלשון. ובפרט חלקה האחורי. הלשון בנויה מחריצים ושקעים המהווים מקום טוב להתפתחות מושבות חיידקים. למזלנו לרוק בפה יש תפקיד חשוב בחיטוי ובנטרול חיידקים ולכן ביומיום לא אמורה לצוץ בעיית הריח הרע מהפה. אולם כאשר אנו צמים, כמו בצום תענית אסתר הבא עלינו לטובה, חלה ירידה בהפרשת רוק ובתוך כך עליה בריח הרע.

כדי להתמודד עם תופעת הריח הרע מהפה יש להתכונן מראש, חשוב להגיע למומחה לרפואת חניכיים המטפל בבעיות ריח רע מהפה, על מנת לבדוק את החניכיים והשיניים כמקור ראשוני לריח הרע. מומלץ להגיע לצום כאשר אנו מוכנים, הכוונה היא לבדוק שאין לנו דלקות וכיסים המפרישים מוגלה ויוצרים ריח רע.

יש לאמץ שיטות ניקוי נכונות עבור שני חלקי השן, את חלק השן "הגלוי" שהוא מקו החניכיים כלפי הכותרת יש לנקות על ידי מברשת שיניים רכה במיוחד עם מעט משחת שיניים, רצוי בעלת מקדם שחיקה נמוך. בין השיניים ניתן להשתמש בחוט דנטאלי, קיסמי שיניים, סרטים ומברשות קטנות.

בניקוי החלק הנסתר יש להשתמש בשיננע, המכשיר היחידי בעולם המיועד לניקוי תת חניכי (מקו החניכיים מטה, לכיוון קצה השן). המכשיר בנוי מקיסם עץ רוטט הנכנס לתוך הכיסים סביב כל שן ומנקה ביעילות רבה את המשטחים שלא ניתן להגיע אליהם בשום דרך אחרת.