

מניעת ריח רע מהפה ודלקות חניכיים ע"י ניקוי

הלשון

ד"ר זאב רם מומחה לרפואת חניכיים

הלשון הינה בית גידול למיליוני חיידקים ופיטריות באופן "נורמלי", זאת, עקב המבנה המיוחד שלה. גב הלשון בנוי ממיליוני בליטות קטנות (פפילות) המאכסנות ביניהן את החיידקים. על החלק האחורי של הלשון נאספות הפרשות גרוניות והפרשות מהסינוסים. הלשון היא קרקע פורייה להתפתחות רובד חיידקים ופיטריות. על מנת לשמור על היגיינה אוראלית נאותה אנו חייבים לטפל בלשון במקביל לטיפול בחניכיים ובשיניים. החיידקים הם הגורמים לריח הרע מהפה, לדלקות חניכיים ולמחלות אחרות בגוף.

ניקוי הלשון, בייחוד בחלקה האחורי, מסלק את מושבות החיידקים ומרענן את הנשימה. מחקרים הראו כי **ניקוי הלשון מפחית בשליש את הצטברות רובד החיידקים על השיניים**. ניקוי יעיל של הלשון כחלק מהטיפול היום יומי מפחית את שיעור מחלות החניכיים. תכשירים לשטיפת הפה ולרענון משיגים תוצאות רק אם הלשון נקיה.

מדענים פיתחו מנקה לשון בצורת "רקטת טניס", בהתאם למבנה הלשון, וממליצים לנקות פעמיים ביום, מכיוון הגרון כלפי חוץ. על מנת להקטין את רפלקס ההקאה בזמן הניקוי, מומלץ לשאוף מעט אויר לריאות ולהחזיקו שם בעת הניקוי. במקרים חריגים מומלץ להוסיף תרופה נגד פיטריות בעת הניקוי, על מנת להגביר את יעילות הניקוי, זאת בהתאם להמלצת מומחה לרפואת חניכיים.

לסיכום: ניקוי קבוע של הלשון משפר את הנשימה, משפר את מידת חוש הטעם, מסלק ריחות לא נעימים, מעניק הרגשת ניקיון ורעננות ומפחית את כמות החיידקים הכוללת בפה.

**ניקוי יום יומי של הלשון מומלץ למי שהיגינת הפה יקרה
לו!**