

Πως καταλαβαίνουμε ότι μυρίζει άσχημα το στόμα μας;

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Η κακοσμία είναι ένα πρόβλημα που μπορεί να οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, το σίγουρο είναι πάντως ότι ο άνθρωπος που το στόμα του μυρίζει, νιώθει άβολα, δεν πλησιάζει να μιλήσει από κοντά και στα βλέμματα των συνομιλητών του πάντα τριγυρίζει το ερώτημα στο μυαλό του: “μήπως τους μύρισε το στόμα μου;” Τι είναι η κακοσμία; που οφείλεται, και πως μπορεί να καταπολεμηθεί. Στο επιστημονικό άρθρο θα βρείτε απαντήσεις σε όλες σας τις απορίες και το σημαντικότερο θα μάθετε πως μπορείτε να καταλάβετε ότι έχετε κακοσμία;

Με τον ορισμό χαλίτωση (halitosis) εκφράζουμε την απόπνοια δυσάρεστης οσμής κατά την αναπνοή. Η δυσοσμία του στόματος δεν αποτελεί απλά πρόβλημα από μόνη της, αλλά δημιουργεί πρόσθετα κοινωνικό, επαγγελματικό, οικογενειακό και ψυχολογικό αντίκτυπο. Πολλές φορές ο εντοπισμός της κακοσμίας μπορεί να γίνει από το ίδιο το άτομο, από τον περίγυρο ή από κάποιο γιατρό. Η λέξη χαλίτωση είναι λατινογενούς προέλευσης από το hallitus = αναπνοή, πνοή και το halare = να αναπνέεις + osis.

Είναι ένα πρόβλημα που απασχολούσε τους ανθρώπους από την αρχαιότητα και βρίσκουμε αναφορές και στον Ιπποκράτη που συσχετίζει την κακοσμία του

στόματος με την περιοδοντική νόσο και προτείνει σαν θεραπεία την άρση του αιτίου, δηλαδή την αποκατάσταση των ουλικών βλαβών. Στο Ταλμούδ βρέθηκε εβραϊκό έγγραφο, γραμμένο 2000 χρόνια πριν ,που αναφέρει ότι ο γάμος μπορεί να λυθεί αν κάποιος σύζυγος εμφανίσει κακοσμία στόματος. Στα ρωμαϊκά έγγραφα αναφέρεται επίσης η κακοσμία και συστήνεται η λεβάντα (λατινικά *levade*= πλένω) για την αντιμετώπιση του ουλικού πόνου και της κακοσμίας. Οι Κινέζοι στην ιατρική τους χιλιάδες χρόνια πριν δίνουν την εξής συνταγή: 5 σταγόνες ελαίου τσαγιόδεντρου μαζί με πέντε σταγόνες μύρου. Ανάλογες αναφορές απαντώνται και στην ισλαμική θεολογία.

Άλυτο πρόβλημα στο βάθος του χρόνου. Όλο και περισσότερες έρευνες ασχολούνται με το θέμα, ιδιαίτερα στη σύγχρονη εποχή που η τεχνολογία και τα φάρμακα αναπτύσσονται και εξελίσσονται. Η αιτιολογία της είναι πολυπαραγοντική και μπορεί να οφείλεται σε τοπικά (90% περίπου των περιπτώσεων) ή σε γενικά αίτια 10%. Η κακοσμία μπορεί να μετρηθεί με διάφορα όργανα με διαβάθμιση από το 0 έως το 5. Το πρώτο οσμόμετρο περιγράφεται το 1953. Σήμερα η απλούστερη μέθοδος μέτρησης της κακοσμίας γίνεται με το *halimeter* , το οποίο αδυνατεί όμως να διαχωρίσει την πηγή προέλευσης ,δηλαδή αν η κακοσμία είναι στοματικής ή εξωστοματικής προέλευσης.

Πως μπορείτε να καταλάβετε ότι έχετε κακοσμία

Κατά καιρούς οι περισσότεροι από μας υποφέρουμε από κακοσμία του στόματος. Η συνηθέστερη αιτία για αυτό είναι τα δόντια μας την περιποίηση και τον έλεγχο των οποίων συχνά παραμελούμε.

Έτσι λοιπόν πριν κάποιος έχει την ευγένεια να σας το πει, βεβαιωθείτε ότι το στόμα σας μοσχομυρίζει ακολουθώντας τις κάτωθι οδηγίες για δροσερή αναπνοή. Αν και δυσάρεστη αναπνοή κατά καιρούς μπορεί να έχουμε όλοι μας εν τούτοις να ξέρετε ότι θα είστε ο τελευταίος που θα το μάθετε εκτός αν κάποιος κοντινό κι αγαπημένο σας πρόσωπο σας βοηθήσει να το προσέξετε.

Η μέθοδος της αναπνοής μέσα στις κλειστές σας χούφτες και η προσπάθεια μετά να τις μυρίσετε ίσως να μην είναι η πιο καλή και ασφαλής καθώς μπορεί να έχετε φάει μεγάλες ποσότητες σκόρδου και να μην το μυρίσετε. Γι' αυτό αποφύγετε αυτήν την μέθοδο ελέγχου της αναπνοής σας πριν πάτε σε κάποια συνέντευξη για να σας προσλάβουν σε δουλειά ή πριν το πρώτο σας ραντεβού.

Ο μόνος σίγουρος τρόπος να γνωρίζετε είναι να ρωτήσετε κάποιο δικό σας πρόσωπο «Μήπως μυρίζει η αναπνοή μου;

Ένας κοντινός συνομιλητής με βαριά κακοσμία δεν είναι κάτι που ξεχνιέται εύκολα και ίσως έχετε παρατηρήσει τον εαυτό σας να οπισθοχωρεί σε μία αναπόφευκτη συνομιλία με ένα τέτοιο πρόσωπο.

Υπάρχει φυσιολογική και παθολογική κακοσμία;

Φυσιολογική χαρακτηρίζεται η παροδική κακοσμία από το λιμνάζον σάλιο κατά το πρωινό ξύπνημα. Επίσης φυσιολογική χαρακτηρίζεται η κακοσμία που παρατηρείται μετά τη βρώση συγκεκριμένων τροφών όπως είναι το σκόρδο, το κρεμμύδι, καρυκεύματα, πρωτεΐνες, αλκοόλ, μετά από νηστεία, μετά από στέρηση νερού, το κάπνισμα και μερικά φάρμακα που προκαλούν τις περισσότερες φορές ξηροστομία.

Η παθολογική κακοσμία ανάλογα με την προέλευση του αιτιολογικού παράγοντα χαρακτηρίζεται ως στοματικής ή εξωστοματικής προέλευσης. Στο στόμα υπάρχει μεγάλη βιοποικιλότητα σε μικροοργανισμούς και επιπλέον το στόμα αποτελεί ιδανικό οικοσύστημα για τα μικρόβια γιατί τους παρέχει κρύπτες (γλώσσα, παρειές, ούλα, δόντια, χείλη, σάλιο,) υγρασία και θερμοκρασία ιδανική για να αναπτυχθούν. Τα χαρακτηριστικά του στόματος μεταβάλλονται καθημερινά, σε βάθος χρόνου, με την πάροδο της ηλικίας, και την οδοντιατρική παρέμβαση. Δηλαδή η συχνότητα και η ποιότητα των γευμάτων, η στοματική υγιεινή, η σιελορροια, οι γέφυρες, οι ολικές οδοντοστοιχίες, η τερηδόνα, η ουλίτιδα, η περιοδοντίτιδα, τα οδοντικά αποστήματα, οι εξελκώσεις του βλεννογόνου, ο καρκίνος στόματος, η ακτινοθεραπεία και ορισμένα φάρμακα είναι μερικές από τις

καταστάσεις που μπορεί να διαταράξουν τη δυναμική ισορροπία στο στόμα αλλάζοντας τις συνθήκες.

Όταν η κακοσμία είναι εξωστοματικής προέλευσης, τότε σε διάφορα άλλα συστήματα που νοσούν μπορεί να παράγονται οσμηγόνες ουσίες οι οποίες τελικώς να εκπνέονται από το στόμα. Ένα τέτοιο σύστημα είναι το γαστρεντερικό όπου σε γαστρικό έλκος, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, καρκίνο στομάχου, αμυγδαλίτιδα (οξεία ή χρόνια), κ.ά. μπορούν να διαφεύγουν οσμές προς το στόμα. Πηγή κακοσμίας μπορεί να αποτελεί το αναπνευστικό σύστημα σε περίπτωση χρόνιας ιγμορίτιδας, ατροφικής ρινίτιδας, κυστικής ίνωσης, αποστήματος πνεύμονα, φυματίωσης.

Μεταβολικά νοσήματα (διαβήτης) ή νοσήματα από ανεπάρκεια οργάνων (νεφρά, ήπαρ), όπου παράγονται οσμηρές ουσίες μεταφέρονται αιματογενώς στον κυψελιδικό αέρα του πνεύμονα. Οι ουραιμικοί ασθενείς έχουν χαρακτηριστική οσμή αμμωνίας (μπαγιάτικου ψαριού), ενώ οι ασθενείς με αρρυθμιστο διαβήτη εμφανίζουν διαβητική κετοξέωση και έχουν χαρακτηριστική φρουτώδη μυρωδιά κετόνης (μυρωδιά σάπιου μήλου). Περισσότερο δυσάρεστη είναι η οσμή αμμωνίας ή φωλιάς ποντικού που έχουν τα άτομα με ηπατική ανεπάρκεια.

Τέλος κακοσμία μπορεί να προκαλέσουν μερικά φάρμακα, κυρίως ηρεμιστικά που περιέχουν ένυδρο χλωράλη ή που προκαλούν ξηροστομία. Πρέπει να αναφερθούν οι κακοσμιοφοβικοί που ακόμα και μετά τη θεραπεία της κακοσμίας ή της ψευδοκακοσμίας πιστεύουν πως το πρόβλημα παραμένει. Σ' αυτή την περίπτωση η κακοσμιοφοβία οφείλεται σε ψυχολογικά αίτια. Ανεξάρτητα από την πηγή προέλευσής της, η κακοσμία οφείλεται στην παρουσία δύσοσμων αερίων στον εκπνεόμενο αέρα από τη στοματική κοιλότητα.

Τα αέρια αυτά είναι συνήθως θειούχες πτητικές ενώσεις όπως το υδρόθειο και οι μερκαπτάνες. Όπως αναφέρθηκε η συχνότερη αιτία κακοσμίας είναι στοματικής προέλευσης και γι αυτό θα επιχειρηθεί η ανάλυση του μηχανισμού πρόκλησης. Τα μικρόβια του στόματος παίζουν σημαντικό ρόλο στην κακοσμία του στόματος και σε απουσία τους δεν παράγονται οσμηγόνα συστατικά. Το στόμα είναι από τις λίγες περιοχές που φιλοξενεί πάνω από 700 είδη μικροβίων, τα οποία συμβιώνουν αρμονικά με τον ξενιστή (ξενιστής = ο οργανισμός που φιλοξενεί κάποιους μικροοργανισμούς).