

सांस की दुर्गंध

मुंह से दुर्गंध या हेलिटोसिस क्या है

- एक व्यक्ति के मुंह से वह बात करते या जम्हाई लेते समय मुंह से एक अप्रिय गंध दुर्गंध के रूप में हो सकती है, यह अस्थायी या एक पुरानी समस्या हो सकती है।
- सांस की दुर्गंध अक्सर को अस्वच्छता के रूप में देखा जाता है और एक बहुत ही शर्मनाक स्थिति हो सकती है, अगर यह स्पष्ट रूप से लोगों के पास उस व्यक्ति को खड़ा रहने पर देखी जा सकती है।
- यह आमतौर पर कुछ चल रहे संक्रामक गतिविधि को दर्शाता है, क्योंकि किसी को भी बिना किसी वजह के सांस में दुर्गंध नहीं होती है। इसे काफी आसानी से इलाज किया जा सकता है। यह न केवल यह एक ताजा, व्यक्ति की स्वच्छता दर्शाती है, यह आवर्तक गले और ओरो- डेन्टल संक्रमणों से दंतों को सुरक्षा प्रदान करता है।

मुंह की दुर्गंध के क्या कारण हैं

जैसा कि उपर्युक्त वर्णन किया गया है, सांस की दुर्गंध आमतौर पर संक्रमण के एक स्रोत की एक प्रतिक्रिया के रूप में होती है। यह जब भी मौखिक गुहा के दांत या मसूड़ों में कोई अवशिष्ट खाना चिपका होता है या मुँह के सूखापन में, जहां मुंह से रोगाणु समाशोधन में लार के सुरक्षात्मक कार्रवाई कम करने के लिए होती है। यही कारण है, लोगों को सामान्य रूप से सुबह मुंह से दुर्गंध आती है। लार का उत्पादन रात में कम होता सांस है, और जो लोग अक्सर खुले मुँह के साथ सोते हैं, सूखापन बढ़ता है, और इस प्रकार दुर्गंधित साँस के साथ जागते हैं।

दिन भर में साँस की दुर्गंध लिए अन्य महत्वपूर्ण कारण में शामिल हैं:

दांत की अस्वास्थ्यता : दांतों पर होने प्लेक , क्षय, या दाँत के संक्रमण के आधार पर, विशेष

रूप से, और मवाद संग्रह से मसूड़ों में सूजन के साथ मसूड़ों सहित दंत साँस की दुर्गंध का सबसे आम कारण है।

श्वसन पथ के संक्रमण: गले में सूजन , जीवाणुज रायनाइटिस और सायनाइटिस , पीले रंग के साथ हरा नाक से साव और गर्दन की लिम्फ नोड्स में सूजन (सूजी ग्रंथियाँ), दुर्गंधित साँस की अन्य महत्वपूर्ण कारण हो सकते हैं।

सिगरेट धूम्रपान: यह एक दुर्गंधित साँस का आत्म प्रेरित आम कारण है , और अच्छी तरह से मिन्ट के सिगरेट भी अप्रिय गंध छिपा नहीं सकते, इसे मिस नहीं किया जा सकता है।

जनरल शारीरिक रोग: कुछ अंग रोग भी दुर्गंध के कारण जाने जाते हैं, जैसे ,यकृत रोग, क्रोनिक किडनी की विफलता , मधुमेह, या पुराने फेफड़ों की बीमारी मुँह की दुर्गंध, इन रोग का एक महत्वपूर्ण संकेतक हो सकती है।

साँस की दुर्गंध को कैसे रोक या इलाज किया जा सकता है?

साँस की दुर्गंध का इलाज, अच्छी मौखिक स्वच्छता सुनिश्चित करके किया जा सकता है और और उपस्थित संक्रमण के अन्य स्रोतों के इलाज से रोक जा सकता है।

रोज सुबह ब्रशिंग के अतिरिक्त निम्नलिखित युक्तियाँ सहायक हो सकती हैं:

- दिन में दो बार ब्रशिंग और भोजन के बाद हर बार मुँह धोना
- फ्लॉसिंग की एक दैनिक आदत किया जाना चाहिए
- जिन्हे सूखा मुँह की एक प्रवृत्ति हो ताजी सब्जियों का सलाद चबाने की आदत करना चाहिए। और बार बार चीनी मुक्त मसूड़ों चीविंग गम या मिट चबा सकते हैं।
- नियमित अंतराल पर एक अच्छी गुणवत्ता के मॉउथ वॉश का प्रयोग करने से भी मदद हो सकती है।

- कम से कम एक साल में दो बार, किसी भी लक्षण के अभाव में भी एक नियमित दांत की जाँच, उन्हें साफ करवाने और जल्दी ही किसी भी क्षय या कैविटी का पता लगाने के लिए सिफारिश की जाती है।

अगर इन बुनियादी उपायों से दुर्गंधित साँस का समाधान नहीं होने पर किसी भी संभावित गंभीर शारीरिक विकार के लिए एक सामान्य स्वास्थ्य जाँच किया जासूरी है।

दांत और इसके संरक्षण पर विचार के नए, आधुनिक बिंदु:

- दांत, लार और चबाना हमारे खाने को बिल्कुल पल्पिंग करने में महत्वपूर्ण हैं। वास्तव में पाचन मुँह में ही शुरू हो जाती है और यदि खाना निगलने से पहले बिल्कुल नहीं चबाने से इसे पचाने में अधिक समय लगता है, और अक्सर कठिन भोजन, मर्कई, मटर, चिक मटर (चना), सेम (राजमा) फल्ली जो प्रोटीन से समृद्ध होती हैं हमारे मल में यूँही गुजर जाती हैं।
- आप जैसे जैसे वृद्ध होते हैं, भोजन का सेवन कम हो जाता है। इसके अलावा खराब दाँत / सडे दाँत जबड़े से हटा दिये जाते हैं , आपको कुछ दाँतों के साथ खाना पडता है। बाद के वर्षों में स्वाभाविक रूप से आपको चबाने के बजाय निगलना पडता है, और इस प्रकार भोजन अवशोषण करने के लिए गंभीर रोगों से लड़ने की शारीरिक प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर हो जाता है।
- यह इस प्रकार समझना महत्वपूर्ण है कि हमारे माता पिता और दादा ,या निष्प्रभावी करने के लिए घरेलू उपचार में क्या किया होगा। उपस्थित दांत और मसूढे की समस्याओ को एसे ही नहीं छोड़ना चाहिए। कैसे अच्छा दांत सामान्य स्वास्थ्य बनाए रखने में महत्वपूर्ण हैं महसूस किया जा रहा है। पुराने दिन की प्रथाओ के विपरीत, दंत चिकित्सक अब दांतों से हर हालत में क्षय शुरू हो जाने के बाद भी खराब दांत निकालने के बदले उन्हें संरक्षित करने की आवश्यकता का सुझाव देते हैं। नवीनतम तकनीक दांत को साफ करने के लिए और कैविटिज को कैप लगा कर रूट कैनाल सर्जरी कर क्षय को सही करने और अन्य दाँतों में उसे फैलने से रोकने का प्रयास करते हैं।