

Nemalonus burnos kvapas gali tapti gaivus

Maždaug ketvirtadalio žmonių burnos kvapas yra blogas. Ši būklė vadinama halitoze (lot. *Halitus* – kvėpavimas ir graik. *-osis* – galūnė, vartojama nurodyti, kad funkcija yra sutrikusi). Medicinos šaltiniuose šis sutrikimas dar vadinamas ozostomija, stomatodisodija.

Kodėl kai kurių žmonių burnos kvapą jaučia net aplinkiniai? Tyrimais įrodyta, kad kuo daugiau burnoje angliavandenių irimo produktų, tuo burnos kvapas yra blogesnis. Gali būti, kad noro atsitolinti nuo pašnekovo priežastis – maisto likučių irimas jo burnoje ir tarpdančiuose arba mitybos ypatumai. Pavyzdžiui, kai suvalgoma česnako ar svogūno, daugiausiai kvapiųjų produkto dalelių lieka burnos ertmėje.

Kas ant liežuvio?

Svarbiausia blogo burnos kvapo priežastis (80 proc. atvejų) – nepakankama burnos higiena. Savo burnos kvapo žmogus paprastai nejaučia. Viena priežasčių – oras, kai kvėpuojama taisyklingai, patenka ne pro burną, o pro nosį, taigi burnos kvapas nepasiekia uoslės receptorių. Antra, prie savo kvapo, net ir gana stipraus, greitai įprantama ir pats žmogus neįtaria, kad jo burnos kvapas nemalonus. Dėl to į burnos higienistus ar odontologus paprastai kreipiamasi paskatinus kitų specialybių gydytojams ar artimiesiems.

85–90 proc. atvejų dėl blogo burnos kvapo yra „kalti“ burnos ertmės mikroorganizmų gyvybinės veiklos produktai. Žmogaus burnoje yra šimtai bakterijų rūšių. Jų veiklos padarinys – irstančios maisto medžiagos (daugiausia – baltymai). Anaerobinės kilmės bakterijos išskiria įvairias nemalonus kvapo medžiagas: sieros vandenilį, kurio kvapas primena sugedusio kiaušinio kvapą, metilmerkaptaną ir skatolą, indolą, kadaveriną, puresciną ir izovalerijono rūgštį. Šios rūgštis kvapas jaučiamas ir nuo prakaituojančių pėdų.

Atlikus nemažai tyrimų nustatyta, kad dantų apnašo ir liežuvio apnašo mikroflora yra skirtinga. Tapo aišku, kad daugiausiai nemalonumų kyla dėl bakterijų, kurios „gyvena“ ant liežuvio dalies, esančios arčiausiai jo šaknies. Šią sritį blogiau nei kitą liežuvio paviršių suvilgo ir plauna seilės, be to, čia gausu mažų vagelių ir raukšlių, t. y. jaukių vietų bakterijoms įsikurti.

Galima manyti, kad pašalinus visas bakterijas kartu išnyks ir blogas burnos kvapas. Tačiau taip nėra, nes bakterijos atlieka ir apsauginę funkciją.

Žuvies kvapo sindromas

Kai kurie žmonės pastebi, kad jų seilės arba prakaitas turi žuvies kvapą. Tai itin retas vadinamasis žuvies kvapo sindromas arba trimetilaminurija. Ji išsivysto dėl fermento, kuris skaido trimetilaminą – žuvies kvapo cheminę medžiagą, trūkumo.

Tačiau dažniausios nemalonus burnos kvapo priežastys yra šios:

- nepakankama burnos higiena,
- dantų ir dantenų ligos ar netinkamas jų gydymas,
- bloga dantų protezų priežiūra,
- seilių liaukų, liežuvio, burnos gleivinės opos ir pažeidimai,
- gleivių ir pūlių sankaupos nosiaryklėje ir ryklėje, adenoidų išvešėjimas,
- burnos sausumas (dėl ilgai trunkančio kalbėjimo, gausaus valgio, ilgalaikio streso, kai kurių medikamentų vartojimo),
- spindulių terapija ir pooperacinė būklė,

- alkoholio vartojimas,
- rūkymas.

Nepagrįstai manoma, kad tabako dūmai mažina burnoje esančių bakterijų aktyvumą. Iš tiesų šis poveikis yra minimalus. Rūkantiems ne tik sausėja burna, bet ir pažeidžiamos dantenos. Tabako kvapas suteikia papildomą nemalonų atspalvį.

Pūlingi nosiaryklės uždegimai, nosies augliai ir svetimkūniai, sloga, sinusitas bei pūlinės plaučių ligos sudaro tik apie 3 proc. visų blogo burnos kvapo priežasčių. Dar halitozė galima dėl cukrinio diabeto, inkstų ir kepenų veiklos nepakankamumo, virškinimo sistemos ligų (gastroezofaginio reflukso, stemplės divertikulo ar kt.).

Asmeninė ir profesionali burnos higiena

Kontroliuojant bakterijų florą burnoje, veiksmingiausios šios priemonės:

- Profesionali periodiškai atliekama burnos higiena.
- Reguliariai, kruopščiai valomi dantys ir burnos ertmė.
- Liežuvių valymas. Tai nuo seno Rytų šalyse taikytas higienos metodas. Galima įsigyti specialų šepetėlį ar gramdiklį liežuviui valyti. Neturint specialaus, kurį laiką tiks nedidelis (vaikiškas) dantų šepetėlis, kurį naudosite tik liežuviui valyti.
- Burnos skalavimas gaivinamaisiais skysčiais be alkoholio. Tinkamiausi skysčiai burnai skalauti – su mentoliu, arbatmedžio ar eukalipto aliejumi bei metilsalicilatu. Burnos skalavimo skysčių su chlorheksidinu nereikėtų naudoti nuolat.
- Prebiotikų vartojimas, produktų, kuriuose gausu laktelienos, šviežių daržovių, vaisių ir žalumynų, pakankamas vartojimas.
- Seilėtekio stimuliavimas (pastilių, kramtomosios gumos kramtymas).

„Nekalbėkite, jeigu burnos kvapas nėra geras“

Burnos higienai, kaip liudija rašytiniai šaltiniai, žmonija nuo seno skyrė dėmesio. Manoma, kad gausus burnos kvapas byloja apie žmogaus sielos tyrumą. Ir senovėje žmonės kentė nuo halitozės, tačiau ilgai nebuvo žinomos šio sutrikimo priežastys ir gydymo būdai. Babilono Talmude minima natūrali kramtomoji guma – krūmo *Pistacia lentiscus* sakai. Šie sakai, nurodo senieji medicinos raštai, turi antibakterinių savybių ir buvo naudojami žaizdoms gydyti, taip pat – burnos higienai. Šis augalas ir mūsų dienomis auga Viduržemio jūros Chioso saloje.

Poetas Ovidijus (43–18 m. pr. Kr.) veikale „Meilės mokslas“ damoms rekomendavo: „Nekalbėkite, kol nepavalgėte, jeigu jūsų burnos kvapas nėra geras.“ Hipokratas (IV a. pr. Kr.) patarė skalauti burną vynu arba krapų sėklų ir anyžiaus nuovirais. Šiuolaikinės medicinos požiūriu burnos skalavimas vynu, žinoma, nėra tinkama priemonė.

*Danguolė Andrijauskaitė
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
Sveikatos mokykla*