

Uporabni nasveti za svež zadah

Slab zadah ali halitoza je zelo pogosta težava, saj za njo v določenem obdobju svojega življenja trpi kar 96 % odrasle populacije. Oseba s slabim zadahom se le-tega le redko zaveda. Način ugotavljanja slabega zadaha z izdihom v dlan je nezanesljiv. Najpogosteje se oseba svoje težave zave šele, ko se je drugi začnejo izogibati ali ji kdo to pove.

Kaj povzroča slab zadah?

Pri večini ljudi so milijoni bakterij, ki živijo v ustni votlini (posebej na jeziku) glavni vzrok za slab zadah. Topli in vlažni pogoji v ustni votlini so namreč idealno okolje za rast teh bakterij. Večinoma je vzrok za slab zadah v ustni votlini.

Nekatere vrste slabega zadaha kot npr. jutranji zadah, so nekaj običajnega in niso znak zdravstvenih težav. Ta zadah nastane zato, ker se izločanje sline ponoči, ko spimo, zmanjša. Zaradi tega je odplakovanje zaostale hrane in odmrlih celic, ki ostanejo v ustni votlini in predstavljajo vir hrane za bakterije, slabše. Bakterije pri razgradnji celic izločajo produkte, ki imajo neprijeten vonj.

Dodatni vzroki za slab zadah so:

- zadah zaradi različne hrane povzroča ga hrana, ki smo jo jedli. Temu se izognemo s tem, da določene hrane in pijače ne uživamo (česen, čebula, kava, mastna hrana, cigareti, alkohol).
- Zadah zaradi lakote nastane zaradi pomanjkanja hrane in tekočine, ko izpuščamo obroke. Izognili se mu bomo z rednim prehranjevanjem.
- Pomanjkanje tekočine odpravili ga bomo z rednim vnosom vode.
- Slaba ustna higiena zaradi neustreznega in nerednega ščetkanja in nitkanja zob, se v ustni votlini nabirajo ostanki hrane, ki jih nato bakterije razgrajujejo. Temu se izognemo z redno in natančno ustno higieno.
- Okužba ustne votline parodontalna bolezen.
- Okužbe dihalnih poti npr. vnetja grla, sinusov ali pljuč.
- Suha usta (xerostomija) povzročajo jih lahko boleznimi žlez slinavk, stanje po obsevanju glave, različna zdravila ali dihanje skozi usta. Težavo boste odpravili s pogostim pitjem vode. Na tržišču obstajajo tudi posebni nadomestki sline, ki bodo še dodatno izboljšali stanje. Če dihate skozi usta, je potrebno za to najti vzrok (najbolje da obiščete specialista ORL) in ga odpraviti.
- Sistemske bolezni sladkorna bolezen, boleznimi jeter, ledvic, refluksna bolezen požiralnika idr.

- Hormonske spremembe nekatere ženske imajo ob nastopu menstruacije izrazit zadah, ki je povezan z dvigom ravni estrogena. Temu so podvržene predvsem ženske z bolečo menstruacijo (dismenoreja). Zaradi zvišane ravni estrogena prihaja do povečanega luščenja epitelnih celic (kamor spada tudi sluznica ustne votline), kar pa pomeni tudi več hrane za bakterije.
- Stres.

Namigi za ohranitev svežega zadaha:

1. izogibajte se hrane kot so npr. česen, čebula, začimbe.
2. Izogibajte se navadam, kot sta kajenje in pitje alkohola.
3. Imejte redne obroke hrane.
4. Privoščite si bogat zajtrk in obilo sadja.
5. Zobe ščetkajte dvakrat dnevno.
6. Uporablajte antibakterijsko zobno pasto kot je npr. Curasept ADS.
7. Po navodilih vašega higienika očistite vse medzobne prostore.
8. Uporablajte strgalo za jezik za odstranjevanje bakterij, ki se nabirajo na njegovi površini.
9. Uporablajte ustno vodo z antibakterijskim učinkom (Curasept).
10. Vzdržujte svoja usta čimbolj vlažna z žvečenjem žvečilnih gumijev brez sladkorja.
11. Dnevno pijte dovolj vode.
12. Če imate proteze, jih imejte ponoči izven ust v čistilni raztopini.
13. Redno obiskujte vašega zobozdravnika in higienika.