رائحة الفم مشكلة قديمة قدم الخليقة،لقد سعى الانسان الى مكافحته بشتى انواع العلاجات ولم يتخلصوا منها.ان لهذا المشكلة لاتحصرها حدود جغرافية او طبقية فالكل يصاب بها اذا جهل الانسان قواعد الصحة الشخصية .لقد بدأت مستشفى Louvain منذ عام 1993 تقديم استشارات طبية متعددة تخص رائحة الفم منهم اطباء اسنان ولثة وانف واذن وحنجرة واطباء الجهاز الهضمي.

الرقم الهيدروجيني (ph) هو مؤشر التوازن فرقم 7 هو الحد الفاصل فاذا زاد عنه اصبح اللعاب قلوياً وتكاثرت البكتريا وزادت الرائحة نتيجة تناول البروتينات فتنتج عنه الرائحة الكريه من مركبات الكبريت الطيارة اما اذا قل توازن ph زادت الحامضية وقلت الرائحة نتيجة قلة البكتريا.ان تناول الكربوهيدرات يساعد على تكون بيئة حامضية حيث تحد من ظهور الرائحة. وتقلل تسوس الاسنان.

ان البكتريا المسؤولة على رائحة الفم هي لا اوكسجينية لذا فان الجيوب الموجودة بين اللثة والاسنان ينخفض فيها الاوكسجين فنلاحظ تكون ترسبات جيرية وتكاثر لهذا النوع من البكتريا المثيرة للرائحة.

ان الجزء الاخر من الفم المتهم هو اللسان الذي تترسب عليه البكتريا وخاصة المنطقة الخلفية والتي ترتبط بالانف والبلعوم والحنجرة وتشكل مصدراً رئيسياً لاصابة اللثة ايضاً بالبكتريا اللااوكسجينية.

متهم اخر هو اللعاب حيث انه غني بالاملاح المعدنية والبروتينات واليوريا وفقير بالسكريات ولو فحصنا اللعاب لوجدناه مزيج من انزيم التايلين الهاضم للنشويات ومواد مخاطية وخلايا طلائية بينية ومواد كيمياوية وهذا مايبرر لزوجته في الفم ويحتوي على ملايين الجراثيم و اللعاب له دور رئيس في صحة الفم وحماية اللثة والاسنان من البكتريا التي تتعرض لها الاسنان والناتجة من تحول السكريات في الاطعمة الى بكتريا فنوعية اللعاب وكميتها تقرر ايضاً رائحة الفم.

ان الاحماض الامينية الكبريتية مثل Cysteim الموجودة في البروتينات تفسر رائحة الفم وكما ذكرنا سابقاً بان البروتينات تؤدي الى انتاج المواد الكبيرتية الطيارة التي تؤدي الى حدوث الرائحة الكريهة.

ان نقص اللعاب يؤدي الى ظاهرة جفاف الفم (Xerostomia) مما تؤدي الى تقرح الفم وتسوس الاسنان والاصابة بفطريات الفم.

هناك ادوية تخفض افراز اللعاب وجفاف الفم منها الادوية المضادة للتشنجات والمانعة للشهية ومضادات الاكتئاب والقلق والمضادة للاسهال وخفضة ضغط الدم وادوية الحساسية والربو والموسعة للقصبات والمسكنات والمسهلات وادوية الاقلاع عن التدخين وادوية السرطان وغيرها.

كما ان كثرة الكلام وبذل الجهد البدني وانسداد الانف والتنفس من الفم يؤدي الى جفاف الفم ولو مؤقتاً مما تظهر رائحة الفم الكريهة وايضاً قد تظهر اثناء النوم نتيجة ركود اللعاب.

البلاك:- وهي طبقة ملتصقة بميناء الاسنان تتكون من خلايا ميتة ومجاميع من البكتريا التي تعطي افرازات تساعد البلاك بالالتصاق على الاسنان والعوامل المساعدة لتكوين البلاك (Plaque) هي استهلاك المواد السكرية والتدخين والكحول وسوء تنظيف الاسنان.يقوم البلاك بتغطية البكتريا وتقوم الاخيرة بتحويل السكريات الى حامض اللاكتيك الذي يسوس وينخر الاسنان ويضر اللثة.وبعد تكلس البلاك يظهر الجير فوقه والذي يحتوي على مواد عضوية وبكتريا وفوسفات وكاربونات.فيمتد من الاسنان الى اللثة فتنسلخ عن الاسنان.ولهذا يؤدي الى امراض اللثة وظهور الرائحة الكريهة.

**التشخيص:**

هناك مشكلة فيزيولوجية حيث غالباً ماتنتج عن تحلل خلايا اللعاب والخلايا الميتة في غشاء الفم المخاطي وبفعل طبقات عدة من البكتريا الموجودة في الفم.تحتوي البكتريا على الثيول Thiol والديسولفايد Disulfide اللذين تتكون منهما مركبات الكبريت ومنها كبريتيد الهيدروجين H2s الذي سبب الرائحة الكريهة.

تتغير رائحة الفم الكريهة خلال النهار وتبلغ ذروتها عند النهوض من النوم اي الوقت الذي تنخفض فيه افراز اللعاب.وتسمى هذه الظاهرة بالرائحة المؤقتة وتزول بالنظافة.ويسبب البلاك:

1. التهاب وتقيح اللثة والتهاب الانسجة المحيطة بالاسنان اي العظام واللثة والانسجة التي تغطي جذور الاسنان نتيجة تجمعه فيها.
2. ان رائحة الفم الكريهة قد تكون ناتجة عن التهاب الجيوب الانفية وتقيحها لذا وجب استشارة الطبيب المختص.
3. التهاب اللوزتين وتقيحها.
4. مشاكل المعدة والامعاء والكلية والقصور الكلوي ومرض السكري.
5. مشاكل كل الجهاز التنفسي (الرئة – وملحقاتها).

اذن وجب على الطبيب المعالج توجيه الاسئلة الاتية:

1. في اي وقت تظهر رائحة الفم الكريهة.
2. هل المشكلة مؤقتة ام دائمة وهل الرائحة قوية ام خفيفة.
3. هل احسست بالرائحة بنفسك ام احداً نبهك.
4. هل تشعر بجفاف الفم وطعم كريه بالفم.
5. كم مرة تنظف اسنانك ولسانك وفمك باليوم.
6. ماذا تأكل وكم مرة تأكل يومياً.
7. هل تعاني من مرض عضوي.
8. هل تتناول بعض الادوية وباستمرار.

واليك مخطط عن رائحة الفم الوظيفية

|  |  |
| --- | --- |
| الرائحة | المشكلة |
| رائحة حموضة مع رائحة خاثر | سببه الحليب ومشتقاته ويمكن الاصابة بالفطريات (الكانديدا) |
| رائحة حموضة الخل | خلل وظيفي في الامعاء |
| رائحة شبيه بالغائط | توفر البزموث والفوسفات في الجسم بكثرة |
| رائحة تفسخ وتعفن وتقيح | مشاكل في اللثة |
| رائحة اسيتون فاكهة | مرض السكري |
| رائحة عفن | حمى التيفوئيد والقرمزية |
| رائحة زفاريه (سمك) | قصور كلوي |
| رائحة كبريت او بيض فاسد | مشاكل وقصور في وظائف الكبد |
| رائحة نشادر (امونيا) | زيادة البول في الدم |
| رائحة دم متجمد | نزف في الامعاء |

فاذا خلى المريض من هذه المشاكل يتم اخذ صورة بنوراما لاسنان الفكين للتأكد من خلوها من النخر العميق الذي يظهر بالعيان.ثم تجرى اختبارات عديدة منها اختبار الخيط الذي يمرر بين الاسنان وشمه ثم اختبار بعض ظهر اليد والانتظار ثوان وشم الرائحة واختبار عينة من اللعاب ظهر اللسان ومقارنة بالرائحة في الفم وهناك اختبارات اخرى منها تحليل غازات التنفس واختبار البكتريا واللعاب وغيرها.

**العلاج والنصائح..**

ان الاهتمام بالصحة الشخصية هي الاول والاخير للوقاية من اي مرض لذا يجب تشخيص المشكلة ووضع الحل اللازم لها لتفادي تفاقمها فهناك نصائح عديدة للتخلص من رائحة الفم الكريهة.

1. اذا كانت الاصابة من الفم يجب القيام بما يلي:
2. استخدام فرشاة اسنان نوعية جيدة وتكون الحركة بزاوية مائلة وتبدأ بالحركة بالفك العلوي والى الاسفل ثم تتبعها الفك السفلي ومن الاسفل الى الاعلى وبصورة مائلة محاولاً ادخال شعيرات الفرشاة بين الاسنان.وتنظيف الاسنان من الامام ومن الخلف ايضاً ثم قواعدها العلوية.
3. يتم تبديل الفرشاة كل 4-8 اسابيع.
4. استخدام الخيط للتنظيف بين الاسنان كما يتم استخدام عيدان الاسنان.
5. استخدام العلكة الخالية من السكر.
6. المضمضة المستمرة بين فترة واخرى وخاصة عند جفاف الفم.
7. استخدام المعاجين الجيدة والتي تحتوي على الفلور والمواد المطهرة وخاصة الكلوروهيسدين.
8. زيارة طبيب الاسنان كل 6 اشهر للتأكد من خلو الاسنان واللثة من الترسبات مع تنظيفها ان وجدت.
9. الاقلال من تناول السكريات ويجب تنظيف الاسنان بعد تناولها.
10. الامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية.
11. تنظيف اللسان بالفرشاة مع باطن الخدين واللثة.
12. استخدام الشاي الاخضر الذي يحتوي على مادة البوليفينول التي تمنع تبخر المواد المسببة للروائح الكريهة.
13. مراجعة طبيب الباطنية للتأكد مع خلو الجسم من مشاكل الامعاء والمعدة والكبد.
14. مراجعة طبيب الامراض الصدرية للتأكد من سلامة الرئة.

ان التقنية المثلى لتنظيف الاسنان بالفرشاة تتمثل باختيار فرشاة ذات شعيرات جيدة ومرنة وتحافظ على استقامتها لمدة لاتقل عن شهرين.ويفضل ان تنقع بمادة معقمة قبل الاستعمال.اما طريقة الاستعمال فهي كالاتي:توضع الفرشاة بشكل مائل 45 على اللثة وتحرك باتجاه الاسنان للتنظيف والقضاء على البلاك.ثم توضع بنفس الميلان بين الحد الفاصل بين الاسنان للتنظيف والقضاء على البلاك.ثم توضع بنفس الميلان بين الحد الفاصل بين الاسنان واللثة وتوجه شعيراتها باتجاه اللثة ثم تدفع الفرشاة من اليمين الى اليسار والعكس بالعكس وذلك لتنظيف ماقد يعلق بين اللثة والاسنان ثم تحرك بالمرحلة الثالثة من اللثة باتجاه الاسنان لازالة ماعلق ثم اخيراً التنظيف بشكل دائري.قد تكلف هذه العملية بحدود 3 الى 5 دقيقة ولكن تنقذك من مشاكل كثيرة انت بغنى عنها.

اما الغسول المطهرة فهي معظمها مؤقتة وقد تستمر لعدة ساعات فالمضمضة قبل استخدام الفرشاة هو المساعدة بازالة البلاك اما استخدام الغسول بعد الفرشاة فهي تقتل البكتريا وابقاء رائحة الفم زكية ولكن يجب عدم شرب الماء الا بعد مرور برهة من الزمن.

وفي الختام يود ان يؤكد الباحث ان رائحة الفم الكريهة هي اكثر من 85% سببها مشاكل الفم ومحتويات وماتبقى فانها مشاكل داخلية سبق ذكرها كالجهاز الهضمي والتنفسي ونوع التغذية.

ومن هنا يؤكد الباحث على الوعي الصحية والاهتمام بالصحة الشخصية كما ان الاهتمام بنوعية التغذية والنظافة هي الشروط الاساسية للحصول على نتائج جيدة واستعادة رائحة الفم الزكية.وعلى ضوء ذلك يتمتع الانسان بالرحة والنفس السليم والصورة الجميلة ليس فقط لاسناننا ولكن لانفسنا ايضاً.