



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم العالي  
جامعة أم القرى  
المركز الطبي الجامعي



## رائحة الفم الكريهة



إعداد  
د. أروى بابعير  
د. ديمة منصور

## الوقاية

- تنظيف الاسنان بالفرشاة و المعجون مرتين في اليوم على الاقل مع الاهتمام بتفريش اللسان.
- استخدام الخيط السني لإزالة بقايا الطعام بين الاسنان
- استخدام غسول الفم بعد استشارة طبيب الاسنان
- مراجعة طبيب الاسنان مره كل 6 اشهر



- الاهتمام بتنظيف التركيبات المتحركة والثابتة (في حالة وجودها)
- شرب الماء لأن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في ترطيب الفم و إلى زيادة كمية اللعاب في الفم.
- الإقلاع عن التدخين ومنتجات التبغ



## 3- تناول بعض الاطعمة

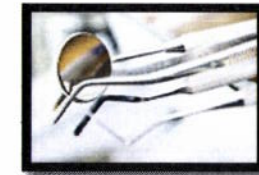
عند تناول بعض الاطعمة مثل البصل والثوم تبقى بعض جزيئات الطعام عالقة بين شعيرات اللسان و بين الأسنان بعد الأكل لفترة و لن تزول نهائيا إلا بعد إذابة اللعاب لها. و طالما ظلت جزيئات الأطعمة عالقة فان رائحة النفس ستظل موجودة.

لذا فان تفريش اللسان و الأسنان و استخدام الخيط بعد تناول الأطعمة المسببة لرائحة الفم الكريهة يساعد على التقليل منها. و ستزول نهائيا عندما يقوم اللعاب بإذابتها



## العلاج

يقوم طبيب الاسنان بتحديد سبب رائحة الفم واتخاذ الاجراء المناسب.



#### 4- وجود التركيبات الثابتة والمتحركة



قد تسبب رائحة كريهة اذا  
اهمل المريض العناية بها  
وتنظيفها..

#### خارج الفم:

- 1- التهابات الجهاز التنفسي.
- 2- التهابات الجيوب الأنفية المزمنة.
- 3- مشكلات الكبد أو الكلى.
- 4- مرض السكري .

#### 2- ممارسة بعض الت

لتدخين او استخدام احد منتجات التبغ يؤدي  
الى:

- رائحة النفس الكريهة.
- اصفرار و تسوس الأسنان.
- التهاب اللثة.
- ضعف القدرة على تذوق الطعام .



- التهاب اللثة الناتج عن تكون طبقة البلاك والذي يؤدي الى تهيج و نزيف اللثة بالإضافة الى الرائحة النتنة.
- تسوس الاسنان .



- يحتوي سطح اللسان على العديد من التشققات التي قد تكون عميقة عند بعض الاشخاص فتدخل بقايا الطعام في هذه التشققات و لا



- يستطيع اللعاب وحده شطفها, عندها تقوم البكتيريا الموجودة في الفم بتحليل هذه البقايا مصدرة مادة الكبريت

#### 2- الالتهابات الفطرية

#### 3- قلة افراز الغدد اللعابية لللعاب (جفاف الفم )

- لأسباب كثيرة منها:
- بعض أنواع الأدوية.
- بعض الالتهابات الفيروسية.
- مشكلات متعلقة بالغدد المفرزة لللعاب.
- التنفس المستمر عبر الفم.

كثيرا ما يعاني بعض الاشخاص من رائحة الفم الكريهة, وغالبا ما تسبب لهم الاحراج و نفور الناس وقد تؤدي الى فقدان الثقة في النفس .. سبب تلك الروائح :

- المشاكل الصحية داخل الفم أو خارجه.
- بعض العادات السيئة.
- بعض الاطعمة (الثوم والبصل).



#### 1- الإصابة بمشاكل صحية

#### داخل الفم:

#### 1- إهمال نظافة الفم والاسنان باستخدام

- الفرشاة والمعجون والخيط السني يؤدي إلى: تراكم بقايا الاطعمة على الاسنان وتكون طبقة البلاك التي تعتبر بيئة خصبة لنمو البكتريا و تكاثرها..

