

STRESS VÀ ĂN NHIỀU PROTEIN GÂY HÔI MIỆNG

Khi căng thẳng, hệ thống thần kinh giao cảm sẽ được kích hoạt, khiến cơ thể cắt giảm việc sản xuất nước bọt, làm cho miệng chúng ta khô lại và gây mùi hôi.

Theo ước tính tại một số thời điểm, hơi thở có mùi (hôi miệng) ảnh hưởng đến 50% dân số. Đây được xem là vấn đề hết sức phổ biến. Nguyên nhân gây hôi miệng chủ yếu là do sự dư thừa vi khuẩn trong khoang miệng. Thông thường, giữ vệ sinh răng miệng có thể giúp kiểm soát lượng vi khuẩn này.

Bên cạnh đó, sâu răng và bệnh về nướu làm gia tăng lượng vi khuẩn trong miệng, chúng thải ra các loại khí hôi thối gọi là hợp chất lưu huỳnh dễ bay hơi, cũng gây ra mùi khó chịu.

Nhiều loại vi khuẩn trên lưỡi cũng góp phần gây hôi miệng. "Chúng ta không biết rằng những mảng bám trên lưỡi cũng là do vi khuẩn và những vi khuẩn này gây ra mùi", George Preti, một nhà nghiên cứu đến từ trung tâm Monell Chemical Senses, Philadelphia, Mỹ, giải thích.

Trong trường hợp nếu bạn đã vệ sinh răng miệng kỹ càng, tránh ăn những thực phẩm cay mà miệng vẫn bốc ra mùi khó chịu thì có thể là do một vài nguyên nhân sau đây.

1. Quá căng thẳng

Khi căng thẳng, hệ thống thần kinh giao cảm của chúng ta sẽ hoạt động. Điều này giúp cơ thể phản ứng ngay lập tức trong các tình huống cần phải đưa ra quyết định "chiến đấu hay bỏ qua". Nhưng một trong hệ lụy của cơ chế này là việc cắt giảm hoạt động sản xuất nước bọt, kết quả là làm miệng chúng ta khô lại.

"Bất cứ thứ gì làm khô miệng đều làm cho hơi thở có mùi tệ hơn". Đó là khẳng định của nha sĩ Phil Stemmer, đến từ Trung tâm Hơi thở Thơm mát London.

Nguyên nhân của chứng khô miệng do nước bọt bị bốc hơi và vì thế, các loại khí được phóng thích ra ngoài. Còn vi khuẩn có thể bám chắc vào miệng và làm cho mọi thứ trở nên tồi tệ hơn. Để hạn chế, hãy uống nhiều nước và tăng cường sản xuất nước bọt bằng cách nhai sungum không đường.

2. Sỏi tuyến nước bọt

Nguyên nhân gây hôi miệng khác là do sỏi tuyến nước bọt. Chúng được tạo thành khi những mảnh vụn thức ăn phản ứng với hóa chất trong nước bọt, kết tinh thành một "hòn sỏi" có thể ngăn chặn các ống dẫn nước bọt, làm gián đoạn dòng chảy nước bọt, gây khô và hôi miệng. Đây là công bố của George Murty, một chuyên gia tư vấn tai mũi họng tại Đại học Hospitals Leicester.

Sỏi này có thể làm sưng hàm, gây buốt khi ăn. Có thể phẫu thuật để cắt bỏ hoặc nếu sỏi nhỏ thì chỉ cần ngâm giấm hoặc quýt (những thứ kích thích sản xuất nước bọt) để loại bỏ chúng. Hôi miệng cũng bị gây ra bởi sỏi amidan, thường nằm trong góc ngách hoặc vết nứt nhỏ của amidan. Amidan tiết ra một chất lỏng để bôi trơn miệng nhưng những viên sỏi kết tinh có thể ngăn chặn chúng. Những viên sỏi này tự tạo ra mùi hôi khi vi khuẩn xâm nhập vào. Chúng thường bị bong ra một cách tự nhiên theo thời gian nhưng những viên lớn phải phẫu thuật mới lấy ra được.

Ảnh: Heath

3. Sự lựa chọn thuốc súc miệng

Bạn có thể giả định rằng thuốc súc miệng sẽ làm hơi thở thơm mát, song những loại thuốc súc miệng chứa rượu có thể phản tác dụng. Rượu ngăn chặn sự sản sinh của hormone chống bài niệu (hormone giúp giữ nước tiểu). Đó là nguyên nhân tại sao khi uống chúng, cơ thể trở nên mất nước và gây khô miệng, làm hơi thở nặng mùi hơn.

4. Thói quen há miệng khi ngủ, hút thuốc, uống cà phê và tập thể dục mà không bổ sung đủ lượng nước cũng có thể gây khô miệng.

Hội chứng Sjogren, một tình trạng tự miễn mãn tính trong đó tế bào bạch cầu của cơ thể hủy hoại tuyến nước bọt và tuyến lệ đạo. Từ đó làm giảm quá trình sản xuất chất lỏng và gây hôi miệng.

“Bệnh nhân Sjogren có nguy cơ bị sâu răng nhiều hơn do có nhiều vi khuẩn bám vào răng và không có đủ nước bọt để cuốn trôi chúng”, giáo sư Damien Walmsley, cố vấn khoa học của Hiệp hội Nha khoa Anh cho biết.

5. Nhiễm khuẩn

Bất kỳ nhiễm trùng nào của mũi, miệng hoặc cổ họng như viêm xoang hoặc viêm amidan có thể dẫn đến hơi thở có mùi, ông Murty nói thêm. “Hơi thở chứa vi khuẩn sẽ mang theo mùi của bệnh nhiễm trùng”, chuyên gia tư vấn tai mũi họng và bác sĩ phẫu thuật đến từ Đại học Norwich Hospital Foundation Trust, ông John Philips nhận định.

Một số tế bào ung thư cũng có mùi và dễ bị nhiễm trùng hơn các tế bào bình thường, ông Murty cho biết. “Các khối u phát triển nhanh chóng có thể bốc mùi khủng khiếp. Vì vậy khi một người nào đó có khối u trong mũi, cổ họng, amidan hoặc thanh quản, mùi hôi có thể bốc ra khi họ thở”. Nhưng may mắn là những loại ung thư này rất hiếm gặp.

6. Do các loại thuốc

Nhiều loại thuốc phổ biến có thể gây hôi miệng bao gồm nitrat (thường được dùng để giảm đau ngực bằng cách làm giãn nở các động mạch), một số loại thuốc hóa trị, thuốc an thần và choloral hydrate (loại thuốc an thần ngắn hạn được sử dụng để chống lại chứng mất ngủ).

“Khi bạn nuốt một cái gì đó chứa hoạt chất mạnh thì nó cũng có thể tạo ra mùi và lưu giữ một phần trong miệng”, giáo sư Walmsley giải thích. Trong khi đó, hơn 1.800 loại thuốc được cho là gây khô miệng, bao gồm thuốc chống trầm cảm, thuốc chống dị ứng, chống nôn và huyết áp cao.

7. Tác dụng phụ của chứng ợ nóng

Khi ợ nóng, axit trào lên cũng có thể gây hôi miệng. Chứng trào ngược xảy ra khi một lượng axit trong dạ dày thoát ra qua các van ở phía trên và vào lại thực quản.

“Nếu bạn ợ, axit và một loại enzym gọi là pepsin tràn lên cổ họng có thể gây mùi khó chịu”, ông Murty giải thích. Bạn có thể thử dùng các loại thuốc kháng axit nhưng nếu triệu chứng trở nên trầm trọng và kéo dài thì hãy đến gặp bác sĩ.

Ngoài ra, những người có túi hầu (“túi” nằm ở phía trên thực quản) có thể làm thức ăn mắc kẹt ở đó. “Thường thì thức ăn sẽ bị đưa trở lại cổ họng sau vài giờ và tạo ra hơi thở có mùi”, ông Murty cũng giải thích thêm.

Tình trạng trên thường ảnh hưởng đến những người trên 60 tuổi và những triệu chứng đi kèm là khó nuốt, ho mãn tính và giảm cân.

8. Ăn quá nhiều protein

Hơi thở có mùi là tác dụng phụ của chế độ ăn uống chứa hàm lượng thấp cacbon hydrat. Điều này xảy ra là vì trong trường hợp thiếu cacbon hydrat (dẫn đến thiếu năng lượng), gan phá vỡ chất béo, dẫn đến một hóa chất được gọi là xeton được sản xuất, nó mang theo mùi của một loại kim loại.

Điều này cũng có thể xảy ra với những người bị bệnh tiểu đường. Lúc này vì gan không thể phân hủy đường, nó phá vỡ chất béo để thay thế. Bên cạnh đó, bệnh nhân bị xơ gan có thể bị hôi miệng vì gan không thể xử lý dinh dưỡng từ thức ăn đúng cách, làm giải phóng một số hợp chất và gây mùi khó chịu.

Những người bị suy thận giai đoạn cuối có thể trải nghiệm hơi thở khó chịu (được gọi là hơi thở

ure máu) – do lượng ure trong máu bị dư thừa, thận lọc ra, phá vỡ chúng và gây ra mùi hôi như ammoniac trong nước bọt.

Đặc biệt, chị em phụ nữ nên chú ý hơn đến việc vệ sinh răng miệng trước và trong chu kỳ kinh nguyệt vì nướu có thể bị sưng, đỏ, viêm hay chảy máu do nồng độ estrogen cao. Viêm nướu thu hút vi khuẩn và tạo ra các hợp chất lưu huỳnh dễ bay hơi, gây mùi trong miệng.