

7 “THỦ PHẠM” GÂY HÔI MIỆNG

Ai trong chúng ta cũng từng bị hôi miệng, nhưng nếu tình trạng này kéo dài, bạn cần tìm hiểu rõ nguyên nhân.

Ở phần lớn các trường hợp, chứng hôi miệng có nghĩa là bạn cần vệ sinh tốt hơn nhưng đôi khi đó cũng là dấu hiệu của những bệnh nghiêm trọng hơn. Dưới đây là một số nguyên nhân tiềm ẩn cần xem xét:

1. Không chăm sóc răng miệng tốt

Theo một nghiên cứu năm 2012 trên tờ International Journal of Oral Science, vệ sinh răng miệng kém là nguyên nhân của 85% các trường hợp hôi miệng. BS tai mũi họng Marc Gibber, ở Trung tâm y khoa Montefiore, Mỹ cho biết: “Thức ăn còn sót lại trong miệng là nơi các vi khuẩn bám vào”. Vì các mầm bệnh giống như môi trường ẩm ướt, nếu bạn không vệ sinh răng miệng đúng cách, nó có thể trở thành nơi nhiễm bẩn và bắt đầu có mùi, vi khuẩn sản sinh ra các hợp chất lưu huỳnh phát ra mùi hôi như mùi trứng thối. Bạn hãy đánh răng và dùng chỉ nha khoa hai lần mỗi ngày và đừng quên cạo lưỡi. Những vi khuẩn sống không cần ôxy sẽ tập trung ở phía sau lưỡi.

2. Không uống đủ nước

Cơ thể mất nước có thể khiến bạn tiết quá ít nước bọt, đó là vấn đề, vì nước bọt làm sạch những vi khuẩn gây mùi. Theo BS Gibber, nước bọt mà chúng ta tiết ra sẽ tạo điều kiện sống cho các tế bào trong miệng, khi giảm tiết nước bọt, các tế bào sẽ bắt đầu chết đi và bốc mùi. Các nhà dinh dưỡng khuyên bạn nên uống từ 6 đến 8 cốc 250ml nước mỗi ngày. Nước trà xanh cũng tốt. Một nghiên cứu của Israel năm 2012 cho thấy các chất chống oxy hóa trong trà xanh làm thay đổi một số hợp chất lưu huỳnh trong hơi thở hôi.

3. Mất nước vì nghẹt mũi

Người bị nghẹt mũi không thể thở bằng mũi mà phải thở bằng miệng, điều này cũng làm khô miệng. Nếu bạn bị nghẹt mũi hãy điều trị và cũng cần bổ sung nước.

4. Ăn quá nhiều thực phẩm có hại

Chắc chắn bạn đã biết tỏi có thể gây hôi miệng. Nhưng bạn có biết rằng các sản phẩm sữa cũng có thể làm tăng dịch mũi và dẫn tới mùi hôi. Những thực phẩm chứa nhiều carbohydrate thúc đẩy vi khuẩn phát triển vì chúng chứa nhiều đường.

5. Bị viêm xoang hoặc viêm amidan

Nhiễm trùng có thể gây mưng mủ trong các xoang dẫn tới mùi hôi. Hãy đến bác sĩ để được kê đơn kháng sinh. Làm sạch xoang mũi bằng nước muối cũng rất có lợi. Các nhiễm trùng amidan hoặc các trường hợp viêm họng do khuẩn cầu chuỗi có thể dẫn tới sỏi amidan phát ra mùi hôi. Cách điều trị tốt nhất là súc miệng nước muối vì hàm lượng muối cao tiêu diệt vi khuẩn. Cho một thìa muối vào khoảng 170ml nước ấm và súc miệng mỗi sáng trong 2 đến 3 ngày. Sau khi súc nước muối hãy ăn sữa chua chứa các vi khuẩn có lợi.

6. Bị trào ngược acid

Những người bị chứng ợ nóng, trào ngược acid dạ dày khiến hơi thở có mùi acid, chua như giấm. Nhiều người chỉ nghĩ trào ngược là ợ nóng, khó tiêu, nhưng thậm chí acid có thể trào ngược lên cả xoang mũi, tai. Dự phòng trào ngược axit bằng cách tránh các thực phẩm gây trào ngược như rượu bia, cam, quýt, quế, sô cô la.

7. Mắc bệnh nghiêm trọng như ung thư

Ở một số rất ít trường hợp, hôi miệng có thể là một trong những dấu hiệu cảnh báo ung thư ở mũi, tai, cổ hoặc họng. Trong trường hợp này, miệng có mùi chua gắt rất tẻ. Nhưng hãy nhớ rằng vệ sinh răng miệng kém cho đến nay vẫn là nguyên nhân phổ biến nhất của chứng hôi miệng, do đó không nên quá lo lắng trước khi đi kiểm tra.