



Της Δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Η κακοσμία του στόματος δυσκολεύει τις κοινωνικές μας σχέσεις και πληγώνει την αυτοπεποίθησή μας. Αν δεν οφείλεται σε παθολογικά αίτια, μπορούμε να την καταπολεμήσουμε με σωστή διατροφή.

Όταν η αναπνοή μας προδίδει...

Η δυσάρεστη αναπνοή οφείλεται κυρίως σε 600 είδη βακτηρίων που ζουν στο στόμα μας. Όταν έρχονται σε επαφή με υπολείμματα τροφών που μένουν στα δόντια και στη γλώσσα -επειδή δεν τα βουρτσάσαμε-, τότε παράγουν αέρια με δυσάρεστη οσμή. Η διάσπαση των πρωτεϊνών των τροφών παράγει εξαιρετικά δύσσομες ενώσεις θείου: Σκόρδο και κρεμμύδι περιέχουν περίπου 33 δύσσομες ενώσεις του θείου, που από το στόμα περνούν στην κυκλοφορία του αίματος και αποβάλλονται κατά την εκπνοή. Καφές και αλκοόλ δημιουργούν επίσης φιλόξενο περιβάλλον για την ανάπτυξη βακτηρίων, καθώς μειώνουν την έκκριση σάλιου, οπότε στο ξηρό στόμα οι τροφές παραμένουν για μεγαλύτερο διάστημα. Για να διασφαλίσουμε ότι θα έχουμε ευχάριστη αναπνοή πρέπει όχι μόνο να βουρτσίζουμε καθημερινά τα δόντια μας αλλά και να χρησιμοποιούμε οδοντικό νήμα και να τα ξεπλένουμε με στοματικό διάλυμα: Πρέπει να καθαρίζουμε επιμελώς το στόμα μας. Οι τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο θα βοηθήσουν να εντοπίσουμε έγκαιρα κάθε βλάβη δοντιού και να την αποκαταστήσουμε.

Κατάλληλη διατροφή

Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο της στη μάχη μας να κατακτήσουμε ευχάριστη αναπνοή. **Νερό.** Ξεπλένει την τροφή και καταπολεμά τα βακτήρια που προκαλούν δυσοσμία, τα οποία είναι ανασερόβια και αγαπούν την ξηροστομία: Το νερό συμβάλλει στο να παραχθεί περισσότερο σάλιο στο στόμα. **Τσάι.** Μαύρο και πράσινο -ιδιαίτερα το πράσινο λόγω επεξεργασίας- περιέχουν πολυφαινόλες, δηλαδή αντιοξειδωτικά που αποτρέπουν την ανάπτυξη βακτηρίων που προκαλούν

κακή αναπνοή γιατί μειώνουν τις ενώσεις του θείου.

Κανέλα. Το έλαιο που περιέχει εξοντώνει τα βακτήρια που προκαλούν κακοσμία του στόματος.

Βιταμίνη C. Εμποδίζει την ανάπτυξη «έννοκων» για την κακοσμία βακτηρίων.

Προβιοτικό γιουρτί. Μειώνει την ποσότητα υδρόθειου στο στόμα. Οι καλλιέργειες γιουρτιού καταπολεμούν τα βακτήρια στο στόμα, εμποδίζοντας την ανάπτυξη πλάκας στην οποία οφείλονται οι περιοδοντίτιδες. Αρκεί βεβαίως το γιουρτί να μην περιέχει πρόσθετα σάκκαρα, τα οποία συμβάλλουν στην ανάπτυξη των βακτηρίων. Άλλο το γιουρτί και άλλο τα επιδόρπια που κυκλοφορούν στο εμπόριο.

Μαϊντανός και βασιλικός. Τα αποτελεσματικότερα όπλα ενάντια στην κακή αναπνοή αν καταναλώσουμε σκόρδο ή κρεμμύδι: Οι πολυφαινόλες τους διασπούν τις ενώσεις του θείου. Για καλύτερα αποτελέσματα συνδυάστε στο πιότο σας σκόρδο με βασιλικό ή μαϊντανό και καταναλώστε τα κατά τη διάρκεια του ίδιου γεύματος.

Ωμά τρόφιμα. Περιέχουν περισσότερα ένζυμα σε σχέση με τα μαγειρεμένα, ενώ είναι πλούσια σε φυτικές ίνες που «καθαρίζουν» τον πεπτικό σωλήνα από υπολείμματα τροφών, τοξίνες και ιζήματα, διατηρώντας υγιές το έντερο. **Σπανάκι.** Πλούσιο σε πολυτιμες πολυφαινόλες που καταπολεμούν την κακοσμία.

Μαρούλι. Αντιμετωπίζει τη μεθιλομερκαπτάνη, την οποία απελευθερώνουν τα βακτήρια όταν τα υπολείμματα τροφών που παραμένουν στο στόμα.

Καρότο και σέλερι. «Τρίβουν» τα δόντια και απομακρύνουν τα υπολείμματα άλλων τροφών. Οι τροφές που συνήθως παγιδεύονται στα δόντια είναι μαλακές και κολλώδεις.

Όταν δεν φταίει το βούρτσισμα...

Η μυρωδιά κάθε ανθρώπου είναι ξεχωριστή και καθορίζεται από τη διατροφή, τις καθημερινές συνήθειες αλλά και τη γενετική προδιάθεσή μας. Η κακοσμία του στόματος μπορεί να οφείλεται και σε...

Ξηροστομία. Χωρίς αρκετό σάλιο, ο αυτοκαθαρισμός της στοματικής κοιλότητας είναι ελλιπής. Ξηροστομία προκαλούν διαβήτης, αντικαταθλιπτικά, διουρητικά φάρμακα αλλά και η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ γιατί συμβάλλει στην παραγωγή δύσσομων ανασερόβιων μικροβίων.

Νόσοι των ούλων. Ουλίτιδα, περιοδοντίτιδα και τερηδόνα που μπορούν να προκαλέσουν και αποστήματα.

Πρωτεϊνικές δίαιτες. Οι «κχημικές» δίαιτες χωρίς υδατάνθρακες που στηρίζονται στη μη λήψη πρωτεϊνών, αναγκάζουν τον οργανισμό να καταφύγει στο λίπος του για ν' αποκτήσει ενέργεια. Όμως με την κατανάλωση λίπους, παράγονται δύσσομες κετόνες, που απελευθερώνονται από την αναπνοή: Η γνωστή κέτωση. Ωστόσο και ο διαβήτης σχετίζεται με την κέτωση και η δύσσομη αναπνοή αποτελεί μια πρώτη ένδειξη για περαιτέρω ιατρικό έλεγχο.

Κάνισμα. Οι καπνιστές εμφανίζουν συχνότερα περιοδοντίτιδα, οι θηλές της γλώσσας τους είναι υπερτροφικές και η πάνω επιφάνειά της οίδηματώδης και σκούρα.

Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Την κακοσμία προκαλούν οξέα του στομάχου που απελευθερώνονται στο κατώτερο τμήμα του οισοφάγου.

Νεφρική ανεπάρκεια (οξεία, χρόνια), εντερική απόφραξη (προκαλεί οσμή κοπράνων), οισοφαγικός καρκίνος ή καρκίνος του στομάχου προκαλούν επίσης δύσσομη αναπνοή όπως και ακτινοθεραπείες ή χημειοθεραπείες κεφαλής και τραχήλου που προκαλούν ξηρότητα στόματος.

Μήλο. Με θαυματουργές πολυφαινόλες που μετριάζουν την κακοσμία του στόματος. Απαραίτητο για επιδόρπιο αν καταναλώσουμε σκόρδο ή κρεμμύδι.

Κεράσια. Όπως και το μαρούλι καταπολεμούν την μεθιλομερκαπτάνη που απελευθερώνουν τα βακτήρια του στόματος.

Προϊόντα ολικής άλεσης. Όταν το σώμα δεν λαμβάνει υδατάνθρακες, καίει λίπος και παράγει κετόνες, που έχουν δυσάρεστη οσμή και αποβάλλονται από το σώμα μέσω του ιδρώτα, των ούρων και ενίοτε της αναπνοής. Οι υγιεινοί υδατάνθρακες απωθούν τις κετόνες που προκαλούν οσμές. Όχι όμως υπερβολές!

Ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά. Ενδείκνυται ως υποκατάστατα ζάχαρης, σε καφέ, τσάι, αναψυκτικά, και τσίχλες και μειώνουν τις πιθανότητες να εμφανιστεί τερηδόνα.