
科学与卫生

15分钟讲演资料

口臭的原因

李学祥

在日常生活中，常常会遇到有一些人的嘴里发出非常难闻的气味，使人感觉到很讨厌。特别是在公共场所中，或者是在公共交通工具里，碰到有口臭的人，只好掩住鼻子忍住。一个人有了口臭的毛病，如果要和亲密的朋友谈些知心话，也很容易引起对方的不愉快。

那末为什么会发生口臭？口臭是不是一种严重的毛病呢？有了口臭病又应该怎样办呢？下面分别来谈一谈。

身体健康的人和注意口腔卫生的人，嘴里是没有气味的，但是一个人的口腔和牙齿有了毛病，或者肺部、肠胃等身体其他器官有了毛病，口腔中就会发出臭味来。从性质来讲，口臭有暂时性的和长久性的分别，暂时性的是因为吃了有气味的食物，象大蒜、葱等，有时候是肠胃的消化比较差，大便秘结，舌头上起了一层很厚的舌苔，口腔里就发出一股难闻的气味，但是过两天就没有了。

有时候吃了有腥气的食物象鱼、蟹等，刺激性的东西象烟酒等，如果在吃过以后，不好好地刷牙漱口，这种特殊的气味

也会在口腔里保留相当長久的時間，不过比較起来，不是一种病，而是暂时性的口臭。長久性的原因比較复杂，一般是口腔或者身体有了某种疾病，必須要等到把这些疾病去除后，才能解决口臭的問題。

根据統計，差不多百分之九十以上有口臭病的人，都是有蛀牙、牙槽流膿和牙齒長得不整齐的缺点。牙齒有了蛀洞，吃东西的时候，很容易把食物嵌进蛀洞里，刷牙也刷不乾淨，日子一久，口腔中的細菌就有繁殖的地方，食物經過細菌的发酵分解而放出臭味来。牙齒長得不整齐的人，牙齒和牙齒之間有許多空隙，食物也是同样的容易嵌塞在里面，同样会发出臭味来。牙槽流膿是一种牙齒周圍組織的慢性病，牙齒周圍組織受到細菌破坏产生膿汁，这种臭味很难聞，有时人家隔得老远也可以聞到；牙齒坏得越是多，細菌使組織生膿的力量越大，那末口臭也就更加厉害了。

有些人掉了牙齒，裝配了假牙齒，如假牙裝得不好，食物容易嵌塞在里面；或者不注意把假牙洗刷干净，食物的碎粒堆积得長久了，自然会发生臭味。

其次是口腔有了其他的疾病，或者是口腔附近器官疾病而引起的口臭。象口腔粘膜生瘡，牙齦上生了走馬牙疳，慢性的口腔炎都是发生口臭的原因。还有象慢性的牙床骨化膿（頰骨骨髓炎），鼻腔附近的竇穴發炎（上頰竇炎），有膿流在口里或者鼻腔里而发生口臭。扁桃腺發炎也是发生口臭的原因。

除了口腔局部的原因会引起口臭外，身体有了其他的疾病，也能引起口臭。

身体有了那些疾病会引起口臭呢？

第一种是消化道的疾病。食道和胃等消化器官有潰瘍，或

者是生了某种腫瘤，象瘡等，胃腸的消化功能发生了障碍，大便不通暢，食物在胃內消化过程中所产生的气体从口腔中排出来，都会从口腔里发出臭味来。

其次是呼吸道有疾病，生了慢性腐敗性气管炎的时候，分泌出来的痰有恶劣的臭味。有肺結核病的人，在肺病沒有医好以前，常常也会从口腔中放出难聞的气味。

第三、生糖尿病的人，嘴里有一种象腐敗了的蘋果味；生肝硬化的病人嘴里也会发生臭味。慢性腎炎，膀胱炎等病人会在嘴里发出阿摩尼亞的气味。

第四、在化学原料工厂工作的人，或者是受过某些化学藥品医疗的人，時間長久了，超过了一定的分量，就会发生中毒的症狀。受到了磷、砒、鉍的中毒，口腔里会发出象大蒜一样的气味；受到鉛中毒的人，口腔里有甜的金屬味。

上面簡單地提出了一些口臭的原因。口臭的問題好象是很严重的，尤其是有些口臭的原因是从其他的疾病引起的，但是总的說起来，口臭的原因还是和口腔局部的关系比較大，那末有了口臭的人，用不着过分地失望。如果是属于口腔的原因，就應該找口腔科医生进行治疗，自己講究口腔卫生，多刷牙，多漱口；蛀了的牙齒能补的补起来，不能补的拔掉它。如果裝了假牙齒的人，要天天洗刷干净再戴，还可以用加了香料的漱口藥水漱口。假使是由于全身的原因，就應該重視這個問題，請專科医生治疗。比如口臭是因为腸胃病引起的，就必須先医治腸胃病，注意腸胃的卫生，每天早晨喝点开水，飯不要吃得太多，睡觉前东西不要吃得太多，每天要有适当的运动，使消化良好，口臭自然也就好了。

另外，在生活和飲食方面也要适当的注意，欢喜吸烟飲酒

的人要尽量的节制，爱吃大蒜和葱的人，在吃过以后，多漱口刷牙，这样才能减少从口腔中发出气味。

健康而没有臭气的口腔，是象征着身体的健康，所以我们不要以为口臭是小毛病，就不去注意它。