

ריח רע מהפה / ד"ר רחמים סעדיה

הסיבות העיקריות לריח רע מהפה הן: שאריות מזון הנרקבות בין קפלי הלשון ובין השיניים, דלקות בשיניים ובחניכיים, ליחה המטפטפת מחלקו האחורי של האף ומצטברת על הלשון מאחור, נזלת ודלקות באף ובסינוסים ולעיתים מחלות כלליות.

ריח רע היוצא בנשיפת אויר דרך הפה מקורו בחלל הפה- שיניים ולשון. 80% מהמקרים של ריח רע, מקורם בפה. הלשון היא הסיבה העיקרית לריח רע מהפה. חיידקים הנמצאים בפה, מפרקים חלבונים משאריות מזון המצטברות בין קפלי הלשון. או מהרוק או מהליחה, הנמצאים על הלשון. ומשחררים תרכובות גופרית ותרכובות אחרות, הגורמות לריח. ריח רע שיוצא רק בנשיפת אויר דרך האף מקורו במחלה באף, ריח רע שיוצא גם בנשיפה מהפה וגם בנשיפה מהאף מקורו לרוב במחלה כללית.

גורמים המחמירים ריח רע מהפה הם ירידה בכמות הרוק בפה. ירידה בכמות הרוק בפה יש במחלות נדירות של בלוטות הרוק, ובשעות הלילה כאשר הפרשת הרוק פוחתת. זו הסיבה שריח הפה בשעות הבוקר הוא פחות נעים.

אכילה של מזון מוצק בבוקר, מקלפת מן הלשון את החלבונים הגורמים לריח רע בפה ומפחיתה אותו. הגברת הפרשות הרוק בפה, כמו ע"י לעיסת מסטיק, או צריכת מאכלים חמוצים, שוטפת את הפה ומפחיתה את ריחו הרע. בילדים קורה לעתים שגוף זר נתקע באף, נשכח, וגורם לדלקת ולריח רע. מחלות זיהומיות חריפות של דרכי העיכול, כמו "הרעלת קיבה", או מחלות כלליות אחרות, גם הן גורמות לריח רע.

טיפול בריח רע מהפה נעשה בדרכים הבאות:

- צחצוח שיניים קפדני.
- הוצאת שאריות מזון מבין השיניים ע"י חוט דנטלי או קיסמים.
- גירוד הקרומים המצטברים על הלשון, בעזרת מברשת שיניים. (טיפול כזה אפשרי רק בחציה הקדמי של הלשון, גירוד הלשון בחלקה האחורי גורם לרפלקס של הקאה).
- שטיפת חוזרת של הפה, גם בחלקו האחורי, ע"י מים רגילים, או ע"י נוזלים לשטיפת פה. נוזלים אלה מכילים אלכוהול וחומרי חיטוי אחרים, המפחיתים את כמות החיידקים בפה, וכן חומרים מפיצי ריח טוב ומרעננים, כמו מנטה.
- אכילת ארוחת בוקר עם מזון מוצק גם היא מפחיתה את הריח במידה רבה.
- ריח רע בפה יכול להופיע לעיתים לפני ובזמן הווסת.
- נמצא שריח רע מופיע יותר אצל אלה הסובלים מצרבת ורפלוקס.
- לפעמים, צומחים על השקדים בלוע, גרגרים לבנים קטנים דמויי גבינה. גרגרים אלה גורמים לריח רע מאוד, ולפעמים בכדי להיפטר מהם צריך לכרות את השקדים.
- צריכת אלכוהול מוגברת והשמנת יתר מחמירים ריח רע מהפה.
- לעיתים אנשים שיש להם ריח רע מהפה אינם מרגישים זאת בעצמן. ניתן להרגיש בריח עי ליקוק היד והרחת הרוק מהיד.
- ויש גם אנשים שרק נדמה להם שיש להם ריח רע מהפה, והם סובלים מכך מאוד, אך למעשה אין להם ריח רע מהפה, וההרגשה הזו קשורה רק לדימוי עצמי ירוד והיפוכונדריה.