



清新好口氣

某知名口香糖廣告的訴求——即使是食用刺激性食物，依舊還你清新口氣。當我們距離如此貼近，不論是面談洽公、戀人約會、會議交流，倘若一開尊口就引人皺鼻止息，那可就尷尬得無以復加了。然而，要怎樣才能維持一口怡人的氣息呢？

我們每個人可能都有過口臭的經驗，造成的原因有很多，主要可以分為外在與內在的因素。外在的因素包括：(1)抽菸及喝酒；(2)食用洋蔥、大蒜等含揮發性物質的食物，雖然攝取時有異味，但主要是由體內消化經血液循環後而產生的。至於內在的因素中，全身性疾病占了 10%，例如：上呼吸道的惡性腫瘤、肺的惡性腫瘤、肝疾病、尿毒症及未控制的糖尿病等，且不同的系統性疾病所產生的異味可能也不同；另外的 90% 則是來自於口腔，這些臭味是因為口內的厭氧菌與含硫的氨基酸作用，產生了揮發性硫磺化合物所造成的。口腔裡有許多地方都與口臭的形成有關，包括牙齒、舌頭及牙周囊袋等，其中尤以舌背為臭味主要的形成之處。

口臭的治療必須根據它的來源而定，我們認為大部分的口臭是因為口腔內微生物過度生長，產生令人不悅的氣味，所以治療主要在降低微生物的量，進而減少微生物的產物，因此我們可藉由機械性或化學性的方法來達成。其中機械性的方法就是要加強

呂宜蓉
醫師

口腔清潔衛生，特別要把重點放在舌頭，舌頭的清潔是一般人比較容易忽略的，但是刷舌頭可以減少 70 % 的異味，刷的時候要用紗布將舌頭抓住，用牙刷輕輕刷舌背，把舌苔刷掉；至於化學性的方法則是使用漱口水來降低口腔中微生物的量，但是必須是經由醫師處方，才能安全有效。若不是口腔所引起的口臭，則應該轉診到內科或耳鼻喉科，做進一步的評估及治療。

牙痛與口臭都是口腔內常見的問題。不同的是，牙痛，只有自己才知道個中滋味，而口臭，自己和周遭的人都是受害者。有口臭的人可能本身沒有察覺到，直到與人談話時，別人總是避開、不願面對面，才恍然大悟，而人際關係卻已受影響了。根據古猶太法律，口臭甚至能成為離婚的理由呢！

事實上，口臭的盛行率是相當高的，但是只要找出口臭的來源，問題就不難解決。注重口臭的防治，其實就是注重個人形象及社交禮儀的基本表現。不抽菸，不喝酒，避免蔥、蒜等辛辣的食物，加強保持口腔衛生，定期找牙醫師做口腔檢查，才能笑口常開，維持良好的人際關係。

