

如何擺脫口臭？

幾乎每個人偶爾都會有口臭的問題，但是對某些人來說，口臭深深的困擾著他們，想盡辦法想除之而後快但卻又苦無對策。大約有 30% 的人會抱怨口臭，口臭經常發生在大餐後或醒來後的早晨，一些短暫的口臭也會發生在喝了酒精飲料、咖啡或吸煙之後。

有些人可能不會意識到自己的口臭，而是從親戚、朋友或同事那裡知道自己有口臭，這多少會造成一些尷尬，有時候嚴重一點口臭可能會對個人的人際關係和生活品質產生負面影響。

口臭可以來自口腔內外。口臭通常是由牙齒和舌頭上的細菌引起的。因此，大多數口臭都與口腔衛生不良，牙齦炎和牙周炎等牙齦疾病以及口乾有關，這是一種唾液腺無法使口腔保持濕潤的情況，此時應該配合牙醫師一起排除牙周疾病並找出可能導致口臭的任何口腔問題。

扁桃體炎，鼻竇炎或支氣管炎等呼吸道感染，以及一些胃腸道疾病可能導致少數口臭病例。晚期肝臟或腎臟疾病和不受控制的糖尿病也可能導致難聞的氣味，在這些情況下，一個人可能會經歷比口臭更重大的問題，應該立刻尋求醫療。

有些人認為自己有口臭，即使客觀上來說其實沒有，這種被稱為“假性口臭”，儘管醫生保證但是對口臭的恐懼是真實存在的，患有假性口臭的人只要該領域具有專業知識的治療師或精神科醫生給予保證便會有很好的效果。

進行治療口臭時，醫生先從完整的醫療和牙科病史以及口腔檢試開始，並通過使用儀器檢測與口臭相關的特定化合物來進行測試以確認口臭的存在，惡臭的強度通常由醫生通過鼻子或嘴巴聞到的氣味來判斷，或者通過刮舌的氣味來判斷。

以下是一些改善口臭的建議：

1. 每天飯後至少刷牙兩次，使用含氟的牙膏。
2. 避免吸煙。
3. 睡前用無酒精漱口水沖洗並漱口。
4. 如果你有口乾，一定要全天喝足夠的液體，並使用口乾噴霧沖洗或口乾保濕凝膠，如果您沒有看到任何改善可能就要請口腔醫學專家提供全面的護理。
5. 定期去看牙醫，口臭最大的原因往往是口腔內的問題。