

## تقليل رائحة الفم خلال رمضان



\* د. منى عمر سليمان

أثناء الصيام في شهر رمضان المبارك، يعاني معظم الناس رائحة الفم بسبب الامتناع عن تناول الطعام والشراب لفترات طويلة، حيث إن أهم الأسباب التي تؤدي إلى رائحة الفم أثناء الصيام هي جفاف الفم بسبب قلة تدفق اللعاب الذي يلعب دوراً مهماً في حماية الفم وتقليل نمو البكتيريا.

أثناء الصيام لفترات طويلة خلال شهر رمضان، يقل تدفق اللعاب، وبالتالي تقل الحماية من البكتيريا التي قد تسبب رائحة الفم الكريهة، حيث تنتج البكتيريا غازات تنبعث منها رائحة كريهة قد تؤثر في ثقتك بنفسك وطريقة تفاعلك مع الآخرين.

ومن الأسباب الأخرى لرائحة الفم أثناء الصيام عدم المحافظة على نظافة الفم، والتنظيف غير السليم للتركيبات السنية الثابتة والمتحركة مثل أطقم الأسنان، والتدخين، والتغذية حيث تؤدي بعض أنواع الأطعمة إلى تفاقم الرائحة الكريهة،

وجفاف الفم، ومن الأسباب الرئيسية للرائحة الكريهة، الأمراض غير الفموية، بما في ذلك أمراض الأنف أو الجيوب الأنفية أو الحلق، وأمراض الجهاز الهضمي مثل ارتفاع حموضة المعدة أو السكري أو أمراض الكلى أو مشاكل الكبد أو التهابات الجهاز التنفسي.

ومن النصائح المهمة للتخلص من رائحة الفم الكريهة أثناء الصيام، زيارة طبيب الأسنان، وعلاج كافة المشاكل اللثوية والسنية، والاهتمام بنظافة الفم والأسنان عن طريق غسلها قبل النوم (بعد السحور)، واستخدام خيط الأسنان الطبي مرة في اليوم على الأقل، وتنظيف اللسان بمكشطة اللسان، واستخدام غسول الفم، وتجنب الأطعمة والمشروبات السكرية والكافيين والملح الزائد، وتناول الفواكه والخضراوات، وتجنب الأطعمة المقلية والحلوة واللزجة بعد الإفطار، وشرب الكثير من الماء أثناء الإفطار.

أخيراً، يُنصح أن يكون هناك روتين يومي لنظافة الفم والأسنان لدى الشخص من غسل الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق باستخدام معجون يحتوي على الفلورايد وفرشاة ناعمة متوسطة الشعيرات، والتي يجب تغييرها كل ثلاثة أشهر والاهتمام بالزيارة الدورية لطبيب الأسنان، والتنظيف الدوري للأسنان واللثة.

طبيب عام لطب الأسنان - مستشفى أن أم سي رويال - الشارقة \*