**Nemalonų burnos kvapą lemia ne tik maistas ar prasta burnos higiena: atsakė, kokių ligų požymis tai gali būti**

**Nemalonus burnos kvapas – problema, su kuria susiduria dažnas žmogus. Esame įpratę, kad jis atsiranda užvalgius česnako ar neišsivalius dantų, tačiau po kurio laiko pranyksta, tačiau kartais nemalonus burnos kvapas gali lydėti nuolat ir siųsti signalus apie tam tikras ligas.**

„Nemalonus burnos kvapas dažniausiai atsiranda dėl kelių veiksnių, ir jie gali būti tarpusavyje susiję. Pirmiausia – maistas, ypač turintis intensyvų aromatą. Antra, nevalyti dantys ir nešvari burnos ertmė taip pat gali prisidėti prie nemalonaus kvapo atsiradimo, nes bakterijos, kurios gyvena ant dantų paviršiaus ir tarp jų, skaido maisto likučius ir išskiria nemalonius kvapus. Be to, nemalonus burnos kvapas yra būdingas ir kai kuriems sveikatos sutrikimams“, – vardija „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė Domantė Viliūnaitė.

**Į pagalbą – mėtinės pastilės arba vanduo su druska**

Nemalonų burnos kvapą dažniausiai sukelia intensyviu aromatu pasižymintis maistas, turintis daug sulfidų junginių. Dažniausi nemalonaus burnos kvapo kaltininkai yra svogūnai, česnakai, krienai, taip pat kai kurie žuvies produktai.

„Kai šie maisto produktai suyra žarnyne, juose esančios medžiagos absorbuojamos į kraują, patenka į plaučius, o iš ten išsiskiria per kvėpavimo takus ir taip prisideda prie nemalonaus kvapo. Svarbu prisiminti, kad maisto produktai sukelia didesnę nemalonaus kvapo problemą tuo atveju, jei yra vartojami dideliais kiekiais arba valgomi dažnai“, – atkreipia dėmesį vaistininkė.

Nemalonų kvapą pavalgius česnakais ar svogūnais gardintų patiekalų galima neutralizuoti keliais būdais. Vienas jų – mėtinės pastilės, galinčios padėti sušvelninti nemalonaus kvapo pojūtį, nes jos turi gaivinantį ir kvapą neutralizuojantį efektą. Kramtomoji guma taip pat gali padėti, nes skatina seilėtekį, kuris nuplauna maisto daleles ir sumažina kvapą. Be to, galima pakramsnoti petražolių, mėtų lapelių, citrinos žievelės, arba išskalauti burną vandeniu su šiek tiek druskos arba vandenilio peroksido.

D. Viliūnaitė taip pat pataria gerti daug vandens, kuris yra natūralus būdas nuplauti maisto daleles ir neutralizuoti nemalonius kvapus burnoje. Pašalinti maisto daleles ir bakterijas, kurios prisideda prie nemalonaus kvapo atsiradimo, padeda dantų valymas, todėl pavalgius galima kruopščiai išsivalyti dantis šepetėliu ir dantų siūlu.

Pastebėjus, kad nemalonus kvapas atsirado jau gerokai vėliau po valgymo ir nesumažėjo po mėtinių pastilių, vandens ar kitų laikinų priemonių vartojimo, padėti gali probiotikai. Pašnekovės teigimu, kai kurie tyrimai rodo, kad probiotikai gali padėti subalansuoti burnos bakterijų florą, o tai gali padėti sumažinti nemalonų kvapą.

**Gali būti ir kvėpavimo takų ligų požymis**

Kartais nuolat jaučiamas ar tarsi be priežasties atsirandantis nemalonus burnos kvapas gali būti ir įvairių ligų požymis. Pasak klinikos „Familia Clinica“ gydytojos otorinolaringologės Sigitos Padvariškytės-Brusokės, nemalonus burnos kvapas gali atsirasti ir dėl kvėpavimo takų ligų: tonzilito, bronchito, sinusito.

„Sergant šiomis ligomis ir jų teisingai negydant, ryklėje, ant tonzilių, nosies ertmėje kaupiasi bakterijos, vystosi infekcija, atsiranda pūlių, o kartu gali pasireikšti ir specifinis nemalonus kvapas iš burnos. Išgydžius ligą, pranyksta ir šis simptomas, tačiau jei sveikata gerėja sunkiai, o ligos simptomai išlieka, reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju. Jis gali atlikti papildomus tyrimus, kad nustatytų galimas priežastis ir skirtų efektyvesnį gydymą“, – sako gydytoja otorinolaringologė.

Dažna blogo burnos kvapo priežastis yra burnos ertmės ar dantenų ligos, tokios kaip gingivitas, parodontitas, stomatitas, kadangi jų metu burnos ertmėje vystosi uždegimas ir auga bakterijos, kurio ir lemia nemalonų kvapą.

„Virškinimo sutrikimų ar kitų virškinimo sistemos problemų, tokių kaip gastroezofaginio refliukso liga, skrandžio opa arba žarnyno ligos, požymis taip pat gali būti nemalonus kvapas iš burnos. Kai kurie diabeto tipai taip pat gali turėti įtakos burnos būklei ir sukelti nemalonius kvapus“, – sako vaistininkė.

**Kaip suprasti, kad iš burnos nemaloniai kvepia?**

„Gintarinės vaistinės“ vaistininkė atkreipia dėmesį, kad pats žmogus gali ir nejausti jam iš burnos sklindančio nemalonaus kvapo.

„Taip gali būti dėl to, kad mes priprantame prie savo pačių kvapo ir jį mažiau jaučiame. Taip pat yra biologinių priežasčių, kodėl žmogus gali nejausti savo kvapo. Mūsų kvėpavimo takai dažniausiai yra susieti su kvapu iš aplinkos, ne iš savęs. Tai reiškia, kad mes daugiau jaučiame kitų žmonių kvapus nei savo pačių. Mūsų smegenys taip pat gali būti „išjungtos“ ir nereaguoti į savo pačių kvapą, kad sutelktų dėmesį į kitus kvapus“, – komentuoja D. Viliūnaitė.

Yra keletas būdų, kaip sužinoti, ar kvapas iš burnos yra neutralus, o galbūt nemalonus. Pirmiausia vaistininkė pataria to pasiteirauti artimo žmogaus, kuriuo pasitikima ir nesivaržoma, kad pasakytų, ar kartais nepastebi nemalonaus kvapo.

„Galite ir patys patikrinti savo burnos kvapą. Uždenkite delnu burną ir į jį iškvėpkite kuo daugiau oro per burną, po to iš karto bandykite jį įkvėpti per nosį – turėtumėte jausti, jei yra kokie nors nemalonūs kvapo pokyčiai“, – pataria ji.

Odontologas ar burnos higienos specialistas taip pat gali padėti įvertinti burnos būklę ir kvapą bei pasiūlyti būdų jį pagerinti. Svarbu suprasti, kad palaikyti gerą burnos higieną ir reguliariai tikrintis pas specialistus yra būdas ne tik užkirsti kelią nemaloniam kvapui, bet ir užtikrinti gerą bendrą burnos sveikatą.