



الله

محمد

شهر آذر ۱۳۰۶

بوی بد دهان

در

طب سنتی ایران



علت بوی بد دهان

از منظر طب سنتی شایعترین علل بوی بد دهان عبارتند از:

- حرارت بالای که در معده ایجاد شود و بر رطوباتی که در معده و حلق و اطراف دندان ها وجود دارد استیلا یابد و این رطوبات را فاسد گرداند. این نوع بوی بد با گرسنگی تشدید و با خوردن غذا کمتر می شود.
- اخلاط نامناسب مانند صفرا یا بلغم عفن در معده تجمع یابند و بخارات ناشی از آنها باعث ایجاد بوی بد دهان شود. این علت نیز با بیماریهای گوارشی ذکر شده از دیدگاه طب جدید قابل تطابق است.
- عفونت لثه و دندانها و پوسیدگی و فساد رطوبات آنها (که جزء شایعترین علل بوی بد دهان از دیدگاه طب جدید نیز مطرح است).
- مواد و رطوبات فاسدی که از دماغ (مغز) به سمت دهان و لثه ها می آیند و به دلیل ضعف لثه ها در این محل تجمع یافته و بوی نامناسب ایجاد می کنند.
- عفونت و بیماری های ریوی.

پیشگیری از بوی بد دهان

- از منظر طب سنتی ، راه هایی نیز برای تقویت دندانها و لثه وجود دارد:
- مالیدن پوست گردوی تازه بر بن دندان ها، آنها را تقویت می نماید.
 - در صورتیکه مخلوط عسل و سرکه ماهی ۲-۴ بار با انگشت بر روی دندان ها و لثه مالیده شود، باعث سفید شدن دندان ها، پاکسازی چرک از لثه و روئیدن گوشت جدید بر لثه می شود.
 - مالیدن مخلوط عسل و نمک بر لثه و دندان ها، مانع بروز زخم های دهانی و آفت شده و دندانها را سفید می کند.
 - مالیدن جوشانده گلنار و مورد در سرکه بر لثه در تقویت آن موثر است به خصوص اگر به جوشانده مذکور کمی شیره انگور هم اضافه شود.
 - جویدن کندر نیز لثه را محکم می کند.
 - همچنین جهت رعایت حفظ صحت دندان ها، باید از مصرف شیرینی جات و ادویه جات و غذاهای تند به میزان زیاد پرهیز نمود.
 - معده و دماغ باید از اخلاط نامناسب پاکسازی شود.

درمان بوی بد دهان

◉ در صورتیکه فردی دچار پوسیدگی دندان ها، چرك و خونريزي از لثه ها است، مي تواند از خمير دندان گياهي زير براي رفع بوي بد دهان استفاده نمايد:

گلنار ۲۰ گرم، مازو ۲۰گرم ، کندر ۱۵ گرم، فوفل ۱۵گرم، سماق ۳۰گرم و تخم گشنیز ۵گرم، همه را نرم کوبیده ، مسواك را تر نموده و به پودر آغشته نمايد و مسواك کند.

کسانی که تجمع صفرا در معده دارند، باید از غذاهای بسیار چرب و شیرین پرهیز نمایند و بعنوان چاشنی در غذاهای خود از آبغوره و سماق و زرشک و آبلیمو استفاده نمایند. کسانی که در معده شان خلط صفراي متعفن وجود دارد و معمولاً دچار تلخي دهان و غثيان و بي اشتهايي هستند، باید از شربت هايي مثل شربت انار، شربت زرشك، سکنجبین و نیز تخم اسفرزه خیسانده در آب استفاده نمایند.

یکی از غذاهایی که برای این افراد مفید است، آش آلو می باشد.

درمان بوی بد دهان

کسانی که تجمع بلغم در معده دارند، باید از غذاهای چرب و آبدکی و سنگین و خمیری مثل آش رشته، ماکارونی و قارچ و تریدها پرهیزند. کسانی که دچار تجمع بلغم متعفن در معده هستند و به دنبال آن احساس سنگینی معده، غثیان و عدم تشنگی دارند و همچنین بوی بد دهان ایشان با مصرف غذا و شستن دهان برطرف نمی گردد، از مصرف ماءالعسل، مربای زنجبیل، گل قند و کرفس سود خواهند برد.

یکی از غذاهای مفید در این افراد گوشت کبک یا دراج یا تیهو است که با نخود و زیره و شوید و دارچین و زعفران و میخک پخته شود.

اگر علت بوي بد دهان رطوبات و مواد فاسد ريخته شده از دماغ (مغز) است، بايد با داروهائي مثل ايارج فيقرا براي پاكسازي دماغ اقدام نمود. همچنين از خوردن غذاهاي ترش و نفاخ پرهيز كرد، و نيز مصرف موادي از قبيل موز و بادام و مرباهائي مثل مرباي آمله و هليله جهت تقويت مغز بايد مد نظر قرار گيرد.

اگر علت بوی بد دهان، بیماریها و عفونت های ریوی باشد، باید اقدام درمانی مقتضی صورت گیرد.

تمام افراد، بخصوص کسانی که از بیماری برگشت اسید و غذا از مری به معده رنج می برند، بایستی از غذاها و ترکیبات نفاخ پرهیز نمایند. همچنین برخی افراد بلافاصله پس از خوردن وعده غذایی، دراز می کشند و بعضی دیگر سیگار می کشند، در حالیکه انجام این کارها باعث تشدید برگشت اسید از معده به مری می شود. این افراد باید از نوشیدن دوغ، نوشابه، خوردن غذاهای چرب و نیز گوجه فرنگی و مرکبات پرهیز کنند. بعلاوه از پرخوری و سریع غذا خوردن پرهیز کرده و غذا را با آرامش بجوند و در هنگام غذا خوردن از عصبانیت و صحبت های ناراحت کننده دوری کرده و فضای زمان مصرف غذا را به فضایی شاد و پر از انبساط خاطر تبدیل نمایند.

بوی بد دهان (بخر الفم)

علت:

- سبب های مربوط به حفره دهان:
- پوسیدگی دندانها یا ژنژویت یا عفونت لوزه
- سینوسها (عفونت)
- دستگاه گوارش
- ریهها ← در طب سنتی بعنوان یکی از مخرج های بدن است.

سبب های مربوط به حفره دهان:

- دهان ← پوسیدگی دندان، عفونت لثه، جرمهای بر روی زبان (مخاطب زبان یک اسباب تشخیص سلامت GI است) زبان می تواند آینه تمام نمای بدن باشد.
- دهان ← حلق و لوزه ها
- موردی که در طب سنتی در این زمینه تأکید شده عملکرد دستگاه گوارش و معده است ← سوء هاضمه ها در GI یک طیف است که از یک سوء هاضمه ضعف شروع می شود و تا عدم هضم (تخمه) پیش می رود.
- به اعتقاد طب سنتی هر ماده ای که هضم نشود (یعنی در معرض حرارت طبیعی (غریزی) قرار نگیرد) در معرض اثر حرارت غریبی است که یکی از مصادیق آن میکروبها می باشند، خیلی زمانها هم فسادها شیمیایی هستند.

درمان:

- در عفونت های حفره دهان از نقوع (خیسانده شده) زردآلود یا آلو استفاده می شود.
- وجود بلغم عفونی در معده:
- الف) راحتترین راه دفع آن قی کردن است (آب ترب، آب شوید، سکنجبین گرم)
- ب) اگر وارد روده شد با ایجاد اسهال دفع شود که صبرزرد انتخاب خوبی است ولی تلخ است.
- ← بعد از تنقیه کردن باید گوارش تقویت شود تا ماده را نپذیرد.
- ← شربت افسنین، اطریفل (هلبله، بلبله، آمله)، زنجبیل، و یا هلبله سیاه (روی ماست بریزند) گلکند) برای پاکسازی بهاره خیلی خوب است.

درمان‌های علامتی (موقتی)

- جویدن سبزیهای خوشبو مانند جعفری بعد از غذا
- استفاده از جوش شیرین (مسواک زدن) برای عفونت لثه خوب است و بوی دهان را خوب می‌کند.
- استفاده از چاشنی های معطر مثل دارچین، هل، میخک بعد وعده غذایی
- استفاده از نعناع و پونه
- استفاده از انجیر و کرفس
- اگر بوی بد دهان ماندگار شد بیشتر باید از دیدگاه سبب شناسی نگاه کرد و درمان شود.



Thank you

