

HALITÓZA – PROBLÉM, O KTERÉM SE NEMLUVÍ

TABUIZOVANÉ TÉMA – ZÁPACH Z ÚST

Není tajemstvím, že v dutině úst se to hemží bakteriemi nejrůznějšího druhu. Jejich činností je rozklad zbytků jídla a odumřelých buněk sliznic, přičemž se uvolňují nepříjemně páchnoucí těkavé sloučeniny, jako sirovodík a methanthiol, ale také organické kyseliny (např. kyselina máselná) a aminy. Zatímco jednoznačný pach česneku a cibule dotyčná osoba registruje, dlouhodobě se vyskytující zápach z úst (odborně nazývaný foetor ex ore nebo halitóza) si mnohdy neuvědomuje. Naproti tomu někteří lidé pocítují sami u sebe nepříjemný dech, ačkoliv ve skutečnosti jej nelze prokázat. Tento fenomén, který může za jistých okolností vyústit v úzkostný stav (neurózu), označujeme jako pseudohalitózu. Lékaři pak mluví o halitofobii.

PROBLÉM LEŽÍ NA JAZYKU

Odhlédneme-li od určitých typů jídla a požívatin, jako jsou koření, káva nebo nikotin, lze odvodit, že v 80–90 procentech je déletrvajícím zápach z úst zapříčiněn lokálními podmínkami. Nejčastěji se vinou neúplné ústní hygieny v mezizubních prostorech a sliznicích pomnoží anaerobní bakterie a v podobě povlaku se usazují na zubech a jazyku. V tomto případě pomáhá, sáhne-li se po dentální niti a kartáčku, kterými se důkladně vyčistí mezizubní prostory, a stejně tak můstky a zubní náhrady. V 60–80 procentech osídlují bakterie produkující síru povrch jazyka, a tak očištění jazyka může v boji proti zápachu z úst zafungovat vskutku zázračně. Nezáleží na tom, zda se použije škrabka, kartáček nebo lžička, aby se směrem ke špičce jazyka odstranil tento povlak. Krátkodobě mohou být vůči zapáchajícímu dechu účinné také ústní vody, kloktadla a ostré cucavé bonbony. Právě po jídle je možné překrýt nepříjemný pach z úst mátovou, hřebíčkovou, šalvějovou nebo eukalyptovou silicí. Ovšem péči o zuby to nenahradí.

LOŽISKA ZÁNĚTU A „SUCHÉ ZÓNY“

Příčinou zápachu z úst někdy bývají zánětlivé procesy na sliznicích, dásních nebo v nosohltanu (např. tonzilitida, ozaena). Také mykotická onemocnění ústní sliznice tu a tam nepříjemně odorizují dech. Charakter zápachu lze ověřit též tzv. halimetrem. Pomocí tohoto přístroje je možné určit množství těkavých sloučenin síry v pacientem vydechaném vzduchu.

Robert Jirásek
Edukafarm, Praha

Zpravidla se pak používají vyplachovací roztoky se širokospektrým antimikrobním působením, jako např. chlorhexidindiglukonát. Tyto roztoky však nejsou doporučovány k dlouhodobému používání. Mohly by totiž v ústech poškodit užitečné bakteriální kmeny a problém se zápachem dále zhoršit. Proto je užití antibakteriálních ústních vod omezeno na dobu maximálně dvou týdnů. K delší aplikaci existují ústní vody obsahující pouze antibakteriální složku, např. 3% peroxid vodíku (1 polévková lžička na cca 150 ml vody) nebo triclosan. Ústní voda s aminfluoridem, fluoridem cínatým a mléčnanem zinečnatým **Meridol Halitosis** působí antibakteriálně a eliminuje toxické sloučeniny síry.

Nepříjemně páchnoucím dechem se může projevit také porucha tvorby a odtoku slin, které za normálních okolností jako tělu vlastní „čisticí komando“ odplavují bakterie a zbytky potravy. Ke snížené tvorbě slin dochází při dýchání ústy, kouření nebo při dlouhém mluvení. Některá léčiva (např. antidepresiva, antihypertenziva) způsobují suchost sliznic v ústech jako nežádoucí účinek. Všechno, co přispívá k produkci slin, je tudíž žádoucí – vedle hojného pití také žvýkačky. Žvýkání má pozitivní vedlejší účinek, neboť zbavuje jazyk

páchnoucího plaku. Pití černého čaje pak působí antisepticky – v čaji obsažené polyfenoly zabraňují růstu plakových bakterií.

POZOR NA DIETY A CHOROBY

Některé redukční kúry nebo extrémní diety vedou na základě změn látkové výměny k zápachu z úst. Nedostatek zásobních sacharidů tělo kompenzuje trávením vlastních bílkovin a při tom uvolňuje nepříjemné pachy. V ojedinělých případech za „těžký dech“ zodpovídá vážné onemocnění, projevující se typickým zápachem. Nemoci žaludku jsou provázeny kyselé hnilobným zápachem, zatímco trávicí poruchy zápachem po acetonu. Diabetici někdy páchnou po ovoci a některé jaterní choroby jsou rozpoznatelné na základě amoniakálního oděru. Pach moči zase může signalizovat problém s ledvinami, hnilobný zápach onemocnění plic.

ZÁVĚREM

- Páchnoucí dech se vyskytuje spíše u starších lidí než u mladých a častěji u mužů než u žen.
- Strava bohatá na bílkoviny (např. mléčné výrobky) zhoršuje zápach z úst, vegetariánská výživa (např. ovoce) naproti tomu nikoliv.
- Zápach z úst se může objevit také při topicím užívání přípravků s dimethylsulfoxidem (jeho metabolit dimethylsulfid někdy páchne po česneku).
 - Zápach po ránu je normální – v noci se snižuje produkce slin a v ústech klesá obsah kyslíku, což nahrává množení anaerobních bakterií.
 - Pach vlastního dechu si může každý vyzkoušet v testu: buď olíznout hřbet ruky, nebo na něj nanést vzorek povlaku ze zadní partie jazyka, nechat zaschnout a nakonec přičichnout, event. požádat osobu, jíž důvěřujeme, o posouzení.
 - Některé intoxikace se projevují typickým pachem z úst – např. otrava kyanovodíkem, potažmo cyankáli, vůni hořkých mandlí, otrava fosforem česnekovým zápachem.
 - Zpěv rozechvívá hlasivky, tím uvolňuje zbytky potravy v krku a může tímto způsobem omezovat zapáchání z úst.

Literatura u autora

