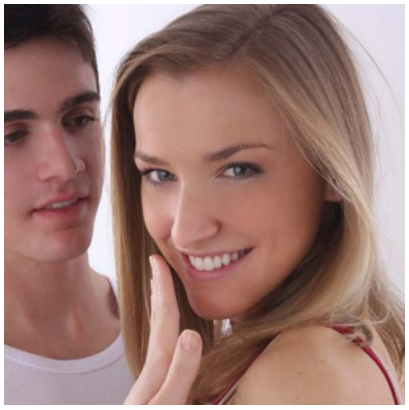
Autor tportal.hr
Nedjelja, 30 Lipanj 2013 15:37 - Ažurirano Nedjelja, 30 Lipanj 2013 15:38



Izvor: www.tportal.hr

O neugodnom zadahu iz usta nitko ne voli razgovarati – ni oni koji pate od toga, a ni oni koji se nalaze oko osobe s neugodnim zadahom. To je jedna od tabu tema – svi to primjećuju, ali nitko ne govori o tomu. Vrijeme je da se to promijeni i otvoreno kažu neke stvari jer je to jedini način da se neki ljudi riješe neugodnog zadaha.

Imam li ja neugodan zadah?

Ljudi koji imaju neugodan zadah najčešće sami nisu svjesni toga. Svi oko njih znaju za to, ali oni sami ne. Kako to riješiti? Morat ćete skupiti hrabrosti i pitati vrlo blisku osobu da vam kaže kakav vam je zadah u ustima. Budite spremni prihvatiti neugodnu istinu ako do nje dođe.

Privremeni neugodni zadah

Određene namirnice, pušenje te alkohol mogu dovesti do neugodnog zadaha, ali to je srećom privremen problem. Možete ga u potpunosti ukloniti redovitom higijenom zuba i usne šupljine, ali i konzumiranjem metvice koja dokazano blagotvorno djeluje na usnu šupljinu te joj daje svjež i ugodan miris.

Dugotrajan zadah

Ako već dugo vremena muku mučite sa zadahom, a imate zdrave zube, vjerojatno je riječ o bakterijama. Najčešće se smjeste na dnu jezika ili u ždrijelu te uzrokuju neugodan zadah. Katkada bakterije znaju biti i u želucu, a zadah se širi sve do usta. Što učiniti? Konzultirajte se

sa svojim liječnikom jer to nije bezazlen problem i bakterije se moraju ukloniti. Ono što vi sami možete napraviti je sljedeće – perite zube ujutro i navečer te iza svakoga obroka. Kad perete zube, perite i jezik. Ispirite usta vodicom te koristite zubni konac. Uza sve to, pijte puno vode.

Kakvu hranu jedete?

Vrlo često ljudi imaju neugodan zadah zato što su im suha usta. Tu pojavu izazivaju neke namirnice poput kave, alkohola, prerađenoga mesa ili mliječnih proizvoda. Također, suhoću usta izazivaju i neki lijekovi poput sedativa ili antidepresiva. Ako je hrana uzročnik, promijenite način prehrane. Ako je pak riječ o lijekovima, konzultirajte liječnika koji će za vas pronaći najbolje rješenje.

Što ako ništa ne djeluje?

Katkada, unatoč silnim nastojanjima i trudu, loš zadah nikako da ode. To može biti problem jer bi loš zadah mogao biti i simptom određenog zdravstvenog problema poput dijabetesa, infekcije respiratornog sustava ili bolesti desni. Nemojte se sami suočavati s time. Posjetite svoga liječnika i on će vas uputiti na daljnje djelovanje.