

عنوان

رفع بوی بد دهان روزہ داران



گردآورنده

سید مسلم فاطمی مقدم

با تشکر از تهیه ی این کتاب الکترونیکی
شما حق تغییر محتویات این کتاب الکترونیکی را ندارید
ولی.....

استفاده از این کتاب در وبلاگ ها و وبسایت ها با ذکر صلوات جهت
سلامتی و ظهور آقا صاحب الزمان (عج) و با ذکر
منبع و نام نویسنده بلامانع میباشد.

شما خواننده محترم میتوانید جهت **پیشنهادهات** یا **انتقادات** با ایمیل
m.fatemi1366@yahoo.com

و یا با شماره ی 09178424297 با ما در ارتباط باشید.

رفع بوی بد دهان در روزه داران

البته این مشکل برای بعضی ها فقط به ماه رمضان منتهی نمی شود؛ یعنی در برخی افراد، بوی ناخوشایند دهان در ماه های دیگر سال نیز وجود دارد.

یکی از مشکلاتی که اکثر روزه داران در ماه مبارک رمضان با آن مواجه می شوند، بوی ناخوشایند دهان است که گاهی علاوه بر خود فرد، ممکن است اطرافیان او را نیز آزار دهد.

البته این مشکل برای بعضی ها فقط به ماه رمضان منتهی نمی شود؛ یعنی در برخی افراد، بوی ناخوشایند دهان در ماه های

دیگر سال نیز وجود دارد.

برای آشنایی با راه های رفع بوی دهان از طریق تغذیه، پای صحبت متخصصان تغذیه و رژیم درمانی نشسته ایم.

مصرف غذاهای خشک را محدود کنید

بوی بد دهان علل مختلفی دارد. بیماری های گوارشی نظیر زخم های معده که علت عمده ی آن هلیکوباکترپیلوری است می تواند سبب خروج بوی نامطبوع از دهان شود. در این حالت، این بو با تجویز داروهای خاصی از سوی پزشک کنترل می شود.

گاهی بوی بد دهان به دلیل زیاده روی در مصرف غذاها است، آن

هم غذاهایی که ترکیبات ناهمگونی با هم دارند.

یکی دیگر از علل بوی بد دهان عدم استفاده از مسواک و نخ دندان است.

بویی که در ماه مبارک رمضان از دهان خارج می شود، به دلیل نخوردن غذا است. هنگام نخوردن غذا، بدن برای تولید انرژی به ذخایر چربی روی می آورد و طی سوختن چربی ها در کبد، کتون ها تولید می شوند که باعث ایجاد این بو می شوند.

در روزهای اول ماه مبارک رمضان، به دلیل این که کبد آمادگی کافی را برای سوزاندن مقدار زیادی چربی ندارد، این بو بیشتر است، اما به تدریج که توانایی کبد برای این کار بیشتر می شود، مقدار کتون تولید شده کم می شود.

آن چه باید به آن توجه داشت، این است که این بو طبیعی است و نیاز به راه و روش خاصی برای درمان ندارد. فقط می توان با انجام کارهایی که در ذیل به آن اشاره می شود از میزان آن کم کرد:

کسانی که غیر از ماه مبارک رمضان، در ایام دیگر سال هم در روزه می گیرند، کمتر دچار بوی بد دهان می شوند، چون کبد آن ها آماده تر است تا چربی های اضافه را بسوزاند.

می توان با مصرف غذاهای خنک، نعناع یا برخی سبزیجات خشک دیگر این بو را به طور موقتی از بین برد.

در افرادی که بعد از خوردن سحری مسواک نمی زنند، به دلیل باقی ماندن غذاها در لای دندان ها و در حفرات دهان این بو بیشتر و نامطبوع تر است.

در طی روزهای معمولی به دلیل نوشیدن مایعات، آب و چای ، بزاق دهان پیوسته تازه می شود و این بو کمتر است، اما در روزه

داری به دلیل این که امکان تازه شدن آب دهان کمتر است، باقی ماندن غذاها در بین دندان ها همراه با تولید کتون ها، بوی بد بیشتری را ایجاد می کند.

علت اصلی، چربی ها هستند

" در حالت روزه داری و گرسنگی طولانی مدت، بعد از گذشت چند ساعت که ذخایر قندی بدن تمام می شود، بدن برای تولید انرژی به چربی ها روی می آورد. در اثر سوزاندن چربی ها، موادی به نام کتون در بدن ساخته می شوند که بوی آنها از راه تنفس خارج می شود. البته این موضوع در همه ی افراد، یکسان اتفاق نمی افتد و در بعضی ها بیشتر و در برخی دیگر کمتر است."

بوی بد دهان در ماه رمضان، عمدتاً به دلیل تولید ترکیبات کتونی است و ربطی به نوع ماده‌ی غذایی مصرفی در افطار و سحر ندارد. دکتر کیمیاگر می‌گوید: "خوردن چربی‌ها و گوشت‌ها تاثیر چندانی در این امر ندارند. البته اگر میزان مواد قندی خورده شده بیشتر باشد، این بو کمتر خواهد بود. در کل، ماهیت روزه این طور است که بدن باید چربی‌های اضافه را بسوزاند و یکی از مزایای روزه گرفتن هم همین است. پس نباید زیاد نگران بود، زیرا با گذشت زمان این بوی ناخوشایند، کمتر می‌شود. نکته‌ی قابل توجه آن است که این بو در افراد چاق کمتر و در خانم‌ها و بچه‌ها بیشتر است. همچنین در افرادی که بدون سحری روزه

می گیرند نیز زیاد است."

پس به خاطر بسپارید...

* در وعده ی سحری، طوری برنامه ریزی کنید که فرصت کافی برای مسواک زدن و استفاده از نخ دندان را داشته باشید.

* از مصرف غذاهای خیلی داغ، تند، ترش و اسیدی خودداری کرده و یا حتی المقدور کمتر مصرف کنید، زیرا با مصرف این نوع غذاها پُرزهای چشایی دهان دچار ساییدگی می شوند و این کار به خشک شدن آب دهان کمک می کند و سبب بوی بیشتر دهان می گردد. پس خوردن چای داغ یا آب لیمو باید کم و یا به

طور کلی حذف شود.

* ماه رمضان، زمان خوبی برای تمرین کردن اصول غذایی با نظم خاص است. زیاده روی در مصرف غذا را کنار بگذارید؛ مثلاً اگر فردی هستید که زیاد قهوه و چای مصرف می کنید، در این ماه از نوشیدن چای داغ اجتناب کنید. شاید خوردن چای داغ و مخصوصاً پُرننگ در هنگام سحر برای دو ساعت کمک کننده باشد، اما در طول روز سبب خشکی دهان می شود.

* سعی کنید غذاهای نرم تر و لطیف تر نظیر فرنی ها و حریره ها را بیشتر مصرف کنیم که پُرزهای دهان را نوازش داده و سبب تحریک غدد بزاقی تان شود.

* از مصرف میوه ها و سبزی های ترش پرهیز کنید، زیرا این مواد غذایی سبب کاهش ترشح بزاق و خشکی دهان می شوند.

به طور کلی، خوردن غذاهای خشک به همراه نزدن مسواک و افزایش جرم های دندانی، غدد ترشحات بزاق را مسدود کرده و ترشح بزاق را به شدت کم می کنند. لذا بوی بد دهان تشدید می شود.

منبع سایت آخرین نیوز