



SLAB ZADAH

Milan Rajtmajer

1. Zakaj pride do slabega zadaha iz ust?

Zadah povzročajo bolezni zob in dlesni, lahko pa je pogojen s posameznimi vrstami hrane in razpadanjem delcev hrane v ustni votlini. Večina ljudi ga opazi zjutraj, če dlje časa ne zaužijejo hrane ali če so dehidrirani. Zadah je lahko tudi posledica vnetja zgornjih dihal ali pa simptom nekaterih bolezni, kot npr. bolezni jeter, ledvic ali sladkorne bolezni. Kajenje prav tako povzroča neprijeten zadah. Bolnik se pogosto težave ne zaveda.

2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Sami si lahko pomagamo s skrbno ustno higieno (redno umivanje zob in ščetkanje jezika), s prenehanjem kajenja in z izogibanjem prehranjevanja z določenimi vrstami hrane (npr. česen, čebula, alkohol).

3. Kdaj morate k zdravniku?

Kadar kljub navedenim ukrepom slab zadah ostaja ali se celo stopnjuje, oziroma se pojavijo še drugi simptomi, svetujemo obisk zdravnika oziroma zobozdravnika ali specialista za ustne bolezni.

4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Od zdravnika pričakujemo skrben pogovor in pregled ustne votline.

5. Katere so najpogostejše diagnoze ob slabem zadahu iz ust?

Najpogostejše diagnoze, ki jih v tem primeru zdravnik ugotovi, so zobna gniloba, periodontalne bolezni in bolezni dlesni ter sluznice ustne votline in žrela. Vzrok težave pa so lahko tudi bolezni, ki povzročajo zmanjšano tvorbo sline in izsušenost ustne votline ter nekatere sistemske bolezni, kot na primer sladkorna bolezen in odpoved ledvic ali jeter.

6. Kateri so načini zdravljenja?

Zdravljenje slabega zadaha je usmerjeno k preprečevanju zobne gnilobe, vnetja dlesni in sluznice ustne votline ter skrbi za ustrezno higieno, spodbudo slinjenja in uporabo osvežilnih ustnih vod. Svetuje se ustrezna dieta brez hranil z neprijetnim vonjem ali tistih hranil s smrdečimi razpadnimi produkti. Pomembno se je zavedati, da vsa sredstva, ki so v prodaji za preprečevanje ustnega zadaha, težavo olajšajo le trenutno, zato je pomembno, da strokovnjak za ustne bolezni odkrije vzrok zadaha in ga odstrani.



7. *Kako poteka spremljanje bolnika s slabim zadahom iz ust?*

Zdravnik družinske medicine, zobozdravnik ali specialist za ustne bolezni ob kontrolnih pregledih spremlja intenzivnost pojava omenjenega simptoma in se odloča o pogostosti kontrolnih pregledov.

8. *Ali in kako lahko slab zadah iz ust preprečite?*

Slab zadah lahko učinkovito preprečujemo z ustrezno ustno higieno in tudi z uporabo ustnih vodnic, razpršil in aktivnih snovi, kot sta klorofil ali živalsko oglje. Izogibamo se hrani, ki ima neprijeten vonj.