



Dr. Zerrin Tüfekçi

Hayatta diğer bir insana en zor söylenebilecek, öğrenildiğinde en zor tolere edilebilecek, ya da söylendiğinde insanın kendisini kötü hissetmesine neden olabilecek, en hassas konulardan birisidir “ağız kokusu”. Eşiniz söylediğinde belki bir tartışma, belki de kırgınlık sebebi; iş arkadaşınız söylediğinde, iş yerinde kendinizi kötü hissetmenize sebep olabilecek bir konudur. Çocuğunuz söylediğinde, üzülerek çözüm arayışına girebileceğiniz bir durum, arkadaşlarınız ya da dostunuz söylese belki de insanlardan uzaklaşmanıza sebep olabilecek bir sorun. Bazen de kimsenin sizi üzmemek için yüzünüze söyleyemeyeceği kadar da özel bir konu....

Tarihi çok eski dönemlere kadar uzanan bir konu ağız kokusu. Çok eski yıllardan beri ağız kokusuna sahip olan kimseler, bu kokuyu gidermek için çeşitli arayışlara girmişlerdir. Kimi zaman bir bitki sapı veya yapraklar çiğnenerek giderilmeye çalışılmış. Kimi zaman günahkar insanların ağızlarının koktuğuna inanılmış. Hipokrat

İş Dünyasında Ağız Kokusunun Önemi

bile konuya el atmış ve genç kızların ağızlarının güzel kokması için, şarap ile ağızlarına gargara yapmalarını, anason ve bitki tohumu çiğnemelerini önermiştir.

Peki nedir ağız kokusu ? Normal bir durum mudur? Yoksa bir hastalık mıdır? Tedavisi var mıdır?

Gelin hep birlikte bu soruların cevaplarını arayalım. Çünkü ağzının koktuğunu düşünen bir kimse diğer insanlardan uzaklaşmaya başlayabilir ve kimseyle yakın temasa girmek istemeyebilir. Bu durum ağız kokusuna sahip kişilerin etrafında ki kimseler için de çok dayanılır bir durum değildir.

Dr. Murat Aydın en anlaşılır şekliyle “ Birden fazla kişi, günün herhangi bir saatinde, yakın temasa gerek olmadan, aynı bireyin ağzında çirkin koku tespit ediyorsa ve bu du-

rum en az birkaç ay boyunca kesintili veya kesintisiz olarak devam ediyorsa, bireyin kendisi bu çirkin kokuyu duymuyorsa da, bu klinik tabloya ağız kokusu denir” şeklinde tanımlıyor.

Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir şeklinde tanımlıyor. Buradan hareketle ağız kokusunun, bireyin bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam sağlıklı olma durumuna ters düşmesi nedeniyle, bir hastalık olduğunu söyleyebiliriz. Çeşitli sınıflamalara literatürde rastlamak mümkün. Dr. Murat Aydın Ağız kokusunu Tip 0, Tip 1, Tip 2, Tip 3, Tip 4, Tip 5 olarak sınıflamaktadır.

Tip 0: Fizyolojik Ağız Kokusu, kişinin sabah kalktığında ilk başta ağızda hissettiği ve birkaç saat içinde kendiliğinden geçen kokuya verilen isimdir. Her canlıda az ya da çok bulunan fizyolojik ağız kokusudur. Tedavi edilmeye ihtiyaç yoktur.

Tip 1: Dil kokusu, dil sırtında koku bulunan hasta bu gruba girer. Dilin sırtında bulunan tüysü çıkıntılarının





arasına giren bakteriler ve kükürtlü aminoasitlerin sebep olduğu çirkin kokulu gazlar sebebiyle oluşan kokudur.

Tip 2: Boğaz–Sinus Sebepli Ağız kokusu, burun, sinüsler ve boğaz da yerleşen bir enfeksiyonun uzun süre sürmesi sebebiyle ağzın arka kısmından yayılan bir kokudur.

Tip 3 : Sindirim kanalı sebebiyle ağız kokusu, mideden ağza doğru gelen kokulara verilen isimdir. Sindirim sistemi organlarının veya enzimlerin besinleri olması gerektiği gibi sindiremediği zaman, görevi bakteriler üstlenir ve çürüme başlar. Bu sırada açığa çıkan gazlar kişinin istemi dışındadır ve ağız da koku olarak hissedilir.

Tip 4: Akciğerden gelen kokulardır. Buna nefes kokusu da denir. İki yolla oluşabilir. Birincisi akciğerde meydana gelen bir enfeksiyon sebebiyle oluşan çirkin gazların ağızda hissedilmesi. İkincisi şeker hastaları, gut hastaları, diyaliz hastaları, hamileler ve anesteziyen yeni çıkan hastaların ağızlarında görülen kokulardır.

Tip 5: Psikojenik sebebiyle ağız kokusunda, hastaların ağızlarında aslında koku yoktur ama kendileri ağızlarında kokunun olduğuna dair bir takıntıya sahiptirler.

Peki ağız kokusu tedavisi nasıl olmalıdır?

Mutlaka bir diş hekimi ziyaret edilmelidir. Çünkü ağızda çürük, dişetlerinde iltihap, uyumu bozulmuş dolgu, kaplama ve köprüler tedavi edilmeli ve ağız diş-hekimliği açısından sağlıklı bir hale getirilmelidir. Ağız bakımına dikkat edilmeli ve dişlerle birlikte dilimiz de mutlaka fırçalanmalıdır.

- Alkollü ağız gargaralarından uzak durulmalı.(Alkolsüz, antiseptik ve çinko içeren gargaraya örnek, PharmolZN'dir.)

- Çinkolu diş macunu tercih edilmeli (Piyasa da bulunan çinkolu diş macunları(Alfabetik olarak Colgatesen-setif çok yönlü koruma, İpana expert 7 diş eti koruma, İpana Pro expert, signal integral, signalNutriaktif'tir.)

- Çinkolu sakız (Vivident karbonatlı örnektir.) çiğnenmelidir.

- Alkollü içkilerin ağız kokusuna sebep olduğu unutulmamalıdır.

- Probiyotikli yoğurt yenmelidir.

Bu yaklaşımlarla Tip 1 Ağız kokusunu ortadan kaldıracak ve Tip 2'nin de önemli bir bölümünü iyileştirecektir. Hastalar diğer Tip kokulara sahiptirler, sebebe yönelik tedavi için uzman doktorlarla iletişime geçmelidirler.

Sağlıklı dişlerle, mutlu ve huzurlu gülümsemelere sahip olmanız dileğiyle...