



## Bad Breath Vietnamese

### Chứng Hôi Miệng

Hiệp Hội Nha Khoa California  
HÃY CÙNG NHAU TIẾN LÊN.

Chứng hôi miệng, cũng còn được gọi là bệnh hôi miệng, là một căn bệnh phổ biến và đôi khi là nguồn gốc gây căng thẳng, lo âu. Thông thường, người ta không biết là mình bị bệnh này. Trong khi có nhiều nguyên do gây ra bệnh hôi miệng, nhưng nguyên nhân chính yếu gây ra bệnh này là do không giữ gìn vệ sinh răng miệng tốt. Đánh răng và sử dụng chỉ nha khoa hàng ngày và thường xuyên khám nha khoa và tẩy răng sạch sẽ là cách tốt nhất để ngăn ngừa chứng hôi miệng.

Tuy nhiên, khi chứng hôi miệng vẫn còn, mặc dù bạn đã giữ gìn vệ sinh răng miệng rất tốt, thì có thể có những nguyên nhân khác gây ra mùi khó chịu ở miệng và bạn hãy sắp xếp một cuộc tham vấn với nha sĩ hoặc bác sĩ hội viên của CDA.

#### **Mùi có thể bắt nguồn từ không khí bạn thở ra.**

Những loại thức ăn có mùi thơm, đặc biệt là tỏi và hành, thường là nguồn gốc gây ra chứng hôi miệng. Thức ăn tiêu hóa thâm thấu vào mạch máu sẽ được chuyển đến phổi, nơi nó được đẩy ra ngoài, thường kèm theo mùi vẫn còn nhận biết được. Đánh răng, sử dụng chỉ nha khoa và thuốc súc miệng sẽ chỉ có tác dụng che giấu mùi tạm thời. Mùi sẽ còn cho đến khi nào cơ thể bài tiết thức ăn. Ngoài ra, trong suốt quá trình tiêu hóa, mùi có thể quay trở lại thực quản và được đẩy ra khi nói chuyện và thở.

Đôi khi mùi phát ra từ phổi hoặc xoang sẽ góp phần gây ra chứng hôi miệng. Viêm xoang, viêm phế quản, hoặc những bệnh viêm nhiễm đường hô hấp khác đôi khi có thể được phát hiện thông qua chứng hôi miệng. Hơn nữa, nước phía sau mũi chảy xuống cổ họng có thể là nguồn gốc của mùi hôi miệng. Thuốc súc miệng có thể giúp rửa sạch chất lỏng bám ở cổ họng, làm giảm bớt ảnh hưởng này.

Hút thuốc là một nguyên nhân phổ biến gây ra bệnh hôi miệng, vì khi hít khói thuốc vào, mùi hôi của hơi thở sẽ theo khói thuốc được đẩy ra ngoài. Nếu bạn có hút thuốc, hãy tham vấn với nha sĩ của bạn để được tư vấn và trợ giúp về cách bỏ hút thuốc.

#### **Khô miệng cũng có thể là thủ phạm.**

Lượng nước bọt tiết ra đủ sẽ làm sạch răng và các mô, và nó cần thiết để giữ miệng khô mạnh và cân bằng các chất có trong khoang miệng. Một phản ứng phụ thông thường của việc uống nhiều rượu phẩm là lượng nước bọt tiết ra bị giảm, dẫn đến khô miệng (cũng còn được gọi là chứng khô miệng) và làm tăng mùi hôi miệng. Khô miệng có thể cũng có thể do rối loạn liên quan đến tuyến nước bọt hoặc do hít thở liên tục qua đường miệng. Hiện có nhiều sản phẩm được bán tự do để điều trị chứng khô miệng và nha sĩ hội viên CDA có thể cho bạn lời khuyên về cách thức hiệu quả nhất để điều trị chứng bệnh này.

## **Những chứng bệnh khác cũng gây ra chứng hôi miệng.**

Ngoài các bệnh viêm xoang và viêm phổi, những chứng bệnh khác đôi khi cũng được phát hiện qua mùi hôi miệng. Những bệnh này bao gồm tiêu đường, rối loạn đường ruột và bệnh gan hoặc thận. Nếu nha sĩ CDA của bạn chẩn đoán bạn không mắc bệnh về răng miệng, thì có thể bạn nên hỏi ý kiến của bác sĩ riêng của mình hoặc chuyên gia để xác định nguyên nhân hôi miệng.

## **Tôi còn có cách nào khác không?**

Cách tốt nhất để kiểm soát mùi của miệng là hãy giữ gìn vệ sinh răng miệng tốt. Nước súc miệng và các loại thuốc xịt làm thơm miệng hầu hết đều là mỹ phẩm và không có tác dụng lâu dài. Ngoài ra, các loại kẹo the bạc hà làm thông cổ hầu như có đường hoặc acid citric và, khi ngậm trong miệng để tan từ từ sẽ dẫn đến tình trạng răng bị mục. Không nên sử dụng thường xuyên những sản phẩm này. Nếu bạn thường xuyên sử dụng những sản phẩm này để che giấu mùi hôi miệng, hãy đến khám ở nha sĩ hội viên CDA của bạn.

**800.CDA.SMILE**

**cda.org**