

Halitos - dålig andedräkt



Dålig andedräkt (halitos) kan vara känsligt och svårt att tala om. Här finns grundläggande information som kan vara till hjälp.

Vad beror dålig andedräkt på?

Dålig andedräkt kommer nästan alltid från munnen.

- Tandlossningssjukdom
- Tandsten
- Bakteribeläggningar på tänder och tunga
- Muntorrhet
- Tobak och alkohol
- Viss mat såsom starka kryddor, lök, kål, mejeriprodukter

Andra orsaker till dålig andedräkt.

- Sjukdomar t ex öron-, näs- och halsinfektioner, magsjukdomar, sura uppstötningar, diabetes, njursjukdomar, lungsjukdomar.
- Mediciner t ex antibiotika eller läkemedel som ger muntorrhet.

Varför luktar det illa?

Dålig lukt orsakas ofta av svavelhaltiga ämnen. Dessa bildas av bakterier när de bryter ner proteiner i maten. Mest bakterier finns längst bak på tungan och på tandytorna. Även på tonsiller och slemhinnor finns ibland bakteribeläggningar.

Vid viss medicinering och en del sjukdomar bildas illaluktande ämnen som utsöndras via lungorna och når utandningsluften.





Hur motverkar man dålig andedräkt?

Viktigast är att hålla rent i munnen. Borsta alla tandytor två gånger per dag och använd regelbundet hjälpmedel för rengöring mellan tänderna.

Om det finns beläggningar på tungan kan tungskrapa användas.

Vid muntorrhet samlas lätt större mängd bakterier. Därför är det bra att dricka mycket vatten. Det finns även salivstimulerande medel i form av spray, fuktgel, sugtabletter och tuggummin.

Vid behov av ytterligare hjälpmedel finns det produkter som innehåller zinksalter eller klorhexidin. Zink binder svavelföreningar så att lukt försvinner och klorhexidin är bakteriedödande.

Minska användandet av tobaksprodukter och undvik att äta för mycket av mat som kan ge dålig andedräkt.

God munhygien motverkar dålig andedräkt. Fråga din tandläkare och tandhygienist om råd anpassade för dig.



Halitofobi

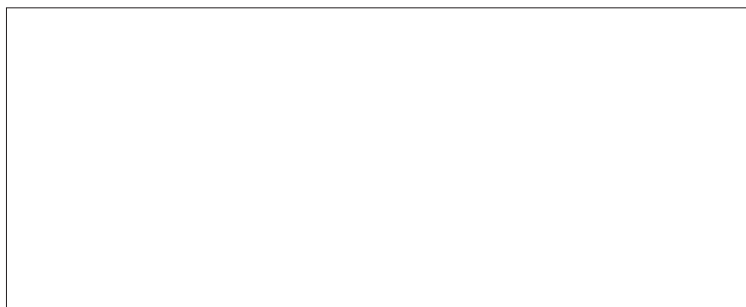
Halitofobi kan vara ett stort problem och påverka det dagliga livet. Det innebär att andedräkten upplevs som sämre än den verkligen är. Det kan innebära att man isolerar sig från andra människor och konsumerar stora mängder tuggummi och sköljmedel.

Även i detta fall kan man ta kontakt med tandvården som kan hjälpa till med utredning och vid behov remiss till läkare eller psykolog.

Mer information finns på www.1177.se

Har du frågor om din tandhälsa?

Välkommen att kontakta oss.



Framtagen 2019 av Centrum för äldretandvård
Folktandvården Västra Götaland

vgregion.se/folktandvarden