

Dr. Rácz László

FRISS LEHELET ABC

Hogyan szabaduljon meg a kellemetlen lehelettől?





Tartalomjegyzék

Dr. Rácz László levele az olvasóhoz:.....	4
1. A HALITÓZIS.....	6
1.1. Oszlassuk el a tévhitet!	6
1.2 Mi is az a halitózis?	7
1.3 Miért fontos a kellemetlen leheletről beszélni?	7
1.3.1 A jelenség az emberiséggel egyidős	7
1.3.2. Tudományos felmérések	8
1.3.3. Vigyázat! A saját szájszagát senki sem érzi!	
Avagy az észlelés problematikája.	8
1.3.4. Mi legyen, ha kiderül, hogy Önnek tényleg rossz a lehelete?	10
1.4 A halitózis formái	10
1.5 Szájeredetű kellemetlen lehelet (orális halitózis)	11
1.6 Miért éppen Önnél alakul ki?	12
1.7 A legfontosabb súlyosbító tényezők	12
1.7.1 Ápolatlan fogazat.....	12
1.7.2 Szájszárazság	12
1.7.3 Ínybetegségek	13
1.7.4 Nyelvlepedék	13
1.8 Kihez fordulhat?	13
1.9 Mi történik a rendelőben?	14
1.10 10 tipp a szájszag megelőzése érdekében	15
2. A KELLEMETLEN LEHELET KEZELHETŐ	17
2.1 Mit lehet tenni, ha krónikus szájszagtól szenved?	17
2.2 A szájeredetű rossz lehelet kezelése.....	17
2.2.1 A kiváltó és súlyosbító tényezők felszámolása	18
2.2.1.1 Szájhigiénés kezelés	18
2.2.1.2 A fogazat szanálása	20
2.2.1.3 Szájszárazság	21
2.2.1.3.1 Legfőbb okok.....	23
2.2.1.3.2 Egyéb okok	23
2.2.1.3.3 A kezelés szempontjai	23
2.2.1.3.4 Mit tehet Ön?	23
2.2.1.4 Nyelvlepedék.....	24
2.2.1.4.1 A nyelvlepedék egymagában is képes fenntartani a kellemetlen	



leheletet	24
2.2.1.4.2 A nyelvlepedék eltávolítása, nyelvtisztítás	26
2.2.1.5 Az ínybetegségek.....	27
2.2.1.5.1 A kezelés irányítása szakorvos feladata.....	29
2.2.1.5.2 Mi köze van az ínybetegségeknek a kellemetlen lehelethez?	29
2.2.1.6 A táplálkozás szerepe	30
2.2.1.6.1 Szárító hatású összetevők	30
2.2.1.6.2 Fehérjékben nagyon gazdag táplálékok.....	30
2.2.1.6.3 Cukrok.....	30
2.2.1.6.4 Savanyú ételek	31
2.2.1.7 Az egyéb súlyosbító tényezők kizárása vagy mérséklése	31
2.2.2 A klór-dioxid tartalmú készítmények integrálása a napi szájjápolási rutinba	31
2.2.2.1 Tények	32
2.2.2.2 A TetroBreath termékcsalád	32
2.2.2.3 Hogyan célszerű használni a TetroBreath termékeket?.....	37
2.2.2.4 Miért hatékonyabbak a TetroBreath termékek más konkurens termékekkel szemben?	38
2.3 Új utak a kellemetlen lehelet kezelésében -	
probiotikumok.....	39
2.4 Néhány szó a fiziológiás halitóziszról	41
3. FÜGGELÉKEK	43
3.1 Szájszárazságot okozó gyógyszerek listája.....	43
3.2 Gyakran ismétlődő kérdések – GY.I.K.	46
3.3 Vásárlóink mondták	47



Dr. Rácz László levele az olvasóhoz



Ez a könyv folyamatos kutatás, próbálkozás eredményeként született. Az elmúlt huszonegy évben, amióta fogorvosként dolgozom, mindig a fogorvoslásnak azon területei vonzottak leginkább, amelyek nem tartoztak szorosan a napi rutinhoz. Sokszor találkoztam olyan betegekkel, akik nem mindennapi gondjaikkal vándoroltak egyik orvostól a másikig, kipróbálták a legkülönbébb módszereket, de sokszor hiába keresték a megoldást. A szakirodalmat olvasva mindig azzal találkoztam, hogy mindenre egy tucat megoldás létezik, amelyek közül éppen az a „legjobb”, amire a szerzőjük esküszik.

Úgy éreztem, hogy valahol közöttük ott kell lenniük a tényleg működő módszereknek is. Nehezen tudtam elfogadni, hogy csak külföldön vagy csak egyetemi központokban tudnak segíteni a betegeimen. Ez természetesen érthető (felszereltség, szaktudás), de a gyakorlatban, nem életveszélyes esetekben a betegek nem mindig tudják vállalni a sok utazást. Inkább megbékélnék éjszakai fogcsikorgatásukkal, ínybetegségükkel, kellemetlen leheletükkel, horkolásukkal, kattogó állkapocsízületükkel stb.

Mindig azok a megoldások érdekeltek, amelyek a napi gyakorlatban is alkalmazhatóak és széles tömegek számára is elérhetőek.

Így kerültem kapcsolatba a kellemetlen lehelet kérdéskörével is jó néhány évvel ezelőtt. Mindig bántott az, hogy amit fogorvosként megtehettem (bevonva más társszakmák képviselőit is – belgyógyászokat, gégész szakorvosokat), gyakran nem bizonyult elegendőnek.

Látva azt, hogy itthon nincs a kellemetlen lehelettel küzdő betegek számára megnyugtató megoldás, három éve elkezdtem intenzíven foglalkozni ezzel a kérdéskörrel. Célul tűztem ki, hogy a nyugati országokban, főleg az Egyesült Államokban elérhető módszereket és készítményeket meghonosítsak hazánkban, és nem utolsósorban olyan felvilágosító tevékenységet végezzek, amellyel a tévhiteket lassan sikerül megváltoztatni. Terveim között szerepel egy olyan szakorvosi partnerprogram kialakítása, amelynek segítségével mindenki megtalálja az otthonához legközelebb praktizáló, a kellemetlen lehelet kezelésében jártas szakorvost.



Ez az e-book azzal a céllal jött létre, hogy áttekintést adjon a kellemetlen lehetettel kapcsolatos ismeretekről. Bízom abban, hogy segít a tévhitek megváltoztatásában, és az érintetteknek olyan ismereteket nyújt, amelyekkel közelebb jutnak a megoldáshoz.

Dr. Rácz László



1. A HALITÓZIS

1.1 Oszlassuk el a tévhiteket!

A magyar átlagember tudatában mélyen gyökerezik az a hit, hogy akinek szájszaga van, az elhanyagolja, nem mossa fogazatát, és így kerülendő, megvetendő személy. Természetesen, ahogy az lenni szokott, ebben van némi igazság.

Valójában a szájápolás és a kellemetlen lehelet nincs ilyen egyszerű összefüggésben egymással. A megfelelő szájápolás rendkívül fontos, de gyakran találkozunk olyan betegekkel, akiknek nagyon elhanyagolt a fogazata, még sincsen szájszaga, és sajnos olyanokkal is, akik mindent megtesznek (naponta többször mosnak fogat, rendszeresen eljárnak fogorvoshoz, folyamatosan rágóznak, illetve megvesznek mindent, ami csak a legkisebb reménnyel is kecsegtet, hogy megszabaduljanak problémájuktól), de mindhiába.

Tehát az egyik alapvető tévhit az, hogy mindenki ápolatlan, aki a kellemetlen lehelettől szenved. Ez esetben azonban nem a „vessen magára, ha nem mos fogat” hozzáállás a helyes: az ilyen embereknek „jó barátokra” van szükségük, mert sokan nem is tudnak problémájukról. Ilyenkor célszerű a kíméletes tájékoztatás, hiszen, ha már tudatában vannak a problémának, akkor amúgy is komoly lelki megterhelést jelent elviselni azt. Ez a helyzet sok esetben elszigeteltséghez, depresszióhoz vezethet.



A másik nagy tévhit, hogy ha nem az ápolatlanság okozza a rossz leheletet, akkor a gyomorból jön (pl. nyitott gyomorszáj stb.). Ebben is van némi igazság, hiszen több olyan emésztőrendszeri megbetegedés van, amely okozhatja vagy súlyosbíthatja a kellemetlen leheletet. A teljes igazság vi-



szont az, hogy az utóbbi évtizedek kutatásai bebizonyították, hogy a kellemetlen lehelet 90%-ban szájeredetű és a maradék 10%-nyi esetért anyagcsere-betegségek, emésztőrendszeri megbetegedések, légzőszervi kóros folyamatok felelősek.

1.2 Mi is az a halitózis?

Kellemetlen lehelet, rossz lehelet, szájszag, halitózis – azonos jelentésű kifejezések, amelyek a kilélegzett levegő kellemetlen szagát hivatottak jelölni.



A kellemetlen lehelet valódi oka az esetek döntő többségében a szájból keresendő, és a fehérjebontó baktériumok elszaporodásának következtében nagyobb mennyiségben keletkező, illékony kénvegyületeknek köszönhető.

A tudományosan halitózisnak nevezett jelenség sok ember életét megkeseríti – akár úgy, hogy kellemetlen szagú a lehelete, vagy úgy, hogy „menekül” beszélgetőtársa közeléből, mert nem tudja elviselni annak szájszagát.

1.3 Miért fontos a kellemetlen leheletről beszélni?

1.3.1 A jelenség az emberiséggel egyidős

A halitózist már a 2000 éves ősi írások (Talmud) is valóókként említik, az elmúlt évtizedben pedig még inkább a figyelem középpontjába került. A friss lehelet nemcsak a jó közérzet szempontjából, hanem a szociális kontaktusok során is lényeges szereppel bír. Hiszen ki kedveli a rossz leheletet?

A szájszag gondokat jelenthet a párkapcsolatokban vagy a munkahelyen, és a szociális elszigetelődés kiváltója lehet. Becslések szerint a testszag után a rossz lehelet a második legfontosabb tényező, ami véleményünket a másik emberről befolyásolja.



A teljes e-könyvet keresse a

www.frisslehelet.hu

oldalon!