

Ano ang Mga Sanhi ng Mabahong Hininga?

Ibahagi sa iyong mga pasyente ang mga dahilan ng mabahong hininga at magbigay ng rekomendasyon para sa paggamot.

Maaaring iniisip mo na ang mabahong hininga, o halitosis, ay kadalasang nagmumula sa mga pagkaing tulad ng mga bawang at sibuyas. Maaaring magulat ka sa kaalaman na ang bacteria sa bibig, lalo na sa dila, ang isa sa mga pinakamalaking dahilan ng mabahong hininga. Tinutukoy ng mga dentista ang mga sulfur byproduct na waste ng bacteria sa bibig bilang “mga volatile sulfur compound” (mga VSC) at ang presensya ng mga ito sa iyong bibig ang nagiging dahilan ng mabahong hininga. Bukod sa pagkain, maaaring magsanhi ng mabahong hininga ang hindi maayos na kalinisang pangngipin, paninigarilyo, at ilang medikal na kundisyon.

Mga Dahilan ng Mabahong Hininga

- **Pagkain** – Ang pagkaing naiwan sa, at sa pagitan ng mga ngipin ay maaaring magkaroon ng bacteria na nagdudulot ng mabahong amoy.
- **Hindi Maayos na Kalinisang Pangngipin** – Alisin ang plaque, na nagtataglay ng bacteria, mula sa iyong mga ngipin, gilagid, at dila araw-araw. Maaari ding magsanhi ng mabahong hininga ang mga sira sa ngipin at gingivitis.
- **Paninigarilyo** – Ang paninigarilyo ay maaaring magsanhi ng pabalik-balik na mabahong hininga mula sa pagkaipon ng tartar at nikotina gayundin sa pagkabawas ng pagdaloy ng laway.
- **Mga Medikal na Kundisyon** – Ang mga impeksyon sa respiratory tract, pabalik-balik na sinusitis, postnasal drip, pabalik-balik na bronchitis, diabetes, karamdaman sa sikmura o sakit sa atay at bato ay maaaring makadagdag sa mga problema sa mabahong hininga.



Paano Maaalis ang Mabahong Hininga

Para makatulong sa pag-alis ng mabahong hininga, tiyaking magsesepilyo nang dalawang beses sa isang araw at magfo-floss araw-araw para maalis ang bacteria na nagdudulot ng mabahong amoy mula sa mga ngipin, gilagid, at dila. Gumamit ng antibacterial na toothpaste at mouthwash para tumulong sa pagpatay ng bacteria na nagsasanhi ng mabahong amoy. Napakahalaga ng malinis at walang plaque na bibig sa pagpapanatili ng mabangong hininga.

Para Makatulong sa Pagpapanatili ng Mabangong Hininga sa Pagitan ng Mga Pagsesepilyo, Subukang:

- Magmumog ng mouthwash pagkatapos kumain
- Ngumuya ng walang asukal na gum para mapabilis ang daloy ng laway
- Kumain ng mga celery, carrot, at mansanas na nakakatulong sa pagtanggap ng mga tinga
- Kumain ng masustansyang diyeta – maaaring makadagdag sa baho ng hininga ang mga kakulangan sa bitamina
- Sepilyuhin ang iyong dila

Magpatingin sa iyong dental professional kung magpapatuloy ang pagkakaroon ng mabahong hininga para matukoy kung may kinalaman ang mga pabalik-balik na medikal na kundisyon. Mas madalas kaysa sa hindi na naaalis ang mabahong hininga sa pamamagitan ng paggamit ng mouthwash, toothpaste, at dental floss araw-araw.

Inirerekumenda naming subukan mo ang mga produktong ito:

☐ Oral-B Electric Rechargeable Toothbrush

☐ Crest at Oral-B Mouthwash:

☐ Oral-B Manu-manong Toothbrush

☐ Oral-B Floss:

☐ Crest Toothpaste