



vietnamese
Mental Health Services

Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Hôi Miệng

(Bad Breath)



Bác Sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

Lời xin phép trước
Advanced permission Request

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published on this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

Trong sự giao thiệp tiếp xúc với người khác, có một vấn đề gây trở ngại không ít cho ta, đó là chứng hôi miệng (bad breath, halitosis). Thật vậy, nói chuyện với thân nhân bạn bè hoặc thượng cấp, và nhất là với người yêu mà từ mồm bay ra mùi lưu huỳnh xú uế thì còn gì là...trông lai nữa! Nếu mình tự biết đang mang cái chứng không mấy thanh lịch ấy để còn giữ kẽ, chứ một khi phải để họ có cử chỉ tránh né thì thật quá ngượng ngùng phũ phàng. Mà chứng hôi miệng đâu phải khó trị, vì 90% nguyên nhân là từ cái miệng của ta.

Tại đây có khoảng 82 loại khuẩn và nấm gây ra đủ thứ mùi không được hấp dẫn cho lắm. Kể cả những ai chăm sóc kỹ lưỡng vấn đề răng miệng của mình vẫn có hàng triệu khuẩn ẩn náu, chúng sinh sôi nảy nở nhờ vào thức ăn dính ở kẽ răng. Bọn giặc cỏ này lại hay tung hoành phá phách về đêm, khi mà tuyến nước bọt giảm hoạt động, nước miếng gần như ngừng tiết ra. Nước miếng vừa đóng vai trò sát trùng lại là phương tiện để tống trôi khuẩn đi. Do đó mà sáng ra khi mới thức giấc, hơi thở ta có mùi khó ngửi là vậy. Những ai ngủ ngáy nhiều, thở bằng mồm, người có tuổi, các tuyến nước bọt giảm hoạt động nên dễ bị chứng hôi miệng.

Dưới đây là một số tác nhân gây ra chứng này.

★ Răng sâu, viêm lợi kinh niên (chronic gingivitis), miệng và lưỡi loét do siêu khuẩn, cơ thể thiếu vitamin hoặc chất sắt, hạch cổ hầu (amidan, tonsils) sưng đỏ. Lưỡi đóng bọt trắng, bựa răng (dental plaque) cũng là môi trường tốt để khuẩn ẩn náu.

★ Bệnh hàm mặt : viêm xoang mũi (nasal sinusitis), nghẹt mũi kinh niên có mọc nhánh trong đó (polyps) v.v., chất tiết chảy xuống họng, tạo điều kiện cho khuẩn sinh sản.

★ Bệnh các tuyến nước bọt ở mang tai (parotid), ở dưới

lưỡi và cằm dưới, không sản xuất ra nước miếng nên mồm bị khô, dễ nhiễm trùng.

★ Nhịn ăn, bỏ bữa, ăn kiêng để sụt cân làm đẹp cho thân hình nhưng lại không tốt cho hơi thở, vì mồm ít nhai nuốt nên tuyến nước bọt không phải làm việc mấy.

★ Thiết bị nha khoa như răng giả, cầu răng... là nơi thức ăn hay dính vào và trở thành môi trường tốt cho dân số khuẩn tăng lên. Ta hãy chịu khó rửa nó mỗi tối và ngâm qua đêm vào thuốc sát trùng để tẩy uế.

★ Rượu, cà phê, thuốc lá, thức ăn cay, có mùi hăng, thịt, sữa và các chất béo.

★ Dược phẩm chữa ngứa, dị ứng, các loại bệnh tâm thần, thuốc lợi tiểu, chữa cao huyết áp, thuốc giảm đau...Kháng sinh dùng bừa bãi, không có sự chỉ dẫn theo dõi của bác sĩ, sẽ tạo điều kiện cho nấm *Candida* mọc trong miệng.

★ Một số phụ nữ có hơi thở mùi chuột chù vào những ngày đầu kỳ kinh. Nguyên do vì lượng oestrogen tăng cao làm các mô trong miệng sưng lên, nên khuẩn thêm cơ hội để phát triển.

★ Bệnh toàn diện : bệnh đường hô hấp, bộ phận tiêu hóa như loét dạ dày, tá tràng, dịch dạ dày trào lên thực quản, bệnh tiểu đường có hơi thở mùi trái cây chín hay mùi acetone, bệnh suy thận cho ra mùi tanh như cá, còn chai gan là mùi trứng thối. Nóng sốt cao, cơ thể mất nước, thiếu vitamin A, B12, kẽm và sắt, sẽ làm cho miệng khô, nứt nẻ, thức ăn dễ bám vào.

★ Tinh thần căng thẳng, ví dụ sắp phải ra thuyết trình

trước đám đông, gần đến ngày thi cử, chuẩn bị gặp người mình muốn tỏ tình..., làm cho miệng khô lại, và khuôn chỉ chờ có thể là nổi lên làm loạn gây cho ta thêm lúng túng khó chịu.

Trên đây là chứng hôi miệng với các nguyên nhân của nó. Có một số người tuy mồm vẫn thơm tho như thường nhưng cứ đề quyết là hơi thở của mình có mùi thối nên không còn muốn gặp và tiếp xúc với ai nữa cả. Nếu sự thể đã đến nước này thì ta nên đưa họ đến khám bác sĩ tâm thần để kiểm tra xem có bị 'mát dây chạp điện' gì không, ví dụ mắc bệnh tâm thần phân liệt, trầm uất, xáo trộn tinh thần v.v.

Ngoài ra, phải kể đến một số khác, tuy miệng không hôi nhưng vẫn bị đời cho là kẻ 'thối mồm'. Họ thuộc loại ngòi lê đôi mách, hay đặt điều chê bai nói xấu người vắng mặt, hoặc trong một đám đông đang chuyện trò tương đắc thì lại phát ngôn bừa bãi để phá bĩnh. Đối với hạng người này, ta nên kiểm lại những gì họ nói xem hư thực thế nào, tốt nhất là nên tránh họ đi.

Chữa trị, phòng ngừa

Chữa trị hôi miệng tùy vào nguyên nhân của nó. Răng sâu, đau lợi đã có nha sĩ, còn các chứng bệnh khác là phần hành của bác sĩ. Riêng ta thì phòng ngừa vẫn hơn, đặc biệt là vệ sinh răng miệng, vì đến 90% kẻ thù gây hôi miệng là ở đó.

Ta không làm qua loa chiếu lệ, kiểu như Chủ tịch Mao Trạch Đông trước kia sáng dây súc miệng với một ngụm nước trà rồi nhổ toẹt đi là xong, mà phải : đánh răng đúng cách ít nhất ngày hai lần, đồng thời làm sạch kẽ răng với dây 'floss' và nạo sạch lưỡi vì bọt trắng ở đáy là nơi ẩn núp của khuẩn; xong súc miệng với nước sát trùng. Mỗi năm đến nha sĩ hai

lần để họ chà sạch răng và kiểm tra xem có hư hại gì để còn sớm chữa trị.

Mỗi ngày nên uống nhiều nước, nhai kẹo cao su loại không có đường rất tốt, giúp nước miếng chảy ra rửa sạch răng miệng. Cũ rượu và thuốc lá, còn cà phê thì uống ít thôi vì nó làm tăng độ a xít của nước bọt. Hãy giảm bớt thịt, ăn nhiều rau quả vừa giúp cho người nhẹ nhõm, mồm lại bớt mùi. Cà rốt, rau parsley, đinh hương (clove), trà peppermint trấn át được mùi hôi của miệng, làm chậm đi sự sinh sản của khuẩn. Kẽm, vitamin C cần cho cơ thể để tăng cường hệ thống miễn nhiễm chống lại vi trùng, còn yoghurt giúp quân bình các loại khuẩn tốt và xấu trong ruột và miệng của ta.

Nước súc miệng có tính diệt khuẩn, đặc biệt là *RetarDex* giúp làm bay đi mùi lưu hoàng do bạn giặc cỏ này bám vào thức ăn sản xuất ra.



Ghi chú



This Booklet is published with the support of:

Department of Health

The City Bridge Trust

Big Lottery Fund

City Parochial Foundation



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955