



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

# هل تشعر برائحة الفم الكريهة ؟



رائحة الفم الكريهة هي رائحة منبعثة من الفم يشعر بها البعض من وقت لآخر حيث تظهر رائحة الفم الكريهة عند الاستيقاظ من النوم، وبعد تناول أنواع من الأطعمة أو الشراب، بالإضافة لسوء العناية بالفم ونظافته، وعادة ما تختفي الرائحة إذا تمت المحافظة على نظافة الفم جيدا، واستمرار الرائحة يعني أن هناك حالة مرضية تحتاج للمتابعة عند الطبيب والعلاج.

## أسباب رائحة الفم الكريهة

- تراكم الجراثيم (البلاك) على الأسنان واللسان.
- نوع الطعام (ثوم، بصل، السمك).
- الشاي والقهوة والكحول.
- التدخين ومنتجات التبغ.
- تسوس الاسنان و أمراض اللثة.
- التهاب الأذن والأنف والحنجرة والرتنين.
- ارتجاع المريء، والسكري غير المنضبط، وأمراض الكبد والكلية جفاف الفم بسبب الصيام أو الأدوية.
- عدم الاهتمام بتنظيف أجهزة الاسنان المختلفة مثل التقويم، والتركيبيات الثابتة والمتحركة، والمزرعة.



## نصائح مهمة:

العناية بنظافة الفم: استخدم فرشاة الأسنان والمعجون لتفريش الأسنان مرتين يومياً، ثم ألحقه باستخدام خيط الأسنان للتنظيف ما بين الأسنان، ولا تنس تنظيف اللسان باستخدام الأداة الخاصة بها والمضمضة.

### زيارة طبيب الاسنان بانتظام من أجل:

- الفحص الشامل للأسنان حيث يفحص طبيب الأسنان الفم كاملاً ليكشف عن تسوس للأسنان أو أمراض اللثة ثم علاجها لمنع رائحة الفم
- تنظيف الأسنان من الجير والأصباغ
- معالجة الأمراض المزمنة للأسنان واللثة
- تعليمك على طريقة التفريش واستخدام المسواك لمنع رائحة الفم الكريهة أثناء الصيام.

من الممكن الحد من رائحة الفم الكريهة الناتجة عن بعض الأطعمة والمشروبات عن طريق تنظيف الأسنان بالفرشاة أو المضمضة بعد الأكل مباشرة، ومن المفيد أيضاً شرب الكثير من الماء واستخدام العلكة الخالية من السكر، مع الانتباه لتجنب التفريش مباشرة بعد المأكولات والمشروبات الحمضية.

التوقف عن التدخين واستخدام منتجات التبغ

الحفاظ على نظافة مستمرة لأجهزة التركيب مثل أطقم الأسنان والجسور وأجهزة التقويم

جفاف الفم: بعض الأدوية تقلل من تدفق اللعاب الطبيعي في الفم وبالتالي تحدث رائحة الفم الكريهة لذلك استشر طبيب أسنانك لإيجاد الأدوية البديلة.





[www.phcc.qa](http://www.phcc.qa)



PHCCqatar