

# TANDKLINIKKEN SMIL.NU

## GODE RÅD MOD DÅRLIG ÅNDE

Dårlig ånde er en ubehagelig og frastødende lugt ud af munden. På fagsprog kaldes dårlig ånde enten "halitosis" eller "foetor ex ore", som netop betyder 'stank fra munden'.

Årsager til dårlig ånde:

- • **Dårlig mundhygiejne:** Den ubehagelige lugt skyldes oftest dårlig mundhygiejne, fx mangelfuld tandbørstning. Når tænder og mundhule ikke holdes rene, kommer der bakterier og sætter sig langs tandkødet, nede i tandkødsломmerne, i dybe huller i tænderne eller på den ru tungeryg. Bakterierne kan nedbryde de organiske bestanddele i mad, hvilket betyder, at der dannes ildelugtende svovlbrinteforbindelser. Når man skal spore årsagen til dårlig ånde, starter tandlægen derfor altid med et grundigt check af mundhulen.
- • **Tandkødsbetændelse og paradentose:** Tandkødsbetændelse og paradentose kan ofte føre til dårlig ånde, hvorfor jævnlige, grundige tandrensninger er vigtige.
- • **Betændelse omkring frembrydende visdomstænder:** Dette er en hyppig årsag til dårlig ånde hos unge mennesker.
- • **Mundtørhed:** Som følge af mundtørhed kan der også opstå dårlig ånde. En tør mund kan skyldes mange ting, men indtagelse af medicin er en hyppig årsag.
- • **Proteser:** Har man tandproteser, kan der undertiden opstå "proteseånde". Det sker, når proteserne ikke holdes ordentligt rene, og der samler sig madrester under og på protesen.
- • **Sygdomme:** Dårlig ånde kan forårsages af lokale sygdomme i mundhule og svælg, men også almene sygdomme kan medføre dårlig ånde. Diabetes kan medføre en markant lugt af frugt ("ketonånde"), hvis blodsukkeret bliver for højt. Har man en nyresygdom (uræmi), kan man udskille en svag lugt af urin i sin udånding. Ved anoreksi oplever mange ligeledes, at der kommer dårlig lugt fra maven, når den sultes.
- • **Problemer i svælget:** En ret hyppig årsag til dårlig ånde sidder i mandlerne. Der dannes sommetider nogle ildelugtende hvide masser, som kaldes for "propper". De kan enten udstødes af sig selv eller presses ud med enden af en tandbørste. Kronisk betændelse i mandlerne kan medføre dårlig ånde. Som regel bliver mandlerne meget store og må undertiden fjernes. Også kronisk svælgkatarr, som ses hos rygere, bør man tænke på.
- • **Problemer i næsen og i bihuler:** Kronisk infektion i næsen og/eller i bihulerne (specielt kæbe-hulen) kan medføre dårlig ånde (eller lugt ud af næsen). Det samme gælder polypper i næsen eller den øverste del af svælget. En øre-næse-halsspecialist vil hurtigt kunne undersøge problemet og vejlede med behandling.
- • **Sygdomme i luftvejene:** Sygdomme i strubehovedet, luftrøret og i lungerne kan også medføre dårlig ånde. Der kan eksempelvis være tale om kroniske infektionstilstande eller kræft.
- • **Sygdomme i mavetarmkanalen:** Visse lidelser i spiserør og mavesæk kan medføre karakteristiske, sure lugte, som fremkommer ved opstød (bøvs). Det gør sig gældende ved nogle former for diæter og slankekuere.

- • Mad og nydelsesmidler: De fleste kender den specielle lugt af hvidløg dagen efter, man har spist mad med dette "krydderi". Også almindelige løg og gammel ost kan efterlade sine spor. Er man storryger, hænger tobakslugten i udåndingsluften længe efter, at man har slukket sin sidste cigaret.
- • Spisevaner: Jo længere tid der er gået, siden man har spist, jo større risiko er der for dårlig ånde ("sultånde"). Det skyldes, at der dannes mindre spyt, hvilket giver flere bakterier.
- • Lægemidler: Visse typer af lægemidler kan give anledning til dårlig ånde. Det gælder specielt lægemidler, som bruges til behandling af depression og andre mentale lidelser. Det kan også være medicin til nedsættelse af blodtrykket, vanddrivende tabletter, beroligende midler eller sovepiller. Desuden kan især nervemedicin give en særlig lugt af "skovbund på en efterårsdag".
- • Strålebehandling: Strålebehandling af kræft i hoved- og halsregionen kan medføre tør mund, fordi spytkirtlerne rammes, og spytkirtelproduktionen hermed nedsættes. Og som nævnt kan tør mund resultere i dårlig ånde.

### **Hvordan behandles dårlig ånde?**

Først og fremmest er det vigtigt at sørge for at have en god mundhygiejne. Lad tandlægen hjælpe dig og bliv instrueret i brugen af den rigtige tandbørste og børsteteknik. Du kan også få vejledning i at anvende tandstikkere og tandtråd, ligesom tandlægen kan vise dig, hvordan du bedst holder en eventuel protese ren.

Tungen er ligeledes vigtig at holde ren. Den kan du børste med en tandbørste eller rense med en speciel tungeskraber.

Hvis man kan finde den konkrete årsag til den dårlige ånde, er det naturligvis også vigtigt at gøre noget ved den, hvis det ellers er muligt.

### **Forskellige midler, der kan afhjælpe dårlig ånde:**

Man kan skjule den dårlige lugt ved brug af forskellige former for vellugtende pastiller, tyggegummi eller mundskyllevæsker.

Konstant brug af mundskyllevæsker anbefales normalt ikke, medmindre der er særlig grund til det. Tal derfor med din tandlæge, før du går i gang med at bruge mundskyllemidler!

Anvendes tyggegummi til at forfriske munden med, bør det være sukkerfrit, så risikoen for huller i tænderne mindskes. Af samme årsag skal man være forsigtig med sukkerholdige halspastiller.

Generelt er brugen af pastiller, tyggegummi eller mundskyllevæsker ikke nær så effektiv, som hvis årsagen til den dårlige ånde behandles.

Det har dog vist sig, at zink har en gavnlig effekt på dårlig ånde, som skyldes svovlbrinteforbindelser. Man kan derfor forsøge sig med zinkholdige sugetabletter, som kan fås på apoteket eller hos Matas.

Det bedste råd er: Spørg Tandklinikken smil.nu om råd, hvis du har problemer med dårlig ånde!

*Kilde: Tandlægeforeningen, Amaliegade 17, Postboks 143, 1004 Kbh. K*