

**ağız kokusu deyip geçmeyin!**

# **HALİTOZİS**

**“Ağız Kokusu” Sendromu**

Halitozis veya bir başka deyişle ağız kokusu bozukluğu, ağız kavite veya burun, sinüs ve farinks gibi hava boşluğu kavitelerinden kaynaklanan pis koku olarak tanımlanmaktadır. Halitozis, kişi için bir takım sosyal ve psikolojik sorunları beraberinde getirmesinin yanında toplum açısından da ciddi sorunlar oluşturabilmektedir. Kimi kişiler için sadece zaman zaman şiddetlenen akut bir rahatsızlık olarak görülse de birçok kişi için kronik yani sürekli rahatsızlık veren bir sorundur. Halitozisli hastaların çoğunluğu şikayetlerinin zayıf oral hijyene bağlı olarak gelişen kötü kokulu nefes olduğunu belirtirler. Bazıları ise bu rahatsızlıklarının farkında bile değildir.

Ağız, burun veya her ikisinden birden verilen havadan gelen kokular, sırasıyla oral, nazal veya genel (sistemik veya solunumla ilgili) bir kaynaktan dolayı olabilir. Kişinin beslenmesi, tütün kullanıyor ve içki içiyor olması da ağız kokusunu etkiler.

Kısaca bu sebepleri inceleyelim : Ağız kokusunun %90'a yakınının kaynağı ağız boşluğudur. Sadece küçük bir yüzdesi oral olmayan sebeplerden ileri gelmektedir.





## Ağız boşluğundan kaynaklananlar

Gingivitis (diş eti iltihabı) ve periodontitis gibi periodontal (diş eti ile ilgili) hastalıklar oral koku bozukluğunda en önemli etkenlerdir. Bu hastalıklar tedavi edilse bile birçok hasta ağız kokusundan şikayet etmeye devam eder. Vak'aların çoğunda sebep, ağız hijyenindeki bozukluktan dolayı bulunan Gram-negatif bakteriler ve bunların metabolizma artıklarının birikimidir. İyi oturmayan krom kaplamalar da bu bakterilerin ve yemek artıklarının birikimine yol açar. Gram-negatif bakteriler, yemek, kan artıkları, tükürük ve epitel hücre artıklarının yapılarında bulunan tiyosülfür taşıyan proteinleri metabolize edebilme özelliğine sahiptirler. Bu proteinlerin bakteriler tarafından parçalanması sonucu uçucu sülfür bileşikleri meydana gelir. Bu bileşiklerin nefesle birlikte dışarı verilmesi, ağız kokusuna yol açmaktadır. Ancak bilindiği kadarıyla, periodontolojik açıdan sağlıklı olan birçok kişide, uçucu sülfür bileşikleri dilin arka bölgesinde oluşabilmektedir.

Tükürük de ağız kokusuna etki edebilir. Bazen, sabahları kötü kokan bir nefesle uyanırız.. Bunun sebebi uyku sırasında tükürük salgısının önemli ölçüde azalması sonucu meydana gelen ağız kuruluğunun (xerostomia), dilin arka bölgesinde Gram-negatif bakterilerin birikmesine uygun bir ortam oluşturmasıdır. Günün ilerleyen saatlerinde tükürük salgısının normal düzeylere ulaşması sonucu ağız içi pH 6.5 civarına gelir, bu da zayıf bir bakteriyostatik etki oluşturur. Diğer yandan, çiğneme hareketinin tükürük salgısını arttırdığı düşünülürse, ister bu tür bir hareketi yaparak, ister başka türlü bir şekilde salgıyı arttırmak, sabahları yaşanan bu sorunun giderilmesine yardımcı olacaktır.

Ağız kuruluğu, ilaç tedavisi, alkol taşıyan ağız gargaraları, kanser,

yüksek ateş, şiddetli susuzluk ve ağızdan nefes alma gibi birtakım farklı sebeplerden de kaynaklanabilmektedir.

Ağız kuruluğunu arttıran ilaçlar şunlardır:

- Antihistaminikler
- Antidepresanlar
- Antipsikotikler
- Benzodiazepinler
- Anti-parkinson ajanlar
- Diüretikler
- Sistemik bronkodilatörler
- Beta-blokerler
- Antispazmodikler
- Antikolinergikler

## Ağız boşluğuna bağlı olmayanlar

- Postnazal akıntı- genellikle paranasal sinüslerde aşırı salgılanma sonucu postnazal boşlukta mukus birikimine yol açan bir durumdur. Allerjik rinit, akut veya kronik sinüzit, nazal polip gibi birtakım rahatsızlıklar, postnazal akıntının sebebi olabilirler. Bu da ağız kokusuna yol açabilir.
- Normalde, sağlıklı bir bireyde, gastrointestinal gazlar, dışarı verilen hava ile karışmaz. Ancak gastrik ülser gibi bir hastalığın varlığında durum değişecektir.
- Diyabetik ketozis ve hiperglisemi sonucunda da şekerli, meyvemsi bir koku oluşmaktadır ancak bu çoğu halitozis hastasının "çürük yumurta" kokusu olarak tanımladığı kokudan temelde farklıdır.
- Enfeksiyonlar, inflamasyonlar veya bronşit, pnömoni ve tüberküloz gibi üst solunum yolu bozuklukları halitozise yol açabilirler.
- Sigara kullanımı da geçici veya kalıcı halitozise yol açabilmektedir.

Halitozisten şikayet eden kimi kişiler ise "hayali halitozis" olarak

adlandırılan psikosomatik rahatsızlığa sahiptir. Bu tür bireyler, diğer insanların kendi ağız kokusundan rahatsız olduklarına dair saplantılar taşırlar. Daha önceden halitozis sebebi ile tedavi görmüş ve başarıya ulaşılmış olsa da, ağız kokusundan şikayet etmeye devam eden bireyler de vardır. Bu tür psikolojik rahatsızlıklar da, profesyonel yardım ile aşılabilmektedir.

## Ağız kokusunun tedavisi

Doğrudan eczacının görevi olmamakla beraber, genel bilgiyi sağlama için, ağız kokusunun tedavisinden de kısaca bahsetmekte yarar bulunmaktadır.

Hastaya uygulanacak tedavide en iyi yol, öncelikle hastayı oral hijyenini geliştirmesi yolunda yönlendirmektir. Böylece ağız kokusunun en önemli sebebi olan bakteri birikimini önemli düzeyde azaltılabilir. Dili temizleme ile birlikte yapılan diş fırçalaması, uçucu sülfür bileşiklerinin seviyesini ve sabahları oluşan ağız kokusunu önemli düzeyde azaltabilmektedir. Antimikrobiyal etkili gargaralar da bu bakterilerin birikimini önlemede yararlı olabilmektedir.

Birçok vak'ada, ağız kokusu dental bir problemle ilişkili olabilmektedir. Bu nedenle diş hekimi önce periodontal rahatsızlığı teşhis eder ve biriken yabancı maddeleri (ör. Bakteriler) diş etinden ve ceplerden özel aletli teknikler yardımıyla temizler. Ancak tedavinin devamı olarak, hasta oral hijyen konusunda bilinçlendirilir ve diş ,diş ipi kullanımı ve dil temizliği gibi konularda yönlendirmelidir.

## Ağız hijyeni gereçleri ile ilgili eczacıların tavsiye etmeleri gerekenler

**Diş fırçası:** Yumuşak kıllı diş fırçaları tavsiye edilmelidir. Sert kıllı diş fırçaları sanılanın aksine diş ve diş



etinde oluşan plakları ve yemek artıklarını daha iyi temizlemez, hatta diş etlerinde çekilmelere yol açar.

**Diş macunu:** Hastalar gerek diş hekimlerine, gerekse eczacılara hangi diş macununu kullanmaları gerektiğini sorarlar. Piyasadaki diş macunlarının, reklamlarla birbirinden çok farklı oldukları söylene de, temelde aralarında o kadar farklar yoktur. Ancak, özellikle eczanelerde satılan birtakım terapötik özellikli diş macunu (ör. Sensodyne®) özel kullanım amaçlarına hizmet etmektedir.

Kullanımı sonucu oksijen açığa çıkaran diş macunları, ağız kokusunun giderilmesinde, anaerob bakterilere karşı daha etkili olabileceğinden bir ölçüde tercih sebebi olabilir. Ancak yine de, hastanın tadını beğendiği diş macununu kullanması gibi basit bir mantık yürütmek, diş fırçalama alışkanlığının artırılmasını sağlayacağından en akıllıca yaklaşım olacaktır.

**Diş ipi:** Ülkemizde diş ipi kullanımı halen yeteri kadar yaygın değildir. Ancak hastalar bu konuda bilinçlendirilmeli ve özendirilmelidir. Diş ipinin kullanımı, bu konuda tecrübesi olmayan hastalara özenle anlatılmalıdır. Piyasada hem mumlu (waxed) hem de mumsuz çeşitler mevcuttur. Her ikisi de aynı düzeyde etkilidir. Dolgulu veya diş eti hassas olan hastalara daha çok mumlu diş ipleri tavsiye edilmeli çünkü bunlar mumsuzlara nazaran daha yumuşak ve hassas bir temizleme sağlayabilmektedir.

**Gargaralar:** Piyasada çok çeşitli gargaralar mevcuttur. Ancak rasgele kullanımından kaçınılmalıdır. Alkol içeren gargaralar zamanla ağızda kuruluğa yol açacağından, uzun süreli kullanımda bakteri birikimine yol açabilmektedir. Hasta gargara yapma ihtiyacı duyuyorsa mutlaka alkol taşımayan bir preparat tavsiye edilmelidir. Kozmetik amaçlı birtakım gargaralar ise ağızda hoş bir tat bıraksa da geçici bir çözümdür ve

genellikle altta yatan problemi maskeleyen başka hiçbir işe yaramazlar. Klorhekzidin glukonat gibi antimikrobiyal maddeleri taşıyan gargaraların kullanımı uçucu sülfür bileşiklerinin oluşumunda kayda değer bir düşüş sağlayarak tedaviye önemli ölçüde katkı sağlamaktadırlar. Yeni geliştirilen oksijen açığa çıkaran gargaralar da kullanılabilir. Böylece anaerob bakterilerin oluşumu önlenebilir.

**Dil temizleme gereçleri:** Diş fırçasını bile henüz eline almamış insanların bulunduğu ülkemizde, dil temizleme gereçlerinden söz etmek komik diye düşünülebilir. Ancak yurt dışındaki eczanelerde "scraper" adı ile satılmakta olan çeşitli ürünler mevcuttur. Ülkemizde bu tür ürünler henüz sıkça rastlanmasa da aynı görevi yumuşak kıllı ve küçük başlı (ör. Çocuklar için kullanılan diş fırçaları) bir fırça yardımıyla dilin özellikle arka bölgelerini hafifçe fırçalayarak gerçekleştirebiliriz.

**Protez bakım ürünleri:** Ağızlarında protez bulunan hastalar, yatmadan önce mutlaka protezlerini çıkarmalı ve eczanelerde bulunan protez temizleme solüsyonlarını kullanarak temizliğini sağlamalıdır. Eczacı hastayı bu konuda mutlaka çok iyi bilinçlendirmelidir. Aksi halde protez yüzeyleri bakteri birikimine uygun satırlar olduğundan ağız kokusu kaçınılmaz olacaktır.

### Eczacı-Hasta İşbirliği

#### Ağız kokusunun önlenmesinde tavsiyeler

Hastanıza şu hususları tavsiye etmekte yarar bulunmaktadır :

- Diş ve dili yumuşak kıllı bir fırça yardımı ile temizlemek suretiyle ağız içinde kokuya y açan bakterileri uzaklaştırın.
- Dilinizin arka bölgesini yumuşak kıllı bir fırça yardımıyla hafifçe fırçalayın...
- Diş ipi kullanın...

- Ağız kuruluğunu önlemek için özellikle geceleri ağızınızı suyla çalkalayın...
- Gargaraları uzun süre kullanmaktan kaçının, özellikle alkol taşıyanları...
- Yemeklerden sonra protezlerinizi mutlaka çıkararak temizleyin...
- Geceleri, protezlerinizi solüsyon içinde ıslatın ve yumuşak bir temizleme ajanı ile fırçalayın...
- Diş hekiminize düzenli olarak kontrole gidin...

### KATLANMAK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ!

Ne siz, ne de yakınınızdakiler ağız kokunuzla birlikte yaşamak zorunda değilsiniz. Çünkü çözümü olmayan bir sorun değil ağız kokusu. Hem teşhisi, hem de tedavisi her geçen gün geliştirilmekte. Eczacılar ve diş hekimleri bu rahatsızlığın hassas tabiatını göz ardı etmeden hastaya elinden geldiğince yardım etmelidir.

Bu güzel bahar aylarında nefesinizin de bahar gibi taze olması dileklerimizle...

**Ecz. Erdem COŞKUN**

Gazi Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi

