

## **Halitóza- zápach z úst**

Autor: Bc. Blšáková Tatiana, dentálna hygienička

Pracovisko: Neštátna zubná ambulancia,

MUDr. Danielová Viera, Uzlovská 2, Martin

### **Úvod**

Zápach z úst je v súčasnosti pre mnohých nepríjemnou a tabuizovanou témou. Naše vlastné vnímanie potláča vnímanie zápachu vytváraného vlastným telom. Táto schopnosť nás utvrdzuje v tom, že nás sa halitosis netýka. Pokiaľ je zápach z úst zistený u pacienta pri vyšetrení, začneme pátrať po jeho príčinách, môže byť často dôležitou prvou indíciou pre rad možných ochorení. Halitóza je všeobecný termín pre nepríjemný dych, až silný zápach vydychovaného vzduchu z úst. /lat. dych- halitus/. Postihuje 50-65% celkovej populácie z nich 90% prípadov sa týka ochorení v dutine ústnej: kazy, zápaly parodontu, nánosy plaku na zuboch, ďasnách a jazyku v 10% sú príčinou otolaryngologické problémy, ako: zápal prínosových dutín a tonsíl, poruchy metabolizmu, žalúdočné dysfunkcie, infekčné ochorenia, poruchy látkovej výmeny, celkové ochorenia pľúc... /Rosenberg, 1990/ Zápach z úst sa pre postihnutých a ich okolie môže rozvinúť na silne zaťažujúci rušivý faktor, ktorý zhoršuje kvalitu ich života.

Pri komunikácii s pacientom trpiacim halitózou sa môžeme stretnúť so zábranami, ktoré sa dajú prekonať dvomi spôsobmi: priamou otázkou: „Trpíte halitózou?“, ale vždy za zatvorenými dvermi a v kludnom prostredí, bez vyrušovania ostatných členov tímu a telefónu, aby mohla vzniknúť nerušená atmosféra pre rozhovor o nepríjemnej téme a mohli sme si získať pacientovu dôveru /Fillipi, 2005/. Druhou možnosťou pre získanie informácií je dotazník vytvorený v rámci oddelenia, alebo anamnestický lístok, aby pacient videl, že vyšetrenie zápachu úst je súčasťou bežného vyšetrenia.

Vyšetrenie zápachu z úst môže byť subjektívne, alebo objektívne. Objektívne vyšetrenie, pomocou plynových chromatografov. Pacient dýcha cez trubičku do prístroja, pričom senzory zaznamenávajú zlúčeniny súvisiace s halitózou. Subjektívne hodnotíme zápach z úst na základe cítenia zápachu z rôznej vzdialenosti. 1. stupeň je slabý zápach z úst, ktorý cítime iba pri ošetrovaní pacienta priamo z úst, 2. stupeň je priemerný zápach z úst, ktorý cítiť pri rozprávaní s pacientom do vzdialenosti 30-40cm. 3. stupeň je silný zápal, ktorý cítime už po príchode pacienta do ambulancie zo vzdialenosti 1 metra /Kovaľová 2010/

Musíme rozlišovať medzi krátkodobou sa vyskytujúcim zápachom z úst v dôsledku požitia silne páchnucich jedál, ako sú cibuľa, cesnak a pod., a trvalým ústnym zápachom.

Ten môže mať príčinu priamo v ústach pacienta.

**Príčiny v ústach pacienta.** Zvyšky jedál nahromadené v našich zubných defektoch, na jazyku, v priveľkých medzizubných priestoroch v okolí zubných náhrad ako korunka či mostík, ale najčastejšie paradontózne vačky, poskytujú výborný priestor pre osídlenie mikroorganizmami. Rozkladom organických látok v ústach vznikajú zlúčeniny síry: sírovodík H<sub>2</sub>S, metylmerkaptan CH<sub>3</sub>SH, tie sú zdrojom nepríjemného ústneho zápachu. Zlúčeniny síry sú pre tkanivá v ústnej dutine, ale aj celý organizmus veľmi škodlivé:

- znižujú obranný účinok tkanív paradontu-
- zvyšujú priepustnosť tkaniva epitelu- štiepenie väzieb medzi fibroblastami
- zvyšujú produkciu toxického aktívneho kyslíka v tkanivách paradontu- vzniká pri fagocytóze PMNL
- majú karcinogénne účinky- ich pôsobením vzniká „reactive oxygen species“, dochádza k hromadeniu voľných radikálov, ktoré poškodzujú priamo bunky, alebo DNA buniek, čo vedie k nádorovému bujneniu /Kovaľová 2010/

Stúpajúca hodnota pH v ústach, znížené slinenie, prípadné nočné chrápanie a dýchanie ústami tento problém len znásobujú. V noci je navyše znížená tvorba slín, takže zápach z úst je najintenzívnejší práve ráno po zobudení.

**Infekcie v ušiach, nose a krku /ORL/.** U ľudí, ktorí často trpievali angínami, bývajú tonsily často veľmi zjazvené po opakovaných zápaloch a vytvárajú sa v nich lakúny, kde ostávajú kúsok potravy, olúpaný epitel a baktérie, ktoré sa tam usídli, sú často zdrojom chronickej infekcie. Tu je pre dentálnu hygienu dôležitá spolupráca so stomatológom a následne s ORL lekárom. K ďalším príčinám patria: zápal dutín, zápal hltanu, chronická rinitída a ojedinele aj polypóza nosa /Delanghe a kol.,1999/

**Liaky,** ktoré spôsobujú sucho v ústach – antidepresíva , alebo antihistaminiká.

**Metabolické ochorenia.** Pri diabetes mellitus je zápach z úst po ovocí- sladký, pretože sa dychom vylučujú ketóny. Pri zlyhávaní obličiek vzniká zápach po moči. Žalúdočné ťažkosti, napríklad reflux, zápaly žalúdka, infekcia baktériou *Helicobacter pylori* , môžu byť tiež zdrojom zápachu z úst. Tu je dôležitá spolupráca s gastroenterológom.

**Jedlo a tabak.** Jedná sa o stravu obsahujúcu síru: cibuľa, cesnak, brokolica. Niektoré druhy syrov. Jedná sa o odstrániteľný problém. Príjem veľkého množstva kávy, nakoľko po užití kávy dochádza k vysušeniu úst v dôsledku anticholinergného pôsobenia kofeínu a prchavé zlúčeniny síry sa môžu ľahšie uvoľňovať. Tabak tiež znižuje slinnú sekréciu/Preti a kol.1992/.

## Liečba halitózy

Pacienta treba upozorniť, že ani žuvačky, ani mentolové cukríky zápach neodstránia, iba prekryjú na krátku dobu. Efekt mentolu veľmi rýchlo vyprchá a navyše cukor, ktorý mentolové cukríky obsahujú je živnou pôdou pre baktérie. Zdravému človeku by trvalo páchnuť z úst nemalo. Zápach je iba dôsledkom ochorenia, po odstránení príčiny, vymizne.

**Dôkladná zubná hygiena** je prvým krokom, ktorý odporúčame pri halitóze.

Vhodná je návšteva dentálnej hygieničky, ktorá vám odporučí vhodné pomôcky a techniku čistenia a dočisťovania zubov, pretože „len“ zubná kefka nestačí. Na dočistenie zubov je potrebné využiť aj dentálnu niť, prípadne medzizubné kefky, aby sme čo najúčinnejšie vyčistili medzizubné priestory. Jedna návšteva u dentálnej hygieničky nestačí, o dutinu ústnu sa staráme pravidelne v kontrolách, zvlášť, ak sa jedná o parodontologického pacienta, sú pravidelné kontroly nevyhnutné. Nesmieme vynechať ani čistenie jazyka, ktorým odstraňujeme plak z jeho povrchu. Ak sú na jazyku hrubšie povlaky /Lingua vilosa/, čistenie jazyka je potrebné aj 2-3x denne. Liečbu zápachu z úst podporujeme aj výplachmi ústnou vodou proti halitóze. Z chemických prostriedkov odporúčame:

- chlorhexidín - ktorý bráni usadeniu baktérii na povrchy slizníc a zubov. Má aj vedľajšie účinky, sfarbuje zuby, mení vnímanie chuti, preto sa užíva 8-10dní.
- amínfluorid a fluorid cínny – aktívne pôsobenie proti kazu + antibakteriálny účinok
- ióny zinku – vytvárajú nerozpustné sulfidy a tým neutralizujú prchavé zlúčeniny síry o 90% v priebehu 3 hodín /Yaegaki, Suetaka, 1989/
- aromatické étery a esenciálne oleje – potláčajú enzymatickú premenu aminokyselín na prchavé zlúčeniny síry.

V prípade pretrvávajúceho zápachu, aj napriek dostatočnej ústnej hygiene **konzultujeme s ORL lekárom, prípadne s iným špecialistom.**

## Záver

Ústna dutina je vstupnou bránou do nášho tela a zdravému človeku by nemalo trvalo páchnuť z úst. Zápach z úst je výsledkom buď jedného problému, alebo viacerých pôsobiacich faktorov. Pre postihnutých a ich okolie je silne zaťažujúcim a rušivým faktorom. Ako zdravotníci by sme sa mali na pacienta pozerat' komplexne a vedieť mu poskytnúť dostatok informácií a potrebnú odbornú pomoc, aby sme zvýšili kvalitu jeho života.

### **Zoznam použitej literatúry**

1. KOVALOVÁ, E.,: Dentálna hygiena II./ vydanie publikácie je plánované do konca roku 2010/
2. WILKINS, M., E : Clinical Practise of Dental Hygienist, Philadelphia: Lippincot, Williams and Wilkins, 8th ed., 1999
3. Prophylaxis dialogue /Magazín ústnej prevencie, Rosenberg, Fillipi, Preti a kol.,Yaegaki, Suetaka, Delanghe a kol./
4. [www.sviezidych.sk](http://www.sviezidych.sk)

#### **Kontaktná adresa :**

Bc. Blšáková Tatiana  
Dentálna hygiena  
Neštátna zubná ambulancia  
MUDr. Danielová Viera  
Uzlovská 2, Martin 036 01  
0917 675 440, [bls@centrum.sk](mailto:bls@centrum.sk)