**Špatný dech může zhoršovat mezilidské vztahy**

**Způsobit ho může i dieta**

**Špatný dech neboli latinské označení halitóza patří k velmi nepříjemným tělesným projevům, které může trápit mnoho lidí. Každému se občas stane, že mu dech nevoní, jak se lidově říká po fialkách, především ráno či po konzumaci cibule nebo česneku. Pro některé je ale špatný dech každodenním problémem a je tedy dobré najít příčiny.**

„Halitóza, foetor ex ore nebo jednoduše zápach z úst, je způsoben nejčastěji zanedbanou zubní hygienou. Vlivem přemnožení bakterií, které produkují nevábně zapáchající odér. Ten může obtěžovat nejen nás ale i naše okolí. Často je spojený se zubním kazem, paradentózou nebo zubním kamenem.  Další příčiny špatného dechu mohou být již zmíněné potraviny, kouření, konzumace alkoholu, nebo ranní sucho v ústech, kdy přes noc dochází ke snížení slinné sekrece a samo-očišťovaní úst. Někdy i některé léky mohou snižovat slinnou sekreci a vést tak ke zhoršení stavu,“ říká MDDr. Ondřej Šrámek z Dentální kliniky Hradčanská.

**Pozor na low carb diety**

Současným fenoménem jsou i nízko sacharidové diety. Ty ale s sebou mohou přinést i vedlejší efekt v podobě špatného dechu. Pokud delší dobu jíme jídlo bez obsahu sacharidů, může se stát, že tělo začne spalovat tuky místo energie a dochází k tzv. ketóze a dech je pak cítit po acetonu.

Někteří lidé si nemusí být vědomi své vlastní halitózy a dozvědí se o tom od příbuzného, přítele nebo spolupracovníka, což způsobuje určitý stupeň nepohodlí a strachu. Ve vážných případech může špatný dech negativně ovlivnit osobní vztahy a kvalitu života člověka.

**Domácí test „svěžesti“**

Je dobré si proto čas od času udělat test, jak je na tom váš dech. Mírně si nasliňte zápěstí. Počkejte minutu a pak si k zápěstí přičichněte. Takto můžete jednoduše zjistit „stav svěžesti“. Dalším způsobem, jak si otestovat dech je například za pomoci kousku bílé bavlněné gázy. Tou si jemně přetřete zadní část jazyka. A podle toho, jak bude „vonět“, budete vědět, zda je čas na to, si vzít žvýkačku. Pokud bude gáza mírně zažloutlá, může to být i indikátor toho, že je na jazyku vyšší produkce sulfidu. A ten stojí za špatným dechem.

**Za příčinou může být i vážnější onemocnění**

Obtěžuje-li pacienta špatný dech dlouhodobě a nedaří se najít příčinu, je vhodné pátrat i po jiných systémových onemocněních. Příkladem může být cukrovka, selhávání ledvin, nebo jater. Proto by se stav neměl podceňovat, a dokonce může pomoci včasné diagnostice.

**Syndrom špatného dechu**

Pokud máte ale až paranoidní utkvělou představu, že váš dech je stále špatný, i kdy vás netrápí žádné zubní ani zdravotní problémy a pečlivě si zuby čistíte, tak se může jednat o tzv pseudohalitozu. Kdy si mnoho lidí úzkostlivě namlouvá, že má špatný dech, i když tomu tak ve skutečnosti není. Určitě není od věci se proto zeptat nějakého blízkého člověka.

**Důležitost mezizubního kartáčku.**

Prevencí proti zápachu je spousta a pokud je příčina skutečně pouze v ústech, pak základem je dobrá a pravidelná hygiena, kterou můžeme doplnit ústními vodami, škrabkami na jazyk či žvýkačkami bez cukru. „Používejte také mezizubní kartáček. Mezizubní plošky zubů zaberou až 30 % čištěného povrchu. Kdo nepoužívá mezizubní kartáček, jen těžko se zbaví zápachu z úst! Naopak výběr pasty nemá zásadní vliv. Pasta dech osvěží pouze na chvíli. Především záleží na tom, zda jsou zuby čisté a nejsou v nich zbytky potravy,“ dodává MDDr. Ondřej Šrámek

**Omezte cukry a hydratujte**

Určitě je dobré nejíst tolik sladkého (včetně nápojů). Cukr je velmi dobrou půdou pro bakterie v ústech, které pak mohou způsobit i nepříjemný dech. Pijte také hodně vody, ta má vliv na tvorbu slin. Sliny obsahují zabraňuji množení bakterií. Po jídle si také vždy opláchněte zuby. Stačí obyčejnou vodou. Abyste odstranili zbytky jídla.