



# 人人需要好口氣 口臭隔絕你我他

文／牙醫部牙周病科 醫師 陳奕安

口臭是由口腔呼出，令人感覺不舒服的氣味。有口臭者，可能會導致與別人交談時的窘境，拉開彼此的距離，容易影響人際關係，有些口臭患者也因而變得缺乏自信，產生社交或心理層面的自卑感。因此，越來越多人因口臭問題前來牙科求診，還有不少牙周病患者是在意識到自己有口臭之後，才至牙周病科檢查及治療。

大部分人早上起床時，總會發現口中有臭味，這是因為睡覺時口中的唾液分泌量減少、細菌量增加，代謝大量的氣體所致。不過這種口臭是短暫的，經由進食或潔牙便可改善。

造成口臭的原因眾多，包括全身性疾病及口腔疾病等病理性因素，以及生理性、心理性因素共3大類。大約90%的口臭都源自於口腔疾病，經過牙醫師診斷，先確立病因，再對症下藥，便能有效減輕口臭。

## 造成口臭的原因，疾病常是亂源

### 全身性疾病

- **呼吸道疾病**：慢性扁桃腺炎、慢性鼻竇炎、支氣管擴張、肺膿瘍、肺癌等患者，呼吸時

會將呼吸道內的細菌揮發性代謝物呼出口腔而散發異味。

- **消化道疾病**：腸胃道阻塞、腸胃道感染或發炎性腸疾患者，打嗝時會將異味傳至口腔。
- **肝功能異常、腎功能異常及糖尿病患**：患者因代謝異常，血液中揮發性物質濃度較高，經由肺循環的氣體交換，再由呼吸道呼出。
- **肝臟疾病、肝功能異常、肝硬化或肝臟酵素代謝異常**：呼吸有腐臭味或魚腥味。
- **腎功能低下、腎衰竭**：呼吸有阿摩尼亞的氣味。
- **控制不良的糖尿病患**：呼吸有酮體的果香味。
- **鼻咽癌**：經放射線治療後，鼻子與口腔的黏液分泌減少，口腔不易保持清潔，所以容易產生異味。

### 口腔疾病

口腔內任何地方只要有細菌堆積都會產生異味，其因在於細菌代謝了含硫的氨基酸，將其分解成有臭味及揮發性的硫化物（VSC），如：硫化氫（ $H_2S$ ）、甲基硫醇（ $CH_3SH$ ）及雙甲基硫醇（ $CH_3SCH_3$ ）。口腔中含硫胺基酸的主要來源為脫屑的口腔上皮、唾液、血液及食物殘渣。

因此，牙周病、口腔衛生欠佳、活動假牙清潔不當、未填補的蛀牙窩洞、不當的復形物或贗復物導致食物殘渣堆積、舌苔增厚等，皆會引發口臭。



牙周病患口腔衛生不良，牙菌斑、牙結石及菸垢的堆積，皆有可能導致口臭。（陳奕安提供）

### 生理性因素

有些人雖無上述口腔疾病，仍可能因為久未喝水造成唾液分泌減少，或因為偏好辛辣食物如大蒜、洋蔥等，以及抽菸喝酒等，致使口腔產生異味，但在代謝之後，臭味便會消失。

### 心理性因素

- **假性口臭**：患者明明沒有口臭，卻老是覺得自己有口臭，這時可經由衛教及精神上的開導獲得解決。
- **口臭恐懼症**：患者本身沒有口臭卻覺得自己口臭，與假性口臭不同的是，這種狀況無法經由衛教或治療獲得解決。

### 消除口臭要對症，治療因人而異



每天除了使用貝式刷牙法潔牙外，還需使用牙間刷及牙線來清潔牙縫。（陳奕安提供）

口臭的原因很多，治療上必須針對不同的病因來處理，所以必須先確立診斷，將口臭分類，才能去除病因，使口氣芳香。

### 生理性的口臭

患者應盡量避免食用含蛋白質或硫化物較高的食物，如大蒜、洋蔥及咖啡等。此外，日常的口腔清潔必須澈底執行，除了使用貝氏刷牙法，亦須以牙間刷及牙線來仔細清潔牙縫，並以刮舌器或牙刷清潔舌背以去除舌苔。

### 病理性的口臭

須詳細檢查牙齒、牙周及黏膜，例如將齲齒重新填補、移除不適合的贗復物及填補物，以及進行牙周病治療。最重要的還是口腔衛生，患者一定要配合正確的刷牙方式，才能達到療效。

### 與疾病有關的口臭

若牙齒及牙周狀況經過治療，仍無法改善口臭，或是一開始就能確定口臭原因並非來自口腔，則應尋求其他專科醫師的協助，確認病原是否與腸胃道、呼吸道或肝腎功能等問題有關。

### 假性口臭及口臭恐懼症

對於假性口臭患者，只要進行口腔衛教並告知確實沒有口臭，大部分患者都會相信口臭不存在，不需要治療。至於口臭恐懼症是心理方面的問題，建議轉由心理醫師進一步檢查及治療。

口臭雖然擾人，並會影響人際關係，卻也可能是身體有潛在疾病的警訊。平時做好口腔衛生，盡量不吃可能引起口臭的食物，並注意個人身體健康，這樣一來，口臭就不容易找上門囉！🙏