

口氣很差嗎？

先看你吃了什麼？



文／臨床營養科 營養師 何菁菁

香香是國小課輔安親班的導師，由於近年來教育政策改變，學校的課後作業越發五花八門，她不但要協助學生解決多樣化的作業，更經常為一些調皮搗蛋的孩子傷透腦筋。

今天香香為某個數學較差的學生做特別輔導，但學生四處閃躲，注意力很不集中，香香都快生氣了，沒想到學生的一句話更令她顏面盡失，在全班學生面前幾乎無地自容。學生說：「老師不要再教我了，妳嘴巴好臭！」

常保口氣清新，就要這麼做！

根據比利時的研究，85-90%的口臭來自於口腔問題。許多人認為「口臭」是因為沒有把牙齒清潔乾淨，包括早晨起床沒有刷牙、吃完飯沒有漱口去掉菜渣，再不然就是吃了容易在嘴裡留下「異香」的美食等等。既然我們都知道「口腔清潔」的重要性，那麼以下幾招或許也可以幫妳遠離口臭。

●少喝酒

飲酒過量對於人體的生理作用有著相當大的負面影響，連帶也會產生口臭問題，但這時的口臭並不是「酒精味」。酒精是種利尿劑，是聚會暢飲啤酒後常跑廁所的原因，而利尿會使身體缺水，連帶導致口腔減少唾液分泌。唾液可以沖去與分解會產生口腔異味的細菌，因此若是小酌請記得多補充水分，才能避免口臭來襲，當然治本之道還是少喝酒為妙。

常見酒類的酒精含量表

種類	酒精濃度
台灣啤酒	4.5%
白葡萄酒	10.5%
小米酒	12%
威士忌	40%
高粱	43.5%

●戒菸

抽菸不僅會造成肺部疾病及公衛上的危害，也會帶來口臭喔！因為香菸中的尼古丁會使全身微血管收縮，牙齦周邊血流量降低，連帶影響到唾液分泌及牙周組織養分供



應，進而導致牙周病，或因菸中焦油堆積在牙齒上而形成黃板牙等等。這些是再怎麼努力嚼無糖口香糖或喝茶都壓抑不了的壞結果。

● 減少攝取硫化物含量高及刺激辛辣的食物，多喝水

口腔內的格蘭氏陰性厭氧菌，專門分解食物中含有的揮發性硫化物，而這些硫化物是導致飲食後口臭的主因。含有硫化物的食物包括洋蔥、大蒜、韭菜、蔥、榴槤等。某些含豐富蛋白質的食物如鮮奶、乳酪等，以及部分調味料如咖哩、泰式風味的海鮮、辛香料與口味較重的菜餚，食用後也會產生相同的困擾。但這不表示為了保有良好的口腔氣息，就完全否定這些食物的營養價值，或許我們可以找個不必太注重「口氣」的時間（如：假日或非開會時段）來大快朵頤一番，享用後多喝些開水及刷牙，就能沖淡口腔異味。

● 補充益生菌

Sonia Bhonchal Bhardwaj於2014年2月發表在南非牙科學會雜誌（*Journal of the South African Dental Association, SADJ*）的文章顯

示，使用抗菌漱口水殺死細菌*S.salivarius*，可以有效降低口腔硫化物的生成，而服用核梭桿菌*Fusobacterium nucleatum*如益生菌*Weisella cibaria*所分泌的過氧化氫，有類似抑制唾液念珠菌的效果，能減少口內揮發性硫化物的含量。雖然如此，目前並未提出應攝取益生菌的確切劑量，「益生菌療法」對口腔健康的幫助，需要更多實驗來證實。

附帶一提，國人常以飲品形式來補充益生菌，其實不算良好的益生菌來源，因其含糖量過高，反而有導致齲齒與肥胖的風險。若需補充益生菌，建議選擇無糖或含糖量較少的商品或粉劑、錠劑。



● 咀嚼無糖口香糖

根據西班牙以大學生為對象的口腔研究顯示，咀嚼無糖口香糖15分鐘後，可減少約17%揮發性硫化物的產生，並且增加口水生成量，進而抑制口臭。但若咀嚼的是含糖口香糖，既有糖分殘留口中，也會增加不必要的熱量攝取。

● 綠茶

綠茶富含茶多酚如兒茶素等，具有防止各種心血管及代謝性疾病的潛力。有研究指出，綠茶可防止細菌孳生而預防齲齒，也可以減少揮發性硫化物，有助抗口臭，嚼食含有茶多酚的口香糖也有相同效果。當然，最好是飲用無糖綠茶，胃部較衰弱的人則不宜空腹飲用綠茶。

研究形式	給予形態	劑量	效用	文獻
活體實驗	綠茶粉	670mg置於舌下	減少口中揮發性硫化物與口臭1小時	Lodhia et al
體外試驗	綠茶粉	30mg含在口中5分鐘	減少口中揮發性硫化物	Lodhia et al.
體外試驗	綠茶萃取物	1mg/ml含在口中5分鐘	去除口中含硫氣味	Zeng et al.

● 減少攝取精製糖類

世界衛生組織今年3月公布的最新修訂「成人和兒童糖攝入量指南」，強烈建議：每日糖份攝取量應占總熱量的10%以下。以成人1天攝取2000大卡為例，攝取的糖份不可多於50公克，更理想的是，糖份攝取量最好限制在5%（約25公克）以下。

這裡說的「糖」，包括所有由廠商、廚師或消費者添加到食品中的單糖（如：葡萄糖、果糖）和雙糖（蔗糖與砂糖），以及自然存在於蜂蜜、楓糖漿、果汁與濃縮果汁中

的糖份，其中不包含新鮮水果與乳製品所含的糖。若能節制對精緻糖類的攝取，可避免齲齒或糖尿病衍生的牙周病等口腔問題，進而減少口臭。

衛生福利部也明文公告自今年7月1日起，將糖含量增列為食品的強制標示項目，業者必須清楚標示食品中的糖含量（包含額外添加的，以及食品本身含有的，統統加總起來，加以標示）。

飲料甜度與含糖量對照（500c.c）

甜度	含糖量
全糖	75g
半糖	70g
少糖（1/3糖）	51g

（引用來源：董氏基金會）

從口腔異味，探知健康警訊！

其他會造成口臭的非口腔來源，包括呼吸道、消化道、肝臟疾病、腎臟疾病、糖尿病等，其中又以呼吸道疾病為大宗，而與營養較相關的是消化道、肝臟、腎臟與糖尿病。

● 消化道疾病

例如腸阻塞、感染發炎性腸炎等患者，在打嗝時會將異味傳至口腔。此時應按醫師與營養師叮囑，採取適當的飲食計畫，如禁食、低渣飲食或清流飲食，忌辛辣刺激及難消化食物，如此不但可促進腸胃道功能，也可減輕口臭，待症狀緩解再逐漸恢復成一般正常飲食即可。

● 肝臟疾病

例如肝功能異常、肝硬化或肝臟酵素代謝異常等患者，口腔常會散發出腐臭味、魚腥味。病人應限制對酵素代謝異常相關胺基

酸的攝取（三甲基胺尿症要限制攝取富含三甲基胺的食物，如蛋黃、內臟類、豆芽、大豆及鹹水魚等）；肝功能異常及肝硬化患者，還要減少或避免飲酒，適量補充維生素B群與維生素C，以及進行合宜的身體活動，肝硬化患者的飲食更要溫和清淡，避免過鹹及加工類食品。

●腎臟疾病

腎功能低下或腎衰竭病患的口腔裡會發出阿摩尼亞的氣味，此時病人更應做好飲食控制，例如慢性腎衰竭病人依據分期而有不同程度的蛋白質攝取限制。

●糖尿病

糖尿病患者若血糖控制不理想而引起酮酸中毒，口中會散發出酮體如水果發酵般的味道。18歲以上的國人牙周病罹患率高，口腔若有感染容易擴展成全身性感染與發炎，而唾液流量減少是糖尿病患者相當普遍的現象，更會加重血糖控制不良或牙周病甚至蛀牙的嚴重度。所以糖尿病患者需要積極的飲食控制、良好的生活與運動習慣、限制精緻糖分的攝取與多攝取水分，以避免上述情形發生。

除了上述注意事項須確實執行之外，大家務必要養成良好的口腔衛生習慣，定期找牙醫師做口腔檢查，才是預防口臭的根本之道。☺



參考資料：

- 1.科學人 2002年第4期6月號
- 2.國民飲食指標手冊p17 行政院衛生署食品藥物管理局
- 3.口臭診斷與處理的現況探討 顏瑞瑩、陳恆理、賴玉玲 國立陽明大學牙醫學院
- 4.包裝食品營養標示應遵行事項 衛生福利部食品藥物管理署
- 5.董氏基金會
- 6.Flichy-Fernandez AJ, Alegre-Domingo T, Penarrocha-Oltra D, Penarrocha-Diago M: Probiotic treatment in the oral cavity: an update. Med Oral Patol Oral Cir Bucal 2010, 15:e677-680.
- 7.Pradeep K, Kuttappa MA, Prasana KR: Probiotics and oral health: an update. Sadj 2014, 69:20-24.
- 8.De Luca-Monasterios F, Chimenos-Kustner E, Lopez-Lopez J: [Effect of chewing gum on halitosis]. Med Clin (Barc) 2014, 143:64-67.
- 9.Narotzki B, Reznick AZ, Aizenbud D, Levy Y: Green tea: a promising natural product in oral health. Arch Oral Biol 2012, 57:429-435.
- 10.WHO calls on countries to reduce sugars intake among adults and children

