

## «اللسان مسؤول عن 90% من «بخر الفم»



### راندا جرجس

على الرغم من أن مشاكل الأسنان تلعب دوراً هاماً في الإصابة بـ «بخر الفم»، مع وجود خلل في توازن البكتيريا والإهمال في علاجها، أو حدوث التهابات اللثة المزمنة والتسوس، وعدم الاهتمام بالنظافة العامة وتراكم بقايا الطعام، وانخفاض تدفق اللعاب وقت النوم، إلا أن اللسان يعتبر من أكثر المناطق تسبباً في رائحة الفم الكريهة، نظراً لوجود أعداد كبيرة من البكتيريا وبقايا الطعام المتجمعة على الطبقة الرقيقة من سطحه وفي الجزء الخلفي منه.

تؤكد الدراسات العلمية أن 90% أسباب رائحة الفم الكريهة تأتي من اللسان، حيث يحتوي السطح على العديد من التشققات العميقة، ما يجعله بيئة مناسبة لتراكم كميات من الطعام أثناء الأكل وتكاثر البكتيريا، ولا يستطيع اللعاب وحده تنظيف وتطهير اللسان.

ينصح خبراء صحة الأسنان بالتركيز على تنظيف اللسان بعد غسل الأسنان بالفرشاة، وهناك بعض الأنواع من الفرشاة

تكون مزودة بشعيرات كافية لاستخدامها في هذا الغرض، كما يوجد فرشاة مخصصة لذلك، ويتم استعمالها عن طريق وضع قطرة صغيرة من معجون الأسنان عليها، والبدء في تنظيف أعلى اللسان بحرص، ويراعى أن تكون البداية من آخر اللسان لأوله في اتجاه فتحة الفم، مع الضغط بشكل خفيف، ثم المضمضة بالماء

وتعد المكشطة المصنوعة من البلاستيك الناعم المرن، أحد الأدوات التي تساهم في تنظيف اللسان بشكل جيد، حيث يتم وضعها على الطبقة العلوية لإزالة الجسيمات الصغيرة والبكتيريا، مع ضرورة استخدامها برفق وببطء، حتى لا يتعرض اللسان للقرح أو النزف، ثم غسلها جيداً بالماء الدافئ بعد الانتهاء

ويؤكد أخصائيو الأسنان ضرورة تنظيف اللسان في كل مرة يتم فيها تفريش الأسنان، أو إزالة بقايا الطعام بالخيط السني، بمعدل مرتين يومياً على الأقل في الصباح وقبل الذهاب إلى النوم، ويمكن استخدام غسول الفم لقتل البكتيريا الإضافية بعد غسل اللسان، وتكرار هذه العملية أثناء النهار في حالة الشعور بجفاف الفم أو تغير طعم الأشياء في منتصف النهار، مع مراعاة الاهتمام بتنظيف اللسان بفرشاة ناعمة للوصول للبكتيريا الكامنة في الجزء الخلفي