



# SSP

الجمعية السعودية لأمراض وجراحة اللثة  
Saudi Society of Periodontology

## رائحة الفم ، أسبابها وعلاجها



# 90%

من الروائح الكريهة يكون  
سببها من داخل الفم



## الرائحة الكريهة تكون بسبب بكتيريا داخل الفم.

البكتيريا تحتاج الى بيئة خالية من الاوكسجين لكي تستطيع العيش بها، لذلك هي تتراكم في الأماكن التي يصعب الوصول لها أو يهمل تنظيفها عادة.

مثل. الجيوب اللثوية حول الأسنان، و اللسان.





# عوامل تزيد من رائحة الفم الكريهة



الأطعمة ذات  
الرائحة الكريهة



التهاب اللثة



التسوس



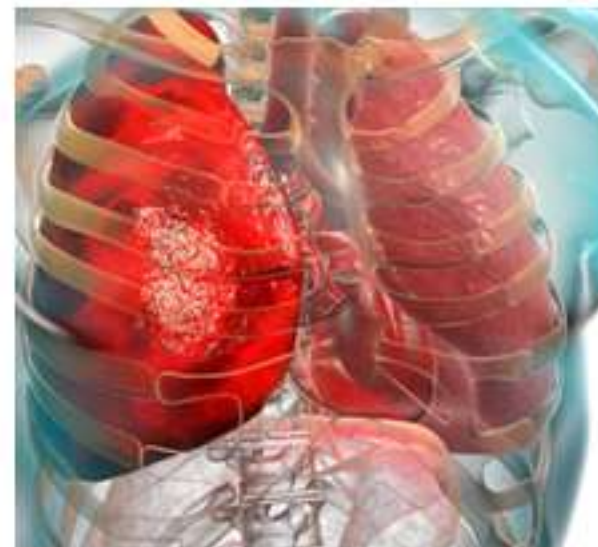
التدخين



الإمساك



مشاكل المعدة



أمراض في الرئتين



تراكم البكتيريا بسبب إهمال نظافة الفم  
والأسنان خاصة بعض مرضى التقويم





## علاج رائحة الفم الكريهة

- تنظيف اللسان بالفرشاة الخاصة بشكل دوري
- الحفاظ على نظافة الفم والأسنان وزيارة عيادة الأسنان بشكل دوري
- مضغ علكة النعناع الخالية من السكر لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة
- الغذاء الصحي وشرب المياه باستمرار