



Foetor ex ore, lat. zadah iz usta je medicinski pojam za loš dah. Obično se javlja ukoliko se ne vodi dovoljno briga o oralnom zdravlju. Neugodan miris je uzrokovan propadanjem čestica hrane i bakterija u ustima. Jezik je mikroskopski gledano poput čupavog tepiha za koji se hvataju djelići hrane, a ukoliko se ne odstranjuju, trule i dovode do zadaha. Osim sitnih djelova hrane u ustima, postoje i drugi razlozi nastajanje lošeg zadaha. Navest ćemo najčešće uzroke nastanka, kao i savjete za odstranjenje.

Održavajte oralnu higijenu

Pored zubne četkice, koristite i zubni konac, osobito navečer. Hrana se uvlači u prostor među zubima i *fermentira*, a svileni mirisni konac ju uspješno odstranjuje. Neugodan miris je također uzrokovan slojevima na jeziku koji treba također iščerkati za to predviđenim četkicama. Tekućine za ispiranje usta i spray za usta isto su vrlo korisni.

Odstranite uzroke zadaha

Ako je zadah uporan, možda su uzrok pokvareni zubi ili *paradontoza* (bolest desni). U rjeđim slučajevima loš dah je signal tjelesnih oboljenja kao što su zatajenje jetre ili bubrega, pa su potrebne dodatne pretrage.

Pijte više vode

Razvijte naviku redovnog uzimanja vode jer će voda držati bakterije u ustima na minimumu. Često ni ne primjetite da ste žedni dok ne *dehidirate*, osobito ljeti. Pitka voda ima puno zdravstvenih pogodnosti, a sprječavanje lošeg daha je jedan od njih.

Posišite limun

Limun je bogat vitaminom C, jakim *antioksidansom*, a ujedno djeluje antibakterijski i mirisno, te može privremeno riješiti problem zadaha.

Grickajte kruh

Osim uobičajenih načina maskiranja lošeg daha možete pojesti i šnit kruha, jer manjak ugljikohidrata dovodi do *ketoze* i lošeg mirisa.

Korisite žvakaču gumu

Žvakača guma potiče proizvodnju slike koja je najbolje oružje protiv lošeg daha. Ujutro je zadah najjači jer je proizvodnja slike usporena u snu. Žvakača guma je također antiseptik i potiče enzima na eliminiranje bakterija. Preporučuje se guma bez šećera, a najzdravija zamjena je *xylitol*.

Za razliku od žvakače gume, pepermint bomboni djeluju samo privremeno.

[WebMD](#)