



1000 kr bonus på din första insättning

betsafe.com

blacket..
Annonsera
Jobb Bostad Shopping

Bli medlem Sök singlar
MÖTESPLATSEN.se

Prisjakt.nu - Jämför!
Sport Skönhet TV Kamera

Prisjakt.nu - Jämför!
Sport Skönhet TV Kamera

Kär direkt!
på e-kontakt.se

Wellness

Aftonbladet start | Nyheter | Sportbladet | Nöjesbladet | Webbtv | Wellness | Logga ut Minja Moilanen

Startsida Wellness | Bloggar | Tyck till | Resor | Shoppa | Prenumerera | Kontakt



Rabatt på våra resor
Well done med Johanna



I din butik 7-10 nov
Du kan även prenumerera. Klicka här för mer info.

| Plus | Min sida

Tipsa Aftonbladet 71000

Sök på Aftonbladet

Sök

Aftonbladet Wellness
Publicerad: 2011-11-09
Textstorlek: 1 2 3

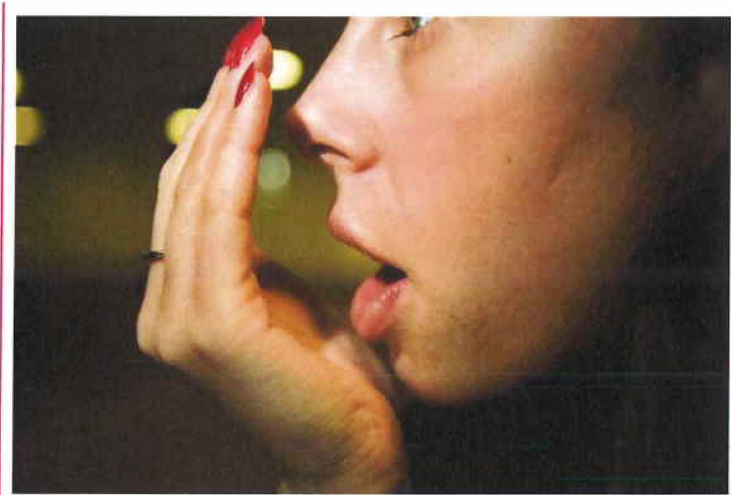


Foto: PETER WIXTRÖM

Slipp dålig andedräkt

Sluta skylla på lök och mjölk – testa metoderna som funkar istället

Undviker du lök och mjölk för att "bota" din dåliga andedräkt? Sluta med det. Det finns långt mer effektiva metoder.

Dålig andedräkt är ett vanligt problem. Bland ungdomar är ungefär var tionde drabbad, och sedan blir det allt vanligare med stigande ålder. Hos 50-plussare handlar det om ungefär var fjärde person. Därmed inte sagt att alla vet om det – en del märker kanske bara att omgivningen tar ett steg tillbaka, eller vänder bort huvudet.

– Det kan få sociala konsekvenser, konstaterar Stefan Renvert, professor i oral hälsovetenskap vid Högskolan i Kristianstad.

Osar svavel

"Det osar svavel", brukar man säga – och det är faktiskt svavelföreningar som luktar. Men de kan inte spåras till något speciellt livsmedel, utan uppstår när bakterier bryter ner aminosyror. Och aminosyror är något som vi inte kan, eller bör, undvika – tvärtom. De finns i vår mat och är nödvändiga för människan.

Problemet med dålig andedräkt uppstår främst när det finns för många bakterier som mumsar på aminosyrorna. Och det är inte det enda problemet den här typen av bakterier ställer till med – samma bakterier finns i stor mängd vid tandlossningssjukdom.

– Det finns mycket stor anledning att minska på de här bakterierna, säger Stefan Renvert.

Sötsugen?

Kontrollera ditt sockerintag och lyckas med din viktminskning.

Sötsugsguide & kockkniv på köpet



ViktKlubb.se



Stefan Renvert.

Wellness PLUS

Bli Pluskund för endast 1 krona om dagen – (29 kronor i månaden)

JUST NU HAR VI ETT SUPERERBJUDANDE:
Få första månaden för endast 1 krona!

Allt om nya dieter & kostscheman
Intervjuer med kända profiler
Skräddarsydda träningsprogram
Tips om inre hälsa
Unika erbjudanden



"Man vågar lite mer därefter"

MALIN ÅKERMAN om hur hennes tid i USA format henne: "Alltid när jag är här i Sverige känner jag mig lite annorlunda".

Så slipper du dålig andedräkt

Det handlar inte om lök eller mjölk. Det finns långt mer effektiva metoder. Här är de som fungerar.



Så får du din drömrumpa

5 övningar som ger dig fast rumpa snabbt. Vår PT-Johanna guidar dig.



Från soffpotatis till muskelpaket

Karin gick ner 15 kilo. Så kommer du igång. Matschema. Träningsschema.



Tre övningar för triceps

Få mer muskler och bli kvitt gäddhänget.



Vi boxas med Sveriges guldhopp

Vi träffade Helena Falk.



Här är nyckeln till – harmoni

Förändra din hjärna bli mer lugn.



Wellness

Gudomligt gott – och hälsosamt

Så nyttig är chokladen.



Wellness

Minska antalet bakterier

Steg ett för att få bukt med dålig andedräkt är alltså att minska antalet bakterier i munnen.

Tandborstning är mycket viktig, och att göra rent mellan tänderna med exempelvis tandtråd eller tandsticker. De som sover med lite öppen mun, och ofta känner sig uttorkade i munnen och ser en vit beläggning på tungan när de vaknar, kan även ha nytta av en tungskrapa.

– Beläggningar på tungryggen anser man ha stor betydelse för dålig andedräkt. Där trivs de här bakterierna, säger Stefan Renvert.

Han manar dock till försiktighet. Tungskrapan sliter ganska kraftigt, och ska bara användas av dem som behöver det – och bara några enstaka drag. Det är också bra att borsta på tungan, men det kan kännas obehagligt att använda en tandborste när man närmar sig svalget.

– Det är ju inte tungtippen som är problemet, utan det är långt bak, säger Stefan Renvert.

Munsköljmedel

Utöver bättre munhygien och därmed – förhoppningsvis – färre bakterier finns det ytterligare ett vapen att ta till i kampen mot den dåliga andedräkten. De nya effektiva munsköljmedlen kan på kemisk väg binda de illaluktande sulfatjonerna, så att de inte kommer ut fritt och därmed inte luktar längre.

Det finns många sorters munsköljmedel på marknaden, men de som i vetenskapliga studier har visat sig ha omedelbar effekt på dålig andedräkt är de som innehåller både zink (i någon form) och klorhexidin.

– Man kan se att de som sköljt med en sådan produkt får en omedelbar förändring. Man reducerar de illaluktande substanserna dramatiskt, och sedan håller de sig nere, för att sedan långsamt gå tillbaka igen, säger Stefan Renvert.

Påverkas andedräkten inte alls av vad vi äter?

– Nej, väldigt lite. Det finns en utbredd missuppfattning att dålig andedräkt kommer från magen, och att man inte skulle kunna äta mjölkprodukter och ost till exempel. Men det är en försvinnande liten del som kan komma från magen, säger Stefan Renvert.

Anledningen är att det helt enkelt inte finns någon kontakt mellan magen och munnen när vi inte äter eller dricker.

Jamen lök då? Och vitlök?

– Lök ger ju en speciell lukt, men det är inte det vi pratar om när vi pratar om dålig andedräkt. Och lukten från vitlök är blodburen. Har man ätit mycket vitlök så luktar ju svetten vitlök, inte bara munnen. Det är något annat.

Anledningen till att många tror att lök ger dålig andedräkt kan vara att smaken känns tydligt i munnen. Men "äkta" dålig andedräkt ger sig sällan till känna för den som är drabbad.

– Det är svårt att lukta på sin egen utandningsluft, konstaterar Stefan Renvert.

Det finns faktiskt apparater som kan mäta hur mycket illaluktande gaser det finns i munnen, vilket kan vara viktigt inte minst för den ganska stora grupp människor som tror att de har dålig andedräkt – utan att ha det. För forskningsändamål finns till och med en apparat som kan mäta exakt vilka gaser det handlar om – främst är det vätesulfid, som luktar ruttet ägg, och metylmerkaptan, som luktar som den där vitkålen som legat längst ner i kylan på tok för länge.

Men det bästa är förstås att fråga någon man litat på.

– Om man vill och vågar kan man be en partner eller vän. Annars kan man gå till sin tandläkare eller tandhygienist, och fråga dem helt enkelt.

Maria Wångersjö

Så blir du kvitt din dåliga andedräkt

- 1. Borsta tänderna.** Det här gäller förstås alla, med eller utan dålig andedräkt.
- 2. Gör rent mellan tänderna.** För att minska mängden bakterier i munnen behöver du göra rent i hela munnen, inte bara på tänderna. Använd tandtråd, mellanrumsborstar, tandsticker eller vad som passar dig bäst.
- 3. Tungskrapa.** Har du en gulvit beläggning på tungan när du vaknar kan det



Tandläkaren Raj Syal visar hur man hanterar en tungskrapa.
Foto: NICLAS HAMMARSTRÖM

Härifrån kommer den dåliga andedräkten

1. Munnen. Ungefär 90 procent av all dålig andedräkt har sitt ursprung i munnen. Det är när speciella bakterier bryter ner aminosyror som lukten uppstår. Aminosyror ska finnas där – men man ska försöka minska bakteriemängden, främst genom bra rengöring. Blödande tandkött är ett tecken på att bakteriemängden är för hög. För att göra rent ordentligt räcker det oftast inte med tandborstning, utan man måste även rengöra mellan tänderna med exempelvis tandtråd eller –sticker.

2. Tungan. I munnen är tungan ett ställe där bakterierna lätt får fäste, speciellt hos dem som sover eller andas med öppen mun och blir torra i munnen. En vit beläggning på tungan skvallrar om många bakterier, och därmed risk för mer lukt.

3. Lungor, luftvägar och svalg. Kroniska sjukdomar i lungor, luftstrupe, svalg och bihålor kan ge orsak till dålig andedräkt i vissa fall, om sjukdomen gör att det blir bakterieansamlingar. En del har "kryptor" på sina halsmandlar (tonsiller) där många bakterier kan samlas, och ge upphov till dålig andedräkt.

4. Magen. En försvinnande liten del av all dålig andedräkt har sitt upphov i magen. I princip finns det ingen öppen förbindelse mellan munhåla och mage när vi inte äter eller dricker, så lukt har mycket svårt att leta sig upp den vägen.

Blogga om artikeln

Länka till artikeln från ditt blogginlägg - kopiera den här adressen:

<http://www.aftonbladet.se/wellness>

För att komma med i listningen här behöver du också ha presenterat din blogg på Bloggportalen Läs mer här!

Aftonbladet.se ansvarar inte för det som står i bloggarna.



Stressa ner och bli kvitt din migrän!
Svensk forskning visar:



"Vi rasade in vikt med nya dieterna" Minus 32 kilo och minus 11 kilo.

Wellness



Tandblekning Sex olika preparat. Bara ett får se vilket.

Wellness



Nyckeln till harmoni Reducera stressnivåer – så funkar det.

FORTIGUARO Web Filter

Web Page Block

You have tried to access a web page which is in violation of your internet usage policy.

URL: www.facebook.com/plugins/likebox.php?href=http%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fafonbladet.wellness%3Fref%3D&width=336&colorscheme=light&show_faces=true&str
Category: Social Networking

Powered by FortiGuard.



Ja tack, messa mig när Wellness finns i butik!

Mobilnummer

Wellness



Fråga Wellness experter Vår proffsiga panel svarar på dina frågor om träning, skönhet, sex & relationer. Klicka här och lär känna dem och mejla!

Sportbladet



"Lägg av? Nej, absolut inte..." Zlatan ...

Wendela



"Orgasm utan stimulans av klitoris?"
Läs chatten ...

Nyheter



Wendela



ef
by
id

el

vara en bra idé att använda en speciell tungskrapa – men skrapa försiktigt, annars kan kroppen börja skydda sig genom att sakta förtjocka keratinlagret, som är det översta lagret på tungan. Ett par skrap på tungan ovansida räcker. Tänk på att de stora bakterieansamlingarna inte brukar sitta på tungtippen, utan långt bak.

4. Borsta tungan. Alternativ till tungskrapa. Eftersom det är beläggningen långt bak i munnen du vill komma åt kan tandborsten kännas lite obehaglig att använda – den är så tjock att du kan få en kräkreflex. Men annars är borsten inte lika hårdhänt som tungskrapan, och risken för förtjockat keratinlager är mycket mindre.

5. Undvik muntorrhet. Sover du med öppen mun, eller andas du med öppen mun på dagen? Då kan det bildas stora bakterieansamlingar på framför allt tungan. Du ser dem som beläggningar. Har du inga beläggningar behöver du inte oroa dig, men har du dem kan du försöka hitta orsaken till att du sover med öppen mun. Konstant nästäppa kan vara en orsak. Den kan orsakas av överanvändande av nässprej men också av många andra faktorer – prata med en läkare.

6. Munsköjmedel. Det finns många olika sorter på marknaden – mot bakterier, med fluor, mot ilningar, mot karies. De som i vetenskapliga studier visat sig vara effektiva på att neutralisera de illaluktande ämnena är de som innehåller en kombination av något zinkpreparat och lite klorhexidin. Titta efter "zinc" och "chlorhexidine" i innehållsförteckningen. SB12 och Halita är två sorter som säljs på apoteket.

7. Gå till tandläkare/tandhygienist. Har du dålig andedräkt är det ett tecken på för stora ansamlingar bakterier i munnen. Samma bakterier syns vid tandlossningssjukdom. Använder du munsköj med zink och klorhexidin tar de effektivt bort dålig lukt – men bakterierna är kvar. Du bör alltså samtidigt jobba på tandhygienien, och gärna gå till tandläkare eller tandhygienist för att kolla hur din mun mår.

Så kollar du andedräkten

1. Låt någon annan bedöma

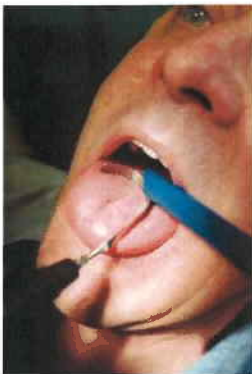
Det absolut säkraste sättet att bedöma om du har dålig andedräkt är att låta någon annan bedöma lukten. Vågar du inte fråga någon i din närhet kan du be tandläkaren eller tandhygienisten.

Gör så här: Be någon du litar på ställa sig 10–15 cm från ditt ansikte. Stäng munnen och håll den stängd i en minut. Blås sedan långsamt ut luften som finns i munnen – men bara luften i munnen, inte luften i lungorna.

2. Gör en egen bedömning

Det finns "husmorsknep" som funkar ibland, och ibland inte. De kan ge en indikation om din andedräkt, men dessa metoder är osäkra och kan aldrig ersätta en bedömning från någon annan.

Gör så här: Lägg en sked eller ett finger längs med tungan, så långt bak du kan. Lukta sedan på skeden eller fingret – troligtvis luktar det sedan minst där tungspetsen legat mot, och mest där fingret eller skeden nuddade tungroten.



Tungskrapa med ultraljud.
Foto: MIKAEL GUSTAVSEN

Anneli vet om du är otrogen Hon är en av ...

Wellness



Du får Dolphs träningsprogram Skriv ut och träna hemma nu!

"Han är besatt av porrfilmer" Sexologen Malena ...

Wellness



Stor guide: Hitta rätt terapi för dig Så mår du bättre.

Mat och vin



Den gröna supermaten. 12 recept med gröna grönsaker.

VIKTKLUBB

Wellness



TEST Hur bra mår du – egentligen? Gör vårt Wellness-test här!



Fixa drömvikten med Viktklubb Tappa kilon med Aftonbladets viktklubb. Läs mer på klubbens hemsida.



Foto: COLOURBOX

Skicka till en vän

Skriv ut



Superpris på snygga lurar från WeSC!

Köp ett par hörlurar från WeSC för bara 299 kr, du sparar 300 kr - alltid fri frakt och fri retur!

Kommentera



Välkommen att kommentera på Aftonbladet! Här är du med och skapar Sveriges mest engagerande mötesplats och nyhetsskälla med viktig information, argument och synpunkter. Vi litar på att du håller en saglig ton och visar respekt för andra som deltar i diskussionen. Självklart skriver vi inte hatiska kommentarer på Aftonbladet. Och lika självklart står vi för det vi tycker. Kul att du vill vara med!

Med vänlig hälsning Jan Helin, chefredaktör.

Läs mer om kommentarer

SÖK PÅ AFTONBLADET

Skriv in ditt sökord här

Sök

TIPSA AFTONBLADET

SMS/MMS 71000, telefon 08-411 11 11,
e-post 71000@aftonbladet.se

Upp

Tjänstgörande redaktör: Arna Sunje

BE
SA