

Snabb hjälp mot dålig andedräkt

Alla kan få dålig andedräkt då och då. Men är man sjuk kan det bli värre och få en avskräckande effekt – när man som mest behöver närhet. Men effektiv hjälp finns för frisk som sjuk.

Av SUSANNA HAUFFMAN Foto: BIRGITTA RYDBECK

Terje Persson, övertandläkare på Falu lasarett, vill slå ett slag för bättre munhygien på sjukhus.

– Patienter som ligger på sjukhus kan få väldigt dålig andedräkt. Det kan vara så illa att varken anhöriga eller personal vill ha kroppskontakt för att det luktar så illa ur munnen på den sjuka. Och det är synd, för kramar och närhet är så viktigt när man är sjuk, har ont och är ledsen och orolig, säger han.

En del av patienterna är medvetna om att de luktar illa ur munnen och skäms för det. Andra vet inte om det.

– Det kan uppstå gradvis så att man själv vänjer sig vid lukten och inte är medveten om att andra tycker det är obehagligt.

Den yngre generationen är mycket luktmäddveten, även när det gäller munnen. Man använder tandtråd och mellanrumsborstar och sköljer, det finns massor av olika hjälpmedel. Men äldre har inte riktigt den traditionen.

VÅGAR INTE SÄGA TILL

Tråkigt nog är dålig andedräkt fortfarande ganska tabubelagt. Det är sällan man talar om för anhöriga, vänner eller bekanta att de luktar illa.

– Jag tror till och med att sjukhuspersonal många gånger drar sig för att tala om för sina patienter att de luktar illa ur

munnen. Det upplevs som integritetskränkande.

Munhålan är på något sätt infarten till hela människan, säger Terje Persson.

Anledningen till att just sjukhuspatienter får dålig andedräkt är ofta att äldre kan ha bryggor och proteser som inte rengörs ordentligt.

– Jag vill gärna att noggrann rengöring i munhålan finns med i den dagliga omvårdnaden och det håller på att bli bättre på många sjukhus.

Tandlossning är ett annat problem som kan ge dålig andedräkt och då ska man se till att behandla den. Det finns sjukdomar, till exempel cancer i munhålan, som kan ge mycket dålig lukt. Vissa magproblem kan ge dålig andedräkt, som sura uppstötningar och en magmun som inte sluter tätt.

Många sjuka tar också mediciner som kan ge muntorrhet, och då är det viktigt att dricka ofta och använda saliv ersättningsprej.

– I munnen finns olika typer av bakterier som frigör illaluktande svavelgaser när de bryter ner proteiner från maten man ätit. Det är de här svavelgaserna man uppfattar som dålig andedräkt, säger Terje Persson.

ZINK HJÄLPER

Bakterierna finns i saliven, på tungan, på tändernas ytor närmast tandköttet, mellan tänderna, i tandköttfickor, i trasiga tänder, i och på tandsten, vid dåliga eller otäta tandlagningar och vid dåliga anslutningar till kronor och broar.

Den bakterie som finns vid magsår, *Helicobacter pylori*, förekommer inte bara i magen utan kan även finnas i plack på

Testa doften

Kolla andedräkten genom att slicka på insidan av handleden, låta det torka och sedan lukta. Luktar det illa har du troligen dålig andedräkt.

Kvinnohälsa



Tandläkaren Terje Persson hjälper patienter att lukta gott i munnen.

tänder och tunga. Om den gör det brukar den ge mycket dålig andedräkt.

Men det finns ett ämne som kan neutralisera de illaluktande svavelgaserna – zinksalter. Munsköljmedel som innehåller en kombination av zinksalt och bakteriedödande medel kan minska lukttämnena i munnen riktigt effektivt.

Ett sådant sköljmedel är SB12, som sägs neutralisera gaserna i minst 12 timmar efter sköljning och hämma just de bakterier som orsakar problemen. De verksamma ämnena är svaga koncentrationer av klorhexidin, zink och fluor.

– SB12 är en bra produkt. Jag använder den på sjuka patienter. De får skölja en gång om dagen, på morgonen, och då får de bättre andedräkt under flera timmar. Har de stora besvär kan de skölja oftare, säger Terje Persson. ■

Orsaker till dålig andedräkt

- ✓ Plack och tandsten – använd tandtråd och eventuellt tungskrapa. Låt tandläkaren ta bort tandsten.
- ✓ Muntorrhet.
- ✓ Svåra infektioner, bihåleinflammation, bronkit, astma och diabetes.
- ✓ Sura uppstötningar.
- ✓ Gulvita proppar i halsmandlarna kan lukta illa. Är de stora kan man försöka peta bort dem försiktigt och sedan gurgla med något antiseptiskt, annars sköter naturen detta av sig själv.
- ✓ Hormonförändringar vid menstruation, graviditet och klimakteriet.