



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 iščekati 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 *dehidrirate*, 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 rješiti problem zadaha.

## Grickajte kruh

Osim uobičajenih načina maskiranja lošeg daha možete pojesti i šnitu 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, peppermint bomboni djeluju samo privremeno.

[WebMD](#)

