



## Enkle grep mot dårlig ånde

Dårlig ånde om morgenen er helt vanlig. Sjekk ut disse åtte tipsene for å bli kvitt dårlig ånde generelt - eller i hvert fall frykten for den!

De færreste av oss har en frisk ånde når vi våkner opp om morgenen. "Ånden", eller rettere sagt klimaet i munnen, er nemlig sterkt avhengig av spyttproduksjon, som går på lavgir mens vi sover.

For de fleste vil det derfor holde å spise frokost og pusse tennene.

Bekymring over dårlig ånde kan virkende hemmende sosialt, spesielt fordi det er vanskelig å selv oppdage om det lukter vondt fra munnen. Det kan du teste ved følgende:

### "Hjemmetest" for dårlig ånde

Du har kanskje prøvd å holde hånden foran munnen og lukte på din egen pust, men det vil ikke si deg så mye, fordi du er vant til dine egne lukter.

Ta heller et konsentrat (spytt) fra munnen og lukk på det, for eksempel ved å:

- lukte på en tanntråd som du har brukt mellom de bakerste tennene
- slikke deg på underarmen, og la spyttet tørke før du lukter

Det beste er likevel å spørre en god venn om å være helt ærlig.

### Forebygging i hverdagen

For mange er det nok med god munnhygiene og regelmessige tannlegebesøk for å unngå dårlig ånde.

I tillegg kan du se igjennom denne "sjekklister":

1. Ikke la det samle seg opp mye skitt på tungen. Dårlig ånde skyldes som regel bakterier eller matrester som får ligge og råtne mellom tennene. Å bruke tanntråd og børste tungen (med en vanlig tannbørste eller en tungeskrape) er derfor viktig. Munnskyllevann er bare en midlertidig løsning, fordi det dekker over lukten i stedet for å ta problemet ved roten.
2. Tygg tyggegummi. Munntørrehet, som blant annet er en bivirkning av visse medisiner, er en vanlig årsak til dårlig ånde fordi spytt løser opp og skyller bort bakterier og matrester. Å tygge tyggegummi øker spyttproduksjonen. Frisk-pust-tabletter har ikke den samme effekten på spyttet.
3. Kanelsmak. Amerikanske forskere hevder at kanelsmak i tyggegummi er best til å skjule dårlig ånde, og kan til og med ha en bakteriedempende effekt. Amerikanerne elsker sin "Big Red", i Norge får du foreløpig kjøpt Stimorols kaneltyggis.
4. Drikk mer vann. Et gammelt tips, men kroppen vil gjerne ha vann før vi selv kjenner at vi er tørste. Det hjelper også mot munntørrehet.
5. Snakk med tannlegen og legen din. Ved konstant dårlig ånde vil en tannlege kunne sjekke om du har hull i tennene eller betennelse i tannkjøttet. I sjeldne tilfeller kan dårlig ånde være en indikator på andre sykdommer, som en lege må fastslå.
6. Spis en brødskive. Å helt utelate karbohydrater kan skape en ubehagelig lukt. Sult kan også gi dårlig ånde, for eksempel hvis man slanker seg. Sørg for å spise minst hver 3.-4. time.
7. Rens tennene med vann. Dette er nok vanligere i USA, men en slags mikro-høytrykksspyler for hjemmetannpleie kan komme til der tanntråden ikke kan. Spesielt nyttig hvis man har tannregulering, fordi man ikke kan dra tanntråd imellom tennene.
8. Kast bekymringen, antakeligvis har du ikke dårlig ånde. Sjansen er stor for at frykten for å ha dårlig ånde er langt verre enn din faktiske ånde. Folk flest bryr seg for eksempel ikke om at man lukter litt hvitløk.

Kilder:

"Change Your Breath From Bad to Good", Webmd.com, 18. Juni 2008  
Helsenett, Norsk Tannpleierforening og Pasienthandboka