



## Dårlig ånde

Omtrent halvparten av befolkningen har eller tror de har dårlig ånde.

Dårlig ånde blir på fagspråket kalt "halitosis". Det latinske halitus betyr "utånding" og den greske endelsen -osis betyr "sykelig".

Dårlig ånde kan påvirke sosiallivet negativt. Vanligvis er du så vant med din egen kroppslukt at du ikke legger merke til om du har dårlige ånde selv. Ofte er det derfor andre som må gjøre deg oppmerksom på problemet.

Vond lukt fra munnen er i stor grad en subjektiv opplevelse. Det er mange med helt normal ånde som føler at de har illeluktende pust. Dette fenomenet kalles for "pseudo-halitosis".

Dersom problemet er virkelig, og ikke bare noe du tror, bør venner og familie si i fra - selv om det kan være pinlig og vanskelig. Det er ikke hyggelig når folk baksnakker, unngår deg eller rygger unna når du forsøker å snakke med dem.

### Hvordan kan jeg selv finne ut om jeg har dårlig ånde?

I vitenskapelige undersøkelser analyserer maskiner innholdet av kjemiske stoffer i pusten for å se om forsøkspersonene har dårlig ånde. Det finnes imidlertid enklere måter å gjøre det på.

Den vanlige metoden, å holde hånden foran munnen og lukte, vil ikke si deg så mye ettersom du er vant til egne lukter. Ta heller et konsentrat fra munnen. Det kan du gjøre ved å:

- lukte på en tanntråd som du har brukt mellom de bakerste tennene
- lukte på belegg som du har skrappt bakerst av tungen
- slikke deg på armen, og la spyttet tørke før du lukter

Det beste vil imidlertid være å spørre noen venner. Hør gjerne med flere, ettersom flere i din nærmeste omgangskrets også kan være vant med luktene dine.

### **Hva er årsakene til dårlige ånde?**

Dårlig ånde stammer vanligvis fra belegg bakerst på tungen og dårlig renhold mellom tennene.

Kjente årsaker til illeluktende pust er:

- dårlig tannhelse
- nedsatt spyttsekresjon (munntørrhet)
- enkelte helsetilstander
- mat
- tannløsning

#### *Dårlig tannhelse*

Munnen er alltid full av bakterier. Bakteriene skal være der og har en viktig funksjon, blant annet i forbindelse med fordøyelsen.

Når du spiser, fester matrester seg på og rundt tennene. Mat og bakterier danner plakk. I løpet av de neste døgnene begynner plakket å råtne, og i prosessen vil også ubehagelige lukter bli utløst.

Plakket forsvinner ikke av seg selv og må fjernes. Det er ikke godt nok å kun pusse tennene. Rengjør du ikke mellom dem, vil 25 prosent av matrestene og bakteriene bli liggende igjen.

#### *Nedsatt spyttsekresjon (munntørrhet)*

Spytt har en beskyttende funksjon og hjelper til med å holde munnen ren. Spyttet dreper også bakterier. Munntørrhet, eller "xerostomi", kan derfor også gi dårlig ånde.

Om natten er alltid produksjonen av spytt lav. Da gror bakteriene godt, og det er også grunnen til at de aller fleste av oss har såkalt "morgenånde".

Munntørrhet kan være en bivirkning ved bruk av enkelte medisiner. Det gjelder i første rekke de vanligste legemidlene mot depresjon, høyt blodtrykk og astma og allergi. En regner med at mellom 200-500 legemidler kan gi munntørrhet som bivirkning.

Nedsatt spyttsekresjon kan også skyldes visse sykdommer. Blant de vanligste er Sjøgrens syndrom, diabetes og ulike former for reumatisme.

Strålebehandling av kjeve/hals, operasjoner som skader spyttkjertlene, væsketap, angst eller stress kan også redusere spyttproduksjonen.

I tillegg kan personer som puster mye med munnen åpen og eldre oppleve munntørrehet.

### *Enkelte helsetilstander*

Ulike sykdommer kan gi illeluktende pust, som for eksempel:

- lokale infeksjoner i nese og hals
- kroniske bihuleinfeksjoner
- kroniske bronkitt
- diabetes
- magesykdommer
- leversykdommer
- betente mandler

Vær også oppmerksom på at bruk av ulike legemidler kan føre til munntørrehet og dermed dårlig ånde.

### *Mat*

Det er mulig å oppfatte hva du har spist gjennom pusten din. Når mat tas opp av kroppen blir stoffer fra maten transportert via blodbanen til lungene. I blant kommer små molekyler fra disse stoffene med i utåndingsluften.

Mat eller drikke som er spesielt forbundet med dårlig ånde, er:

- de fleste løksorter, hvor av den mest kjente hvitløk
- alkohol
- fettrik mat
- meieriprodukter

### *Tannløsning*

Et varselsignal ved tannløsning (periodontitt) kan være en konstant dårlig ånde og/eller dårlig smak i munnen.

Periodontitt en betennelsessykdom som rammer vevet som holder tannen fast. Symptomer på begynnende tannløsningssykdom, er:

- ømt, hovent tannkjøtt som blør lett
- tenner som kjennes løse
- endringer i tannkjøttet mellom tennene
- konstant dårlig ånde

## **Hvordan kan jeg behandle og forebygge dårlig ånde?**

Rutinemessig bruk av munnskyllevæske over en periode på to-fire uker kan hjelpe. Forskning har vist at en slik kur kan merkbart redusere den dårlige ånden sammenlignet med placebo (middel uten virkning). Effekten kommer imidlertid først etter lengre tids bruk, understreker en undersøkelse fra 2003 publisert i BMJ Clinical Evidence.

Munnvann med antimikrobielle stoffer som hydrogenperoksid, sink eller klorheksidin har best virkning. Slike skyllevæsker (Corsodyl, Klorheksidin, Hydrogenperoksid) kan du kjøpe reseptfritt på apoteket.

Ellers vil en god munnhygiene og forebygging av tannløsningssykdom være viktig for å hindre dårlig ånde.

### 10 gode råd:

1. Besøk tannlege eller tannpleier regelmessig for rengjøring og kontroll av munnen.
2. Børst tennene morgen og kveld med fluortannkrem. Undersøkelser viser at lukt ofte kommer fra bakre del av tungen. Børst derfor også tungen eller bruk en tungeskrape.
3. Rengjøring mellom tennene en gang til dagen, gjerne rett før leggetid.
4. Sukkerfri tyggegummi kan hjelpe noe, først og fremst ved å stimulere spyttproduksjonen.
5. Vær oppmerksom på hva du spiser. Styr unna løk og andre matvarer som muligens utløser den dårlige ånden. Har du konstant dårlig ånde, er det lurt å notere hva og når du spiser i tre-sju dager. Vis det til tannlegen ved neste besøk.
6. Sink kan hjelpe mot dårlig ånde ved å nøytralisere svovelholdige stoffer. Sink binder seg til svovel, en av de illeluktende gassene, og kan dermed hindre utviklingen av dårlig ånde.
7. Ikke hopp over frokosten og spis regelmessig resten av dagen (omtrent hver fjerde time). Å spise stimulerer produksjonen av spytt. Det er ikke uvanlig at dårlig ånde oppstår når en er sulten ("sultånde").
8. Sjekk om du er en "munnpuster", det vil si en som puster mye med munnen åpen. Prøv i så fall å være oppmerksom på dette. Prøv å holde munnen mer igjen. Pust inn gjennom nesen og ut via munnen.
9. Løse proteser bør tas ut om natten dersom tannlegen din ikke anbefaler noe annet.
10. Ved mistanke om at den dårlige ånden skyldes bruk av legemidler, oppsøk legen din. Kanskje kan du få justert dosene eller gå over til andre medikamenter uten dårlig ånde som bivirkning.

### Kilder:

Helsenett  
Fornebu tannlegesenter  
Apotek 1