

Zergatik izaten dugu hats txarra?

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

Ahoko usain txarrari, hats (edo kirats) ezatsegin horri, halitosia esaten zaio. Usain txar horrek gero eta gehiago eragiten dio jende askoren bizitza sozial eta profesionalari, eta, horrexegatik, egunetik egunera jende gehiago joaten da dentistarengana, arazo horren garrantziaz jabeturik.

SARRITAN, GAINERA, GERTA DAITEKE PERTSONA HORIEK BEREN HATS HORI EZ SUMATZEA, sentsibilitate-galera baten eraginez, beren usaimen-sistema osoa usain horretaz 'blai' geratzen delako. Askotan beste batzuek esanda konturatzen dira beren ahotik darien usain txar horretaz.

Zenbat jenderi eragiten dio?

Halitosia aspaldiko kontua da, eta Biblian ere badira arazo horren erreferentzia edo aipamen batzuk. Bestalde, herrialde primitiboetan soluzio edo erremedio naturalak proposatu izan dira: arrautza-oskola, iltze aromatikoak, sendabelarrak (mendafina, etab.).



ARTXIBOKOA

Duela gutxi egindako estatistiketan, biztanleriaren ehuneko handi bati erasaten diola ikusi da. AEBetan, esate baterako, biztanlearen erdiak, gutxi gorabehera, arazo horren kontrako produktu kosmetikoak erabiltzen ditu.

Zergatik gertatzen da?

Hats txar hori ahotik edo sudurretik botatzen dugun airean substantzia sulfuratuen proportzioa gehitzen denean sortzen da. Eta horren arrazoiak asko izan daitezke: likido gutxi edateak dakarren ahoko lehortasuna, asko hitz egitea, estresa bera eta baita hartutako zenbait botika ere (antsiolitikoak, hipertentsioaren kontrakoak edo antibiotikoak). Egoera horietan listu-kantitatea

ere gutxitu egiten denez, mihi-gaina ez da behar bezala garbitzen, eta ahoan janari gehiago geratzen da. Ondorioz, mihi-azaleraren eta bakterioen arteko kontaktua areagotu egiten da.

Proteinatan aberatsak diren jan-neurriek, edota gai usaintsuak dituztenek (esate baterako, baratxuria, tipula edo espezieak) ere eragiten dute halitosia. Baita kafea, tea, alkohola eta, batez ere, tabakoa kontsumitzeak ere.

Hortzoietan arazoak dituzten pertsonetan ere agertzen da usain txar hori, periodontitisarekin batera bakterioek usain txarreko gasak sortzen dituztelako. Era berean, bestelako infekzioek ere (giltzurrunekoak, biriketakoak,

amigdaletakoak) eragiten dute halitosia, eta baita diabeteak ere. Emakumeen menstruazioarekin edo hilekoa-ekin batera ere agertzen da, eta baita ahoko infekzioen bat dagoenean ere (txantxarra, flemoiak). Umeetan, sudurreko arazoek ere izan dezakete ondorio hori, sudurra eta ahoa oso lotuta egoten direlako garai horretan.

Baina arazoa, azken finean, mihiaren gainazala zikina egoteak sortzen du. Hori dela eta, mihiaren gaina zartatuta duten pertsonen ahoko usain txarra izateko joera handiagoa dute, arrakala edo zartadura horietan hondakinak eta bakterioak pilatzen direlako; hain zuzen, horiek dira substantzia sulfuratua sortzen dituztenak.

Dena den, bi eratako halitosiak bereizi behar dira: patologikoa bata eta fisiologikoa bestea. Patologikoa, bakterioek (anaerobioek batez ere) gai lurrunkor sulfuratua sortzen dituzte eta horiek usain txarra eragiten dute. Aldiz, halitosi fisiologikoa, aldi baterako usain txarra alegia, esnatzerakoan, edota kafea, alkohola, jaki fuertak (espeziadunak) edota tabakoa erre ondoren agertzen da.

Nola diagnostikatzen da?

Ahoko usain txarra halitosia dela baieztatzeko, hainbat proba egiten ditu odontologoak:

- a) Pazienteak ahoa 30 segundoan itxita eduki ondoren, kanporatzen duen airea usaintzea da horietako proba bat. Horrela, usaina sudurretik edo-

ta aho-ingurutik datorren bereizi ahal izango du.

- b) Beste proba bat koilararena da. Mihiaren atzeko aldeko koilara batekin igurtzi eta ikusi behar da ea horrela gai horixka bat lortzen den ala ez. Ondoren, substantzia hori halitosiaren eragilea den ala ez identifikatu behar da.

*“halitosiak
bi sexuetako
pertsonen eragiten
badie ere, badirudi
zertxobait usuagoa
dela gizonezkoen
artean”*

Zer egin usain txarra kentzeko?


- Beste ezeren aurretik, ahoa saneatu behar da, hortzoietako hanturak, txantxarrak eta gainerakoak tratatuz (baleude). Baina bestelako kausak ere tratatu behar dira: diabetea, infekzio orokorrak, etab.
- Jan-neurriko proteina-kopurua gutxitzea gomendatzen da, jatorduen artean tarte handiak ez egitea, elikagai usaindunik ez ahoatzea eta ur ugari edatea, ahoa gehiegi ez lehortzeko. Bestalde, kafea, alkohola eta tabakoa uztea, edo bederen gutxiago hartzea, komeni da.
- Ahoa ongi garbitzea ezinbestekoa da: hortzak behar bezala eskuilatu behar dira, eta baita mihia ere. Mihia

Ahoko usain txarrari aurka egiteko jakirik onenak

Ahoa barrunbe itxia eta hezea da, eta, beraz, bakterioak erraz kontzentratu eta ugaltzen dira. Bakterioak neurritz kanpo ugaltzen direnean, halitosia agertzen da. Janari batzuk oso baliagarriak dira arazo horren kontra.

- Sagarra. Dentifriko naturala esaten diote. Otordu bakoitzaren ondotik sagar bat jatea da bakterioak kanporatzeko eta usain txarra kentzeko modurik onena. Hortzoiak garbitzeko ere aproposa da.
- Menda. Sendabelar honek ezaugarri antiseptikoak dituenez, ahoan pilatzen diren bakterioak uxatzen ditu. Infusioan har daiteke, edo entsaladan, edo postreetan. Otorduen ondotik menda-hosto freskoak murtzikatzea ere ideia bikaina da.
- Marrubiak. Garbitzaileak dira, oso freskagarriak eta aromatikoak izateaz gain. Hortzak eta hortzoiak horiekin igurtzea ere oso ona da.
- Limoia. Garbitzailea, freskagarria, antiseptikoa eta desinfektatzailea da. Zukua hartzea komeni da, hutsik edo urarekin nahiz eztiarekin nahasian. Dena den, ahoko ultzerak izanez gero, ez erabili limoirik.

garbitzeko, eskuila bera nahiz mihi-garbigailua erabil daitezke. Hasieran, goragalea eragin dezake, baina ez etsitzea eta metodo horrekin jarraitzea garrantzi handikoa da, mihi zikina izan ohi da eta usain txarraren arrazoi nagusia, lehen ere ikusi dugun bezala.

- Bestalde, hortzetako pastak edo kolutorioak bakterioen kontrako substantziak edukitzea komeni da. Produktu horiek betiere dentistaren aginduz erabili behar dira: hasieran egunean bitan, eta adituaren aginduei kasu eginez, pixkanaka dosia gutxituz joan.
- Beste soluzio bat usaina disimulatzen duten produktuak erabiltzea izan daiteke, erregaliza edo mentola, esaterako. Baina horien eraginak gutxi irauten du, eta, gainera, ez dute arazoaren sustraiaren kontra egiten. 

Hortzetako pastak edo kolutorioak bakterioen kontrako substantziak edukitzea komeni da. Produktu horiek betiere dentistaren aginduz erabili behar dira.



ARTXIBOKOA