

Pahanhajuinen hengitys (halitoosi)

Halitoosi tarkoittaa epämiellyttävää hajua suussa tai nenässä. Vaiva on hyvin yleinen ja kiusallinen, joka voi johtua monesta asiasta. Pahanhajuinen hengitys voi tuntua hankalalta ja aiheuttaa epävarmuutta sosiaalisiin tilanteisiin. Halitoosin tunnistaa joskus itse. Usein ihminen voi tottua oman hengityksensä hajuun niin, että sen aistivat vain muut.

Pahanhajuista hengitystä aiheuttavia tekijöitä:

- Huonosti puhdistetut hampaat, hammasvälit tai proteesit.
- Kielen pinnalle ja uurteisiin kertyvät bakteerit, jotka voivat tuottaa pahanhajuisia rikkiyhdisteitä.
- Suun alueen tulehdukset (reikiintyminen ja ientulehdus), sieni-infektiot, aftat. Suun kuivuus tai suuhengitys.
- Tiettyjä lääkkeitä. Tupakka, alkoholi, stressi.
- Rungon makean käyttö tai paastoaminen. Nautitut ruoka-aineet (valkosipuli, sipuli, liiallinen proteiinin syönti, maitotuotteet ja tietyt mausteet).
- Noin 10%:ssa halitoosin syy on muualla kuin suussa. Syy voi löytyä esimerkiksi nenästä, nielurisista (proppu), hengitystieinfektiosta tai vatsasta (refluksitauti).

Halitoosin ennaltaehkäisy ja hoito - tärkeintä hyvä suuhygienia

- Hampaiden harjaus kahdesti päivässä, hammasvälien ja mahdollisen proteesin päivittäinen puhdistus, auttaa vähentämään suun bakteerien määrää. Näin ollen vähenee myös bakteerien tuottamat pahanhajuiset rikkiyhdisteet.
- Kielenpinnan puhdistus tarpeen mukaan hammasharjalla, kielen kaapimella tai jopa pienellä lusikalla.
- Joskus apua voi saada ksylitolipurukumin pureskelusta tai suun kostuttamisesta
- Saatavilla on erilaisia rikkiyhdisteiden muodostusta ehkäiseviä suunhoitotuotteita. Tuotteen käyttö tulee lopettaa, jos limakalvot ärsyntyvät. Suuveden purskuttelu ei aina auta, vaan vaaditaan kurlausta pää taakse päin taivutettuna.
- Tiettyjen yrttien kuten persiljan, mintun tai basilikan ominaisuus voi peittää pahaa hajua.
- Alkoholin, tupakan ja nautittujen ruoka-aineiden aiheuttamaa pahanhajuista hengitystä voi ennaltaehkäistä välttämällä kyseisiä tuotteita.
- Säännölliset hammaslääkärin tarkastukset, huonokuntoisten hampaiden korjaaminen ja hammaskivenpoisto suuhygienistin vastaanotolla, voi ehkäistä halitoosin syntyä.

Oleellista on pahan hajun aiheuttajan löytäminen ja sen poistaminen mahdollisuuksien mukaan. Mikäli ilmeisimpien syiden poisto ja huolellinen omahoito ei poista pahanhajuista hengitystä, kannattaa hakeutua hammaslääkärin tutkimukseen. Joskus syy ei löydy suusta, tällöin tarvitaan yleislääkärin tutkimusta.

Lähteet: [Halitoosi – pahanhajuinen hengitys](#) | [Hammaslääkäriliitto \(hammaslaakariliitto.fi\)](#) [Pahanhajuinen hengitys \(halitoosi\) - Terveyskirjasto](#)