

## HALITOZĖ

1. Halitozė sukelia anaerobinės\* sierą gaminančios bakterijos. Šios bakterijos kaupiasi ant liežuvio paviršiaus ir gerklėje, kur natūraliai dauginasi.

\*Nereikalaujantis deguonies organizmas

2. Jos padeda virškinti maistą suskaidydama baltymus. Baltymai, esantys maiste, galui užsilikti burnos gleivinėje, ypač pažeistuose burnos audiniuose.

3. Dėl prastos burnos higienos šios bakterijos ima labai greitai skaidyti baltymus, kurie sudaryti iš amino rūgščių. Dviejų amino rūgščių (cisteino ir metoinino) sudėtyje gausu sieros.

4. Kai bakterijos ima greičiau skaidyti baltymus į amino rūgštis, taip pat greičiau gaminama ir siera, tada atsiranda blogas burnos kvapas.

### Halitozės požymiai:

- baltos apnašos ant liežuvio, ypač jų gausu ant liežuvio nugarėlės;
- burnos sausumas;
- blogas kvapas, kai suvalgoma maisto, turinčio daug baltymų;
- deginantis jausmas liežuvyje;
- nuolat juntamas rūgštus, kartus metalo skonis burnoje.

### Halitozės gydymas:

- gerti daug vandens ir kruopščiai skalauti burną vandeniu kaskart pavalgus;
- valyti liežuvio nugarėlę su minkštu dantų šepetėliu ar specialiu valymo įrankiu;
- vykti pas burnos higienistą profesionalios burnos higienos;
- palaikyti burnos švarą, valant dantis 2 kartus per dieną;
- naudoti dantų pastą be natrio laureto sulfato (SLS);
- į dienos racioną įtraukti daržovių, turinčių daug ląstelienos.

