

ערכנו וליקטנו בעזרת החונן לאדם דעת את העצות הרבות שקיבלנו.

בהתחלה נציין את העצות העיקריות שחזרו על עצמם פעמים רבות מניסיונם של הרבה אנשים ולבסוף נציין עצות של יחידים.

חשוב לבדוק את מקור הריח ולהתאים את הטיפול (אפשר לנסות את הטיפול ולפי זה לדעת את מקור הריח).

א. מנקה לשון

אחת העצות שרבים ניסו ועזר לבעיית הריח הוא "מנקה לשון".

את "מנקה הלשון" קונים בבית מרקחת. יש מנקה לשון שהוא כמו מברשת שיניים קטנה עם שערות בקצה וזה לא מומלץ מכיוון שהוא יכול לשרוט ולא נעים השימוש בו. יש מנקה לשון שהוא כמו מקל פלסטיק שמחוספס בקצה (אין צורך לקנות סוג או חברה יקרה אפשר לקנות את הפשוט ביותר שלפעמים יעיל יותר). ובכל לילה לאחר הצחצוח יש לגרוף עם המנקה לשון ללא משחה את סוף הלשון ליד הגרון עד שהלשון נהיית אדומה-רבים אמרו שכך עשו והריח נעלם.

ב. הליקובקטר - יש לפעמים חיידק במעיים בשם הליקובקטר, הבדיקה היא פשוטה ביותר. היא בדיקת נשיפה - (לא בדיקת דם) בקופ"ח ע"י הפניה מרופא משפחה וכדו', קופ"ח נמנעת מלתת לעשות בדיקה זו מכיוון שהיא עולה לקופ"ח כסף רב וכן האנטיביוטיקה שצריך לצרוך שזה 3 סוגים של אנטיביוטיקה מאד יקרה לקופ"ח, על כן יש ללחוץ ולבקש לערוך בדיקה זו. (הסיבה שצריך 3 סוגי אנטיביוטיקה היא מהכיוון שהחיידק נמצא בדופן הקיבה או המעיים וכדי להגיע אל החיידק, אחד מסוגי האנטיביוטיקה מיועד להרוס את התאים בכדי להגיע לחיידק ואז האנטיביוטיקה משפיע על החיידק, לכן מומלץ לאחר סיום צריכת האנטיביוטיקה לצרוך פרויביוטיקה- אצידופלוס לבניית התאים מחדש).

ג. עצות נוספות במידה והריח מהעיכול.

1 שתיית תה מצמח דרדר. קונים זאת בחנות בחנות טבע - אין זה תה בשקית אלא צמחים לחליטה. יש לחלוט בכוס עם מים חמים למשך חצי שעה ואח"כ לסנן ולשתות פעמיים ביום. למשך כמה ימים והריח נעלם.

2 פשתן טחון לצרוך בכל יום כפית פשתן טחון (אפשר לקנות ב-"בר-כל" במקרר של חברת טבע בכשרות בד"ץ העדה החרדית). ביום שצורכים את הפשתן אין ריח.

3 לא לרעוב - יש אנשים שאם לא אוכלים אפילו לא זמן רב מאד אלא לאחר שעתיים אם לא אוכלים משהו נודף מהם ריח רע מהפה, [לאכול משהו קטן כמו בסקוויט וכדו' מספיק]. לכן לפעמים אנשים שעושים דיאטה יש להם ריח לא נעים מהפה.

4 פטרייה בקיבה - "קנדידה".

משקה אלוורה-של חברת פוראבר [FOREVER] - הנמכר בבתים או מרפאים אלטרנטיביים שונים [על אלו שקיבלנו המלצות חמות נרשום בסוף].

5 פטרייה בלשון ניתן לאבחן ע"י רופא.

ד. המלצה ממרפאת פה - לשים 1 כפית סודה לשתייה בחצי כוס מים ולגרגר 3 פעמים ביום במשך שבועיים והריח נעלם. – (נראה שמתאים לחיטוי הלשון או השקדים וכדו').

ה. דלקת בסינוסים – או נזלת שמצטברת באף וכדו' שלפעמים היא כתוצאה מהצטננות או אלרגיה ויוצרת ריח לא נעים – איבחון וטיפול מתאים ע"י רופא א.א.ג.

ו. גוף זר - באף או בדרכי הנשימה – מצוי בעיקר אצל ילדים קטנים אבל 2 מקרים סיפרו על נערים בגיל 15 שנמצא אצלם גוף זר - בגודל קטנטן מזערי ממש, שלאחר שנים הצטברו על זה חיידקים שיצרו ריח לא נעים. לאחר שהוצא הגוף הזר הריח נעלם.



ז. במידה והריח נובע מהשקדים - יש אנשים שהשקדים שלהם לא חלקים, הם מעט מחוספסים (לא מחייב שזה נראה לעין) בדרכי אנשים שסובלים או סבלו מהרבה דלקות גרון (לא מחייב שבגלל זה), בשקעים ובכפלים הללו מצטברים שאריות מזון - ועליהם מתיישבים חיידקים (שיש להם שם מסוים - הם מתרבים שם ללא חמצן ויוצרים את הריח).

הפתרונות לזה - 100% ניסיון של אנשים:

1. ללחוץ על השקדים-פשוט עם האצבע או עם קיסם אוזניים ללחוץ על השקדים בעדינות ואז יוצאים מיני גרגירים שמצטברים משאריות מזון וחיידקים ומהם מגיע הריח הלא נעים.
2. ספריי אקטי-פלס - ספריי טבעי על בסיס פרופוליס של חברת פלוריש בהשגחת הבד"ץ העדה החרדית - להשיג בבתי מרקחת או בתי טבע במחיר של 30 / 40 ₪. יש לרסס על השקדים לפי הצורך, וזה עוזר מאוד! (כפי הנראה מחטא את השקדים ולכן זה עוזר).
3. ויטמינים של חברת סופרהרב-BIO BLIS – ללא השגחת מהדרין (!), ושוב הרעיון הוא חיטוי. [יש לשאול את המבינים בכשרות לענין הכשרות!]
4. לגרר חומץ תפוחים-גם זה חיטוי לשקדים.
5. ישנם מוצרי מזון מסוימים שמגבירים את הבעיה - מאכלים חומציים שביחד עם החיידקים שהזכרנו יוצרים ריח של גופרית – ריח מאוד לא נעים. המאכלים העיקריים (אינדודואלי לכל אחד):

- קפה, במיוחד עם חלב וסוכר.
- קקאו.
- מוצרי חלב.
- סוכר.

- מתוק לאחר ארוחה של חריף/מלוח, זה יוצר חומציות ומגביר את הריח.

אנשים שסובלים מבעיה זו לאחר שצורכים אחד ממוצרים אלו, ונוצר הריח, הם מרגישים בדרכי תחושה באיזור הלוע, מאחורי הענבל – זו לא צרבת- זו תחושה של צריבה/בעירה/אי נוחות.



אנשים אמרו שלפעמים זה קשור ללחץ או מתח נפשי, ואכן בזמן מתח נפשי או לחץ [כמו לפני מבחן וכדו'] - הריח גובר! לפי דבריה של רופאת פה ולסת, החיידקים הללו מתרבים בזמן לחץ או מתח.



לפי האמור לעיל – מי שמסוגל להמנע מצריכת המאכלים הנ"ל – בדרכ כלל אין לו ריח.



מניסיוננו: לאחר העצות הנ"ל – מנקה לשון (לא רק בלילה) הוא פתרון גם לבעית

השקדים בכ- 80% - 90% + שימוש בספריי ה"אקטי פלוס" לאחר השימוש במנקה לשון. שאז
- למרות צריכת המוצרים הנ"ל, הבעיה כמעט נפתרת (יש לנקות את הלשון - עד שנהית אדומה,
ואזור הלוע).



הפתרון הסופי בנושא בעיית השקדים הוא ניתוח של שיוף השקדים (לא הסרה של השקדים) - אלא להוריד שכבה של השקדים, ואז השקדים חלקים.

יש אפשרות של ניתוח בלייזר, שרק מ-2 אנשים שמענו שעברו זאת ובהצלחה, ומאוד מרוצים.

פנינו לרב פירר שליט"א לקבל המלצה אצל מי כדאי לעבור את הניתוח לשיוף השקדים, והוא המליץ על ד"ר הוכוולד מנהל יחידת א.א.ג. ב"מעייני הישועה" שניסיון לו רב בניתוח זה בשיטת "קובלשטיין".

גם ההסדר הכספי עם קופ"ח נוח מאוד ב"מעייני הישועה".



עצות נוספות שעזרו לאנשים:

1. משחת שיניים של חברת FOREVER עם אלורה – נמכר בבתים.
2. צריכת פרוביוטיקה מתאימה (אצידופלוס) - לבעיית עיכול.
3. כדורים לחיך SMELL – X - מדביקים לחיך למספר שעות.
4. לשתות הרבה.
5. לחיות נכון לפי סוג הדם שלך - דיאטה לפי סוג הדם.
6. לאחר צחצוח השיניים למרוח משחת שיניים מתחת לשון (ללא מברשת), בעזרת האצבע, להשאיר מספר רגעים, ולשטוף.
7. לאכול קיוי בבוקר.
8. תולעים בקיבה – בדיקת צואה ע"י רופא.
9. מחסור באבץ – ZINC.
10. נוזל ג'ינג'יזן בבית מרקחת ללא מרשם רופא. [אמרו שעזר פלאים]



שמות מרפאים טבעיים שקיבלנו המלצות חמות שנעזרו בהם:

1. ד"ר גרוס רחוב בעלז ב"ב. [רופא טבעוני]
2. בקרית ספר ד"ר פקטוביץ' - רופא טבעי וקובנציונלי [08-9298233 / 08-9744994 / 08-9744233]
3. שרה וזייס בירושלים מרפאה טבעית [02-6244151 / 057-31-21031]



כמו כן קיבלנו גם עצות חישובות מאוד, שהם בעצם קודמים לכל:

1. זהירות בשמירת הפה כגון לשון הרע ודברים בטלים וכדו.
2. וכן לימוד הלכות לשון הרע.
3. וכן להיזהר שלא לדבר ח"ו על גדולי ישראל.

בהנחת רפואה שלמה במהרה! אכ"פ.

מ"צ"ה חומר נוסף שקיבלנו:

הכל על ריח רע מהפה

ריח רע, שנקרא גם באשת הנשימה, הוא מצב בריאותי מבוך שמטפיע על כ-30% מאוכלוסיית העולם. מצב זה נוצר בדרך כלל על ידי חיידקים אנאירוביים (שחיים ללא חמצן), שמתרבים מתחת ועל פני הלשון, ולעיתים קרובות גם בגרון באזור השקדים. ריח רע זמני יכול להיגרם גם על ידי מזונות שהם באופן טבעי יצרני ריח בדרך כלל עבור אנשים בריאים. ריח ממזון הוא זמני וזרימת הרוק הרגילה תבטל אותו בתוך מספר דקות. אצל אלה שסובלים מפה יבש וממחסור ברוק, אפילו כמות קטנה של מזון רחני שוכה, עלולה להסתיים בריח רע מהפה לאורך זמן.

מומחים טוענים שביותר מ-90% מהמקרים, מקורו של הריח הרע הוא בפה. בגרון ובשקדים, השיטה המדעית המוכחת והיעילה ביותר של הפסקת באשת הנשימה היא באמצעות התקפה על יכולת החיידק לייצר תרכובות גופרית נדיפות (VSCs) ועל ידי המרת ה-VSCs למלחים אורגניים ללא ריחות וטעמים. במילים פשוטות, יש להאט את הקצב שבו החיידקים יכולים לעכל חלבונים ופסולת מופרשת, ובכך לנטרל את הפסולת המיוצרת. באשת עשויה להצביע גם על בעיות בריאותיות אחרות שקשורות בדרכי העיכול, הגרון, השקדים, הכבד, הריאות או הכליות.

הגורמים לריח רע מהפה

יש גורמים רבים לריח רע מהפה, כשהעיקרי הוא הצטברות של חיידקים מייצרי ריח ושאריות מזון בחלל הפה. מזונות מסוימים ומצבים רפואיים עלולים להגדיל את הריח הרע. ריח רע מהפה יכול לנבוע גם מהגינת פה לקויה. על הלשון ישנם מיליוני גרעשיות שלכידות חליקית. מזון, יוצרות קשר בין חיידקים גורמי ריח לחלקיקי מזון זמינים מתחת ועל פני הלשון, לכן יש חשיבות לצחצוח הלשון והשיניים.

עם זאת, בעצב לא ניתן להסיר חיידקים אלה מהלשון באמצעות הברשה. לכן, במקרה הטוב, זהו פתרון זמני, ומתסכל למדי עבור אלה שמאמינים שניקוי הלשון הוא פתרון קבוע לריח רע מהפה. חיידקים אלה הם למעשה חלק מהפלורה האוראלית הרגילה של האדם וצריכה להיות בפה על מנת לפרוק חלבונים, כחלק מתהליך תקין של העיכול. גישה אחרת יותר קלוגית היא להפריע ליצור הכימי של הריח ברוק המכריע, על ידי שימוש בתרכובות מהומצנות (כאמור, חיידקים אלה הם אנאירוביים ולא יכולים לשרוד בנוכחות של חמצן).

ריח פה יכול להחמיר כתוצאה ממזונות מסוימים כמו:

- * בצל ושום שמכילים תרכובות גופרית חסירות
- * גבינה, בשר ודגים שמכילים חלבונים צפופים שמשמשים כמקור לגופרית לאותם חיידקים אנאירוביים מייצרי הגופרית
- * קפה הוא חומצי וחופך יותר גרוע כאשר מוסיפים לו סוכר וחלב.
- * לעיסה או עישון טבק הופכים את הפה ליבש וללא רוק.
- * אי שמירה על הגיינת הפה והשיניים מובילה להצטברות חיידקים על השיניים והתניניים, מה שמוביל למחלות ולרלקות של התניניים.

הטיפול בריח רע מהפה

ברוב המקרים ניתן לטפל בהצלחה בריח רע מהפה. אם רופא השיניים קובע שמקור הריח הוא לא בפה, הוא ישלח את המטופל למומחה לבדיקות נוספות. במקביל, רופא השיניים יקח את אזורי הפה בהם נלכד פלאק בין השיניים.

טיפול בתופעה תלוי בסיבות. באופן כללי, החפא ימליץ על מי שטיפה ועל משחת שיניים שינטרלו תרכובות גופרית נדיפות. מחקרים מלמדים שמי פה ומטווח שיניים שמטילות כלור זה המצני, נתקן כלור או מנטרל תרכובות גופרית נדיפות – עוזרות לשלוט בחיידקים המצויים בפה. אם המטופל חש יובש בפה, החפא ימליץ על תחליפי רוק כדי להרטיב את הפה במהלך היום. מרכיבים טבעיים אחרים שהם יעילים הם: אלונורה, תה ירוק, שמן עץ היתר ועוד.

השוב להשתמש באופן יומיומי בחוט דנטלי ובמי פה, לנקות את השיניים אצל רופא השיניים או השיננית באופן קבוע. להשתמש פחות במזון שמזין את החיידקים שגורמים לריח רע לעזור את זרימת הרוק על ידי מסטיק או סוכריות ללא סוכר כדי שלא יזינו את החיידקים. מדי פעם אפשר לשטוף את הפה עם מיץ לימון מהל במים, ולאכול תפוח ביום שיעזור ללחלח את הפה.

ע"י הדמות והדפוס שפורסם לעמוד למחית חומרי מחק: C. D. E. B. צחצוח שיניים מדי פעם עם מודה לשיננית