

康秀金 / 报道

khoonsk@sph.com.sg

冠病阻断措施期间，大家外出一律要罩不离口，口罩，自冠状病毒肆虐以来，已成了大家的生活“必需”，再也不是感冒病人或医护人员的专利了。

可是，长时间戴着口罩，口和鼻都被捂住，在局促的空间里却闻到自己的口气。有些人会纳闷自己的口气何以变重了？异味甚至口臭都罩在口罩内散不去。戴口罩之前，没有好好闻过自己的口气，现在却如此明显，不禁怀疑自己是不是有口臭的尴尬，甚至担心口气重、口臭是燥热或压力等问题造成，还是意味着健康亮起红灯？

黄廷方医院牙科部门的牙龈专科医生黄立铭接受《联合早报》访问时指出，造成口臭的原因未必出自口腔，也可能是非口腔问题引起的。

宜康中医陈佩晶医师提醒，糖尿病患者如果闻到口内发出烂苹果的味道，应及早求医。再者，口中如果发出严重难闻的气味，也可能是肝肾或体内毒素代谢异常导致，不能掉以轻心。

新加坡保健服务集团综合诊疗所呼吸工作组主任陈德禧医生也提醒，口臭或警示潜在的口腔和健康风险，如果还伴有身体疼痛、不适，建议求诊。

百汇珊顿医疗集团医疗总监庄宇铨医生指出，喝水不足也会影响唾液分泌，削弱这个“口腔卫士”的灭菌功能，引致口臭。

## 喝水不够可能导致重口气

黄廷方医院牙科部门的牙龈专科医生黄立铭说，戴上口罩后，闻到自己有口臭或是口气重，可能是之前已经有此类问题，但因为戴着口罩，所以一直未有察觉。



他解释：“戴上口罩，呼出来的气体就困在口罩内，令口气变得更明显。”

不过，黄医生强调，口臭不是口罩造成的，而是由口腔与非口腔问题造成的。

他指出，长时间戴口罩可能会让人忘了喝水，没有像平常那样适时补充水分。居家办公可能出现同样的情况，以致戴上口罩时，就会嗅到自己难闻的口气。

他解释：“喝水不够，会令口腔内的唾液分泌大量减少、变干，口气也会变重。另外，食物残留在口腔内，同样会引发口臭的问题。”

就口腔而言，他指出，常



人们长时间戴着口罩，异味甚至口臭散不去。造成口腔异味的原因未必出自口腔，也可能是非口腔问题引起。(iStock图片)

# 罩不住的口臭 重口气敲响健康警钟

见牙周炎或牙龈炎造成难闻异味。当然，也可能是吃了某些会引发重口气的食物，例如洋葱、蒜头和榴梿，而吃完又没有刷牙、漱口，洁净口腔。再者，抽烟也会引发口臭问题。

黄立铭医生说：“造成口臭的主因，如果出在口腔，建议多喝水、刷牙、用牙线，保持口腔卫生，确保没有牙周和牙龈疾病。”

对于常漱口和喷口气清新剂不会消除口臭问题，黄医生指出这些只是辅助作用，保持口腔卫生的方法离不开刷牙和用牙线洁齿。

## 其他可能引起口臭的疾病

另一个或被忽略的问题出在扁桃腺，扁桃腺结石也会导致令人尴尬的口臭问题。

黄立铭医生指出，扁桃腺的表层是粗糙，非平滑的。口腔中的食物经咀嚼、分解吞咽后，一些除了会残留在齿缝、舌面外，还会粘附在扁桃腺的表面上，久了形成结石，即是白色的硬块。虽然在扁桃腺表面上的一些食物残留会自行脱落，但如果扁桃腺经常发炎、肿大，甚至结石而演变成慢性细菌感染，也会出现口臭问题。

因此，黄医生劝请长期有扁桃腺发炎问题的患者，应该及时求诊，不要自行乱服药。必要的时候，他建议扁桃腺结石患者采取一劳永逸的方法，接受手术去除扁桃腺。

另一个非口腔问题引发的口臭，可能是鼻腔问题，因鼻涕倒流所致，如鼻窦炎。

黄立铭医生指出，慢性鼻窦炎在本地较为常见，症状包括鼻涕倒流、鼻塞、疲劳等，同时，因为鼻子两侧的鼻窦发炎肿胀，造成很大的压力，引起脸部疼痛不适。除此，所产生的粘液会堵塞并积存在鼻窦中，引致口臭。

另外，他说：“糖尿病患者的血糖控制不佳，也会出现口臭。很多初期糖尿病患者并不知道自己有高血糖问题，直至因其他病症求诊时，才发现患上了糖尿病。所以说，口臭也是健康警钟。”

因此，黄医生提醒，如果口臭问题一直存在且严重的话，应求诊。

## 口臭或警示潜在的口腔和健康风险

新加坡保健服务集团综合诊疗所呼吸工作组主任陈德禧医生受访时说，口臭或警示潜在的口腔和健康风险，例如：

- 口腔卫生差、蛀牙和牙龈疾病；
- 药物引起的口干副作用；
- 鼻腔问题：例如慢性鼻窦炎问题；
- 肺部疾病：例如慢性肺部感染或因疾病引起的细胞组织增生；
- 细胞组织增生：口腔、鼻腔、喉咙或胃部可能因疾病引起的细胞组织增生或赘生物；
- 血糖问题：糖尿病患者未能很好地控制血糖。

陈医生强调，脱水导致口干，也是引发口臭的原因之一，所以，补充足够的水分是必须的。

但是，如果口臭严重或持续存在，喝水本身可能无济于事，陈医生提醒，长时间的口臭有其须要正视的根本问题，应先让牙医检查。

“因为80%的口臭是由口腔和牙齿问题引起的。但如果口臭伴有身体疼痛和不适，建议去求诊。不过，为降低受感染的风险，建议在冠病阻断措施之后才去求诊，除非强烈的不适已严重影响日常生活作息。”



陈德禧医生：如果口臭严重或持续存在，喝水也无济于事，就应先让牙医检查。(受访者提供)

## 唾液不足会削弱抗菌功能

百汇珊顿医疗集团医疗总监庄宇铨医生受访时指出，口臭可能是因牙齿问题（例如蛀牙或牙龈疾病）引起的。

他说：“口腔、鼻腔或喉咙受细菌感染，胃酸倒流，肝脏或肾脏疾病问题，也会出现口臭问题。当然，还有就是抽烟。”

庄医生指出，唾液具有抗菌作用，喝水不够会令口腔内的唾液不足，令其抗菌功能被削弱而导致口腔内的细菌增生，引起口臭问题。因此，喝足够的水，以促进唾液的分泌至关重要。

与此同时也要减少酒精和咖啡的摄入量。

庄医生提醒，如果口臭问题持续或没有随着喝水量增加，每天至少刷牙两次和使用牙线等步骤而有所改善，应向牙医或医生求诊。

庄医生也列出有助减少口臭、促进消化功能的食品包括：优酪乳，蔬菜如红色灯笼椒和西兰花等，全谷类、瘦肉、鳄梨和低果糖的水果，例如橙和葡萄柚，并避免高度加工和高脂的食物。”



庄宇铨医生：有助减少口臭、促进消化的食品包括：优酪乳、蔬菜、全谷类、瘦肉等。(受访者提供)

口罩，自冠病疫情肆虐以来已成了生活“必需”，出门必戴，口腔异味因此被罩住散不去，甚至被放大，让人闻到自己的口臭。

受访中西医分析引起口臭的原因，并提醒，口臭或警示潜在的口腔和健康风险，如果还伴有身体疼痛、不适，建议及时求诊。

## 饮食不当、工作生活压力可引起口臭

宜康中医陈佩晶医师指出，在中医来说，造成口臭的原因包括饮食不当，工作和生活压力，邪毒外袭，睡眠不足，口腔问题、药物和晚期癌症等。

她说，暴饮暴食，消化不良也会导致食物积滞于肠胃，腑气不通，而会出现口臭、腹胀便秘或大便臭秽问题。

“慢性胃病和食道逆流患者也会出现口有酸臭味，打嗝，胸口灼热的症状。”

其中，如果糖尿病患者发现呼出的口气如烂苹果的味道，她吁请及早求医，因为这是体内出现严重的血糖控制不佳，代谢紊乱等问题。除此，如果口气中有严重难闻的气味，如阿摩尼亚（Ammonia）的味道，也可能是肝肾问题或体内毒素代谢异常的警示，不能掉以轻心。

当然，情志不遂，工作或生活压力太大，容易紧张焦虑，肝气郁结，久郁化火，也会引发口臭、口苦咽干、烦躁失眠等问题。(受访者提供)

陈佩晶医师指出：“鼻窦炎、扁桃腺发炎或是其他鼻咽部疾病，也会出现痰粘稠、有腥味、口臭、咽喉肿痛的问题，长期抽烟者会出现口干舌燥，口有烟臭味问题。”

众所周知，睡眠不足也会引发其他问题，包括导致虚火上炎，耗伤口中津液。而当口腔唾液分泌不足时，细菌大量繁殖也会出现口臭。

“不注意口腔卫生，食物残渣留在口腔内，牙周炎，牙龈出血和蛀牙，也会导致口腔出现腐臭的味道。”

另外，陈佩晶医师提醒，一些药物可能导致肠道菌群失调，产生有害臭味的物质，形成口臭。

## 漱口及中医食疗

陈佩晶中医师建议，用淡盐水或茶叶水漱口，有助消除口中异味，又可以舒缓咽喉肿痛。

“口腔卫生十分重要，每日注意勤刷牙，清洗牙间隙，消除口腔内的食物残渣，以预防口臭。”

陈佩晶给读者提供三个有助消除口臭的食疗方：

1. 薄荷菊花绿茶：  
材料：菊花3g、薄荷3g、绿茶叶5g  
制法：用300cc沸水将绿茶冲泡开后，加入薄荷和菊花，浸泡15分钟，即可饮用。  
功效：疏散肺热，疏肝行气。适用于肺热及肝火旺盛引起的口臭。

2. 菊花山楂决明子茶：  
材料：菊花3g、山楂5g、决明子5g、甘草2g  
制法：将所有材料装入滤袋，放入杯中，加入500cc沸水浸泡10分钟，就可饮用。  
功效：清肝降火，润肠通便。适合肠胃积热、肝火旺盛的口臭。

3. 金桔橙汁：  
材料：橙1个，金桔5个，蜂蜜适量。  
制法：将橙、金桔洗净后，去皮，去籽剥块，放入果汁机榨成汁。倒入杯中，加入适量蜂蜜调味，即可饮用。  
功效：芳香理气，生津止渴。适于阴虚火旺，口干口臭的人。



陈佩晶医师：情志不遂，工作或生活压力太大，容易紧张焦虑，肝气郁结，久郁化火，也会引发口臭、口苦咽干、烦躁失眠等问题。(受访者提供)



吃了某些会引发重口气的食物，例如洋葱、蒜头和榴梿，又没有刷牙、漱口，可能造成口腔异味。(iStock图片)