

# AĞIZ KOKUSU NEDİR, NASIL OLUŞUR, NASIL ÖNLENİR?

## Ağız kokusu nedir?

Ağız kokusu, konuşurken ya da birisi ile yakın temas halinde iken onlar tarafından farkedilen hoş olmayan bir kokudur. Ağız kokusu yüzde 90 oranında ağızdan, yüzde 10 oranında ise ağız dışı nedenlerden kaynaklanabilir.

Ağız kokusunun görülme oranı ülkelere göre de değişiklikler göstermektedir. Örneğin İsveç'te nüfusun yüzde 2 sinde ağız kokusu görülürken, bu oran Brezilya'da yüzde 15 e, Japonya'da yüzde 22 ye, Çin'de yüzde 27 ye kadar çıkabilmektedir.

## Ağız kokusu nasıl oluşur?

Ağız kaynaklı kokuların en önemli nedeni, ağızımızda bulunan anaerobik (oksijensiz ortamda yaşayabilen) bakterilerin dişlere, diş aralarına, dişetine ve dile yapışmış bulunan besin artıklarını, tükürük içerisindeki proteinleri ve ağıza dökülen ölü hücreleri parçalayarak onları Uçucu Sülfür Bileşikleri (USB) haline dönüştürmeleridir. Başka bir deyişle, ağızın kötü kokusunu oluşturan maddeler genellikle USB'dir, ve bu madde o kişiye toplumsal yaşamda zorluklarla karşılaşacağı kötü kokulu bir ağız verir.

Ağız içerisinde USB'ni oluşturan anaerobik bakterilerin en çok dilin en arka kısmı olan kökünde bulunduğu saptanmıştır. Bu bölgedeki bakterilerin fiziksel olarak temizlenmesi daha zor olduğundan, dil kökü civarındaki bakteri miktarı dilin ön kısımlarında bulunan bakteri miktarının onlarca katında olabilir.

Periodontitis ve dişeti hastalığı da ağız kokusu oluşturan bakterilere yataklık edebilir ancak dişetleri tamamen sağlıklı olan kişilerde bile ağız kokusu oluşabilmektedir.

Ağız kokusunun ağız dışı nedenleri ise solunum ve mide-barsak sistemleri ile metabolizmadaki bozukluklardan kaynaklanabilir. Sinüs iltihapları, burun tıkanıklığı ve burundaki iltihaplar da ağız kokusu yapabilir. Ayrıca uzun süre aç kalmada da (oruç tutarken olduğu gibi) ağız kokusu oluşabilir. Bunun nedeni, açlık sırasında vücudun enerji kaynağı olarak yağları kullanması ve yağların yakılmasıyla kötü kokan keton cisimciklerinin ortaya çıkmasıdır.



Ağızda kötü koku oluşmasının bir başka nedeni de sigara kullanımınıdır. Bu tip ağız kokularının önlenmesinin tek yolu sigaranın bırakılmasıdır. Sigara içilmesi ayrıca, diğer bir ağız kokusu nedeni olan diş eti hastalıklarına da ortam hazırlar.

Nefes kokusunun kalitesi kişinin yaşı ile de ilgilidir. Bebek ve çocukların ağız kokularından pek şikayet etmeyiz. Gençlikten orta yaşa geçildiğinde, ağız kokusu yavaş yavaş oluşmaya başlar. Kişi yaşlandıkça tükürük salgısındaki azalmadan dolayı ağız tükürük ile tam olarak temizlenemez ve bu yüzden yaşlıların ağız sağlıklarına gençlerden çok daha fazla dikkat etmeleri gerekir.

Besin maddeleri içerisindeki bazı maddeler kana karışarak akciğerlerden solunum yoluyla atılabilirler. Örneğin sarımsak, soğan, baharatlı yiyecekler yendiğinde, veya alkol alındığında bunların kokusu geçici bir süre için ve yiyeceğe özel bir ağız kokusu oluşturur.

Ayrıca, tükürük salgısını azaltan bazı ilaçlar ve kemoterapide kullanılan ilaçlar da ağız kokusu oluşturabilirler. Bunun çözümü, olası ise kokuya neden olmayan alternatif ilaçların kullanılmasıdır.

## Ağız kokusu nasıl önlenir?

Ağız kokusunu önlemede kullanılan en önemli yöntemler şunlardır:

- Dişlerimizi ve dilimizi fırçalamak: Sadece dişlerimizi fırçalamak ağız kokusunu ortadan kaldırmak için yetersizdir. Bu yüzden, dişlerimiz ile birlikte dilimizi de her gün ve her yemekten sonra fırçalayarak ağızımızdaki bakteri miktarını önemli ölçüde düşürebiliriz. Ayrıca en az

bir kere yatmadan önce diş ipliği kullanarak dişlerin aralarına sıkışmış ve bakteri yuvası haline dönüşecek olan besin artıklarının çıkartılması da gerekmektedir.

- Ağızımızdaki bakteri yoğunluğunu azaltmak: Diş ve dil fırçalandıktan sonra, antiseptik solüsyonlar ile ağız çalkalanarak bilhassa dil kökünde bulunan ve fırçalama ile çıkartılmayan bakterilere ulaşılabilir ve böylece ağızdaki bakteri miktarı azaltılabilir.

- Periodontal ve dişeti iltihaplarımızı tedavi ettirmek: İltihaplı periodontal doku ve diş etleri bakteri depoları oldukları için, onların tedavi edilmesi ile ağızdaki bakteri yoğunluğunu azaltarak USB'nin oluşumunu azaltabiliriz.

- Kokuyu ortadan kaldıracak ya da kokuyu gizleyecek maddeler kullanmak: Diş macunu olarak çabuk köpüren ve içerisinde çinko klorür bulunan macunları tercih etmeliyiz. Macunun köpürmesi, USB oluşturan oksijensiz yaşayabilen anaerobik bakterilerin azalmasına yol açmaktadır. Ağızımızdaki kokuyu oluşturan USB diş macunlarının bazılarında bulunan çinko klorür (ZnCl<sub>2</sub>) ile reaksiyona girerek azalır. Çinko klorür dışında, bakır klorür ve gümüş nitrat içeren diş macunları ve ağız gargaraları da ağız kokusunu oluşturan USB'ni azaltabilirler.

- Ayrıca ülkemizde çok sevilen ve bolca tüketilen yoğurdun da USB'lerin yapımını azalttığı ve bu sayede ağız kokusunu bir miktar önlediği son yapılan çalışmalar ile gösterilmiştir.

## Neden ağız kokumu gidereyim?

Yukarıda belirtilen yöntemleri kullanarak ağız kokumuzu gidermemizin, hem insan ilişkilerimizin kolaylaşmasına, hem de yiyeceklerin tatlarını daha iyi almamıza yardımcı olacaktır. Ayrıca ağızımızın bir bakteri deposu olmasını da önlediğimiz için ağızda oluşacak yaralanmalara karşı daha dayanıklı oluruz.

Profesör Dr. Kemal S. Türker  
Avrupa Birliği Marie Curie Profesörü,  
Beyin Araştırmaları ve Uygulama Merkezi ve  
Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı,  
Ege Üniversitesi, Bornova, İzmir.

Bu makale, Uluslararası Diş Hekimliği Birliği (IADR) Avrupa Gurubunun (CED) 26-29 Eylül 2007 tarihlerinde Yunanistan'ın Selanik şehrinde yaptıkları yıllık kongresindeki Ağız Kokusu sempozyumunun bir özettir.