

# **AĞIZ KOKUSU**

**Murat Aydın**

**HASTA BİLGİLENİRME BELGESİDİR**

## **AĞIZ KOKUSU**

Dr. Murat Aydın  
<http://www.aydinmur.com>

Temmuz 2011

ISBN: 978-605-87679-2-8

**Kapak Tasarımı**  
Murat Aydın

Anıt Matbaa • Ankara  
Tel: 0.312.232 54 78

*Ağzım kokuyor demek cesarettir  
Ağzın kokuyor demek hakarettir  
Ağız kokusu bir esarettir*

*Murat Aydın, 2008*

## YASAL UYARIDIR

KAYNAK GOSTERMEK SARTI İLE bu eserden serbestçe alıntı yapınız. Buradan bilgiyi kopyalayıp alabilirsiniz. Arzu ettiğiniz bir kitap, makale, brosur veya web sitesinde serbestçe yayınlatabilirsiniz. Bundan onur duyuyorum. Fakat son satırınakendi makalenizde kullandığınız yazı ile aynı büyüklükte ve AYNİ RENKTE HARFLERİ KULLANARAK su satırı yazınız:

**Kaynak: Dr. Murat Aydın, Teshisten Tedaviye Ağzı Kokusu. Nobel Tıp kitap evi, 2008 İstanbul. <http://www.aydinmur.com>**

Aksi halde izinsiz ve çalıntı bilgi kullanmış olursunuz. Bu eserdeki her hangi bir bilgiden izinsiz alıntı (çalıntı) yapanlar hakkında yasal haklarım saklıdır. Kaynak gösterilmeden kullanılması, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'nun 36 ve 37. maddesine aykırıdır ve suç teşkil etmektedir. Ayrıca internet ortamında yapılan yayınların düzenlenmesi ile ilgili olarak 4 Mayıs 2007 tarihinde kabul edilen 5651 sayılı internet yasasına göre de bu durum cezai işlem gerektirmektedir. Buradaki bilgiler destek sağlamak içindir. Muayene, tanı ve teşhis yerine geçmez. Dr. Dis Hek. Murat Aydın

## ÖN SÖZ

Dünya üzerinde her 4 kişiden 3 tanesi ağız kokusundan şikayetçidir. Çok sayıda insan ağız kokusu sebebiyle toplumdan uzaklaşmakta, sakız veya naneli şeker ile ağız kokusunu maskeleyemekte, yalnızlığa sessizce razı olmaktadır. Arkadaşı, babası, kızı, eşi ile öpüşmemektedir, ağız kokusunu gizlemek için kalabalık ortamlarda ağızını açmamakta ve konuşmamaktadır. Dostları ile yakınlaşmaya çekinmektedir. Böylece izole olup asosyal olmaktadır. Dolayısı ile ağız kokusu hem biyolojik hastalıktır hem de bir psikolojik çöküntü sebebidir. Çünkü ağız kokusu sosyal bir incinme sebebidir. Tedavisiz kaldığında psikolojik bir içe büzülme ile sonuçlanır.

Böyle hastalar ağız kokusunu azaltmayan, tam tersine kullanıldıktan saatler sonra kokuyu artıran pahalı ithal ürünler, kozmetik sprey ve gargaralar, ve naneli şekerler arasında gidip gelmekte, avuç dolusu para ödeyerek satın aldığı ürünlerin etkisiz olduğunu görerek daha fazla güvensizleşmekte ve daha da umutsuzlaşmaktadır. İnternetteki dedikodularda ve koca karı ilaçlarında çözüm aramakta, gümüş suyu içmekte, çeşitli otları kaynatarak burnuna damlatmaktadır. İnternet forumlarında ağız kokusundan yakınan insanlar birbirlerine kocakarı ilaçları ve üfürükçü telefonları tavsiye etmektedir. Birçok insan evlenemeyip bekar kalmakta, insanlarla yakın temasta bulunmamak için üst makama terfi olmayı bile reddetmekte, öğrencisine, öğretmenine ve eşine yakınlaşmamaktadır, hatta boşanma davaları açılmaktadır. Daha da fazlası olmakta, bazıları çaresizlikten intihara teşebbüs etmektedir. (Bkz. <http://agizkokusu.net/agizkokusu-durum.html>). Ağız kokusunun sebep olduğu sosyal ve psikolojik problemler biyolojik problemlerden daha fazladır.

Dünyanın birçok ülkesinde ağız kokusu tedavi merkezleri kurulmakta fakat bizim ülkemizde bu hastalık yok farz edilmektedir. Sağlık sektöründe dikkatleri ağız kokusuna çekebilmek amacı ile, bir hekim olarak ağız kokusu hakkında akademik seviyede kapsamlı bir eseri, 2008 yılında meslektaşlarımın hizmetine sunmuştum (<http://www.aydinmur.com/akkitabi.html>), böylece meslektaşlarımın bu konuda daha kapsamlı muayene ve tedavi yapmalarına küçük bir katkı olabileceğini umuyorum.

Bu konuda ülkemizde sadece bilgi değil, ilaç eksikliği de vardır. Alkol ağız kokusu yaptığı halde bu gün, birçok gargara ve sprey içerisinde alkol bulunur. Ağız kokusunu engellemesi beklenen birçok gargara aslında ağız kokusu yapmaktadır. Ayrıca eczanelerde hiç ağız kokusu macunu yoktur. Bir diş fırçasının 3-4 ay dayanması gerektiği halde, marketlerimizde satılan çok tanınmış markalı ve pahalı diş fırçaları 2 defa kullanıldığında eskiyerek temizlik yapamaz hale gelmektedir.

Ağız kokusu hakkında halkımızın da bilgilendirilmesi şarttır. Ağız kokusundan yakınan bireylerin doktora gitmeden önce hiç değilse dilini fırçalaması gerektiğini, nasıl bir diş macununu kullanması gerektiğini, hangi besinlerin ağız kokusunu engellediğini bilmesi gerekir. Ağız kokusu hakkında halkımızı eğitecek, sorularını cevaplayacak, basit ve etkili önlemler almasını sağlayacak böyle bir esere ihtiyaç vardı. Tedavi olmaya gelen ağız kokusu hastalarının sorduğu soruları birleştirip bir kitap haline getirmeye böylece karar verdim. Bu eserin öyküsü ve yazılış sebebi bundan ibarettir.

**Murat Aydın**

*Diş hekimi, Mikrobiyoloji Doktoru*

*Ocak 2011 Adana*

*<http://www.aydinmur.com>*

Ağız kokusundan yakınıyorsanız diş hekimine gidiniz.  
Burada yazan hiçbir bilgi doktora gitmeyi engellemez,  
muayene ve tedavi olmanın yerini tutamaz.

Bu kitapta anlatılanlar doktora gitmeden önce  
yapılması gereken bazı basit uygulamalar ve  
destek bilgilerinden ibarettir.

Yazar ve yayınevi,  
burada yazanların yanlış veya eksik uygulamaları ile  
doğacak zarardan mesul değildir.

## İÇİNDEKİLER

Ağız kokusu bir hastalık mıdır? .....	13
Herkesin ağız kokar mı? .....	13
Eski insanların da ağızları kokar mıydı? .....	13
Ülkemizde ağız kokusunun durumu nedir?.....	13
Bireyde ağız kokusu vardır diyebilmek için neler gereklidir? .....	14
Ağız kokusu iltihap mıdır? .....	14
Madem işin içinde bakteriler var hangi bakteriler ağız kokusu yapar?.....	15
Ağız kokusunun sebebi ağzın içinde midir? .....	15
Kaç tip ağız kokusu vardır?.....	15
Tip 0 (DOĞAL) ağız kokusu nedir?.....	16
Tip 1 ağız kokusu (DİL KOKUSU) nasıl meydana gelir?.....	17
Ağız kokusu gazları nelerdir? .....	17
Tip 2 ağız kokusu nasıl meydana gelir? .....	18
Tip 3 ağız kokusu nasıl meydana gelir? .....	19
Tip 4 ağız kokusu (nefes kokusu) nasıl meydana gelir? .....	19
Tip 4 ağız kokusu (nefes kokusu) örnekleri nelerdir? .....	21
Tip 5 ağız kokusu nasıl meydana gelir? .....	21
Acaba ben Tip 5 ağız kokusuna sahip olabilir miyim?.....	22
Bir insanda kaç tane ağız kokusu tipi aynı anda bulunabilir?.....	22
Benim ağız kokum hangi tipe giriyor? .....	23
Ağız kokusunun genetik olanı var mıdır? .....	23
Bir insan kendi kendine koku duyabilir mi? .....	23
İnsan neden kendi ağız kokusunu bilemez?.....	24
Birisinin duyduğu kokuyu başkası duymayabilir mi? .....	24
Her cisim veya madde kokar mı? .....	24
Bir insan kendi kendine ağız kokuyor diye doktora gider mi? .....	25
Ağız kokusu dışarıdan gelir mi?.....	25
Nefes kokusu ağız kokusundan farklı mıdır? .....	25
Nefes kokusu nasıl meydana gelir?.....	26
Soğan ağız kokusu yapar mı?.....	26
Sarımsak ağız kokusu yapar mı? .....	26
Hava sıcaklığının ağız kokusuna etkisi var mıdır? .....	26
Asitli gıdalar ağız kokusu yapar mı?.....	26
Ağız kokusu yapan besinler nelerdir? .....	27
Sigara ağız kokusu yapar mı? .....	27
Hep aynı besini yemek ağız kokusu yapar mı? .....	27
Vitamin hâpi ağız kokusu yapar mı? .....	27
Aminoasit tabletleri ağız kokusu yapar mı? .....	27

Ağız kokusunu engelleyen besinler nelerdir? .....	28
Sıcak veya soğuk yiyecek ya da içeceklerin ağız kokusuyla ilişkisi var mıdır? .....	28
Karanfil, nane, mentol, okaliptol ağız kokusunu engeller mi? .....	29
Bağırsak kurdu ağız kokusu yapar mı? .....	29
Bağırsak kurdu düşürdüm tekrar oluşur mu? .....	29
İshalim veya kabızım var ağız kokusu yapar mı? .....	29
Kabızım var ağız kokusu yapar mı? .....	30
Böbrek hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu? .....	30
Karaciğer hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu? .....	30
Gebelikte ağız kokusu olur mu? .....	31
Şeker hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu? .....	31
Şeker hastalarında ağız kokusu özel midir? .....	31
Şeker hastalarında ağız kokusu her zaman mı bulunur? .....	32
Yaşlılarda ağız kokusu en sık neden olur? .....	32
Bademciklerim şiş ve ağrılı ise ağız kokusu yapar mı? .....	32
Bademcik taşı ağız kokusu yapar mı? .....	33
Oruçta ağız kokusu neden olur? .....	33
Neden ağzıma bir şey atınca ağız kokum kayboluyor? .....	33
Kanser hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu? .....	33
Akciğer kanseri hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu? .....	34
Göğüs kanseri hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu? .....	34
Uyku apnesi hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu? .....	34
Astım hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu? .....	34
Kronik obstrüktif akciğer hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu? .....	34
Üremi hastayım ağız kokusuna sebep olur mu? .....	34
Kistik fibrosis hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu? .....	35
Orak hücre anemisiyim ağız kokusuna sebep olur mu? .....	35
Divertikülit'im var ağız kokusuna sebep olur mu? .....	35
Fitik hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu? .....	35
Siroz hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu? .....	36
Fenilketonüri hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu? .....	36
Laktöz intoleransım var ağız kokusu yapar mı? .....	36
Çölyak hastalığı (Celiac's disease) ağız kokusu yapar mı? .....	37
Çölyak hastalığı yaygın mıdır? .....	37
Çölyak hastaları ne yiyebilir? .....	37
Ağzım açık kalıyor. Ağız kokusu yapar mı? .....	38
Zihinsel özürllülerde ağız kokusu olur mu? .....	38
Ağzımda diş yok. Dişsizlik ağız kokusu yapar mı? .....	38
Şişmanlık ağız kokusu yapar mı? .....	38



Geceleri horluyorum ağız kokusu yapar mı? .....	38
Doğum kontrol hapı, tansiyon hapı, kalp ilacı ağız kokusu yapar mı? .....	39
Sinüzitim var ağız kokusuna sebep olur mu? .....	39
Benim sinüzitim olduğundan şüpheleniyorum, nasıl anlarım? .....	39
Bahar allerjisi ağız kokusu yapar mı? .....	39
Geniz akıntısı ağız kokusu yapar mı? .....	40
Burun-sinüs yıkaması nedir? .....	40
Burun-sinüs yıkaması neden gerekir? .....	40
Burun-sinüs yıkaması nasıl yapılır? .....	40
Orta kulak iltihabı ağız kokusu yapar mı? .....	41
Geçiriyorum bu ağız kokusu yapar mı? .....	41
Midem yanıyor ağız kokusu yapar mı? .....	41
Ağızda dışkı kokusu var. Bu ne demek? .....	41
Bağırsakta aşırı mikrop üremesi nasıl oluşur? .....	42
Bağırsakta aşırı mikrop üremesi neden oluşur? .....	42
Bağırsakta aşırı mikrop üremesi nasıl teşhis edilir? .....	42
Alkol içmediğim halde ağızda alkol kokusu nasıl meydana gelir? .....	42
Nefeste amonyak kokusu nasıl meydana gelir? .....	43
Ağızda amonyak kokusu nasıl meydana gelir? .....	43
Çay kahve ağız kokusu yapar mı? .....	44
Ameliyattan çıktım ağız kokuyor. Normal midir? .....	44
Yıllardır çektiğim ağız kokusu birden bire kayıp oldu. Normal midir? .....	44
Ağız kuruluğu var ağız kokusu yapar mı? .....	44
Adet günümde ağız kokuyor .....	45
Stres ağız kokusu yapar mı? .....	45
Alkol ağız kokusu yapar mı? .....	45
Alkollü gargara ağız kokusu yapar mı? .....	45
Neden alkollü gargaralar serbestçe satılmaktadır? .....	46
Alkolsüz gargarayı nasıl ve nerden temin edebiliriz? .....	46
Alkol neden kuvvetli ağız kokusu yapar? .....	46
Alkollü ve alkolsüz ağız gargarasını karşılaştıran rapor var mı? .....	46
Yakınıma gelenler öksürüyor. Benim ağız kokum sebebiyle öksürüyor olabilirler mi? .....	48
Parmağımı boğazıma sokup kokladığımda çirkin bir koku duyuyorum. Neden? .....	48
Çocuğumun ağız kokuyor ne yapabilirim? .....	48
Yatağa yatınca ağız kokum kayboluyor. Bu ne demektir? .....	48
Hapşurunca çirkin bir koku duyuyorum. Bu ne demektir? .....	48
Ağız kokum artınca tuvalette büyük abdestim (dışkı) da kokuyor. Bu ne demektir? .....	49

Başka sebeple bir ilacı kullanmaya başlayınca ağız kokum kendiliğinden kayboluyor? .....	49
Ağız kokusu vücudumuzda başka hastalıklar yapar mı? .....	49
Ağız kokusu nasıl ölçülür? .....	49
Bu cihazlar bütün ağız kokularını ölçer mi? .....	50
Bu cihazlar yanlış ölçer mi? .....	50
Ağız kokusu ölçen kimyasal test yok mu? .....	50
Ağız koku ölçüm değerlerinin sınırı nedir? ne zaman hastalık olur? .....	51
Bu cihaz ile ağız kokum ölçüldü yüksek çıktı.....	51
Bu cihaz ile ağız kokum ölçüldü çok düşük çıktı. ....	51
Bu cihaz ile nasıl ölçüm yapılır? .....	51
Kendi ağız kokumu ölçebilir miyim? .....	52
Kendi ağız kokumu nasıl takip ederim? .....	52
Ağız kokusu nasıl tedavi edilir?.....	53
Kimlerin ağız kokusu tedavi edilmez?.....	53
Sabah kokusu nedir? .....	54
Sabah kokusu odaya yayılır mı? .....	54
Sabah kokusu neden tedavi edilmez? .....	55
Yeni başlamış ağız kokusu neden tedavi edilmez? .....	55
Ağız bakımsız olanlarda ağız kokusu neden tedavi edilmez? .....	55
Hamilelerde ağız kokusu neden tedavi edilmez? .....	55
Oruç tutanlarda ağız kokusu neden giderilemez? .....	56
Ağız kokusu bulaşır mı?.....	56
Tedavi boyunca hareketli protezimi takayım mı? .....	56
Köprülerin altı nasıl olmalıdır? .....	56
Ağzım kokuyor hangi hekime gideyim? .....	57
Hangi uzmanlık alanı olan diş hekimine müracaat edilmelidir? .....	57
Ağzımı su ile çalkalasam ağız kokusuna faydası olur mu?.....	57
Ağzımı tuzlu su ile çalkalasam ağız kokusuna faydası olur mu?.....	57
Tuzlu suyu nasıl hazırlamalıyız?.....	58
Oksijenli su ağız kokusunu engeller mi? .....	58
Antiseptik gargara ağız kokusunu engeller mi? .....	58
Antiseptik gargara ömür boyu kullanılabilir mi?.....	58
Gargaraların içinde başka ne maddeler bulunur? .....	59
Hangi cins gargara kullanabilirim? .....	59
İyi bir ağız kokusu gargarası nasıl olmalıdır? .....	59
Gargara içinde çinko neden çok gereklidir? .....	60
Çinkolu gargara veya ağız ürünlerini nerde bulabiliriz?.....	60
Ağız kokusu için başka ne gibi ürünler kullanılır?.....	60
Sakızların ağız kokusuna etkisi var mıdır? .....	61

Neden ağız kokusu ürünlerinin üzerinde	
ağız kokusunu engellediği açıkça yazmaz? .....	61
Gargaralardaki tatlandırıcının etkisi nedir? .....	61
Çinkolu sakızı nerden bulabilirim? .....	61
Çinkolu ve çinkosuz sakızlar nasıl farklıdır? .....	62
Pastillerin ağız kokusuna etkisi var mıdır? .....	62
Naneli şekerin ağız kokusuna etkisi nedir? .....	63
Bitkisel ilaçlar faydalı mıdır?.....	63
Ağız kokusu tedavisi amacı ile yutulan kapsüllerin	
tedavide yeri var mıdır? .....	63
Ağız kokusu olanlar nasıl bir diş fırçası kullanmalıdır? .....	63
Ağız kokusu olanlar nasıl bir diş macunu kullanmalıdır? .....	63
Dişler nasıl fırçalanmalıdır? .....	64
Dişimi fırçalıyorum neden ağız kokum kaybolmuyor? .....	64
Dişlerim temizlendi neden ağız kokum durmadı? .....	64
Diş iplerinin ve kürdanların ağız kokusuna faydası var mıdır? .....	64
Dil fırçalamanın ağız kokusuna faydası var mıdır?.....	65
Dil kazınır mı?.....	65
Dilimin arkasında siyah veya gri bir tabaka var? .....	66
Kolloidal gümüş suyu nedir?.....	66
Dil nasıl fırçalanır? .....	66
Dilimi fırçalarken midem bulanıyor. Ne yapayım?.....	66
Dilimi fırçalarken acıdı (veya kanadı). Ne yapayım? .....	67
Ne zaman dil fırçalanmaz veya kazınmaz? .....	67
Lazerle ağız kokusu tedavi edilir mi?.....	67
Probiyotik tedavisi nedir?.....	67
Probiyotikler ağız kokusunu tedavi eder mi? .....	67
Süperoksit su nedir? .....	68
Süperoksit su ağız kokusuna iyi gelir mi? .....	68
Ne zaman doktora gitmeye gerek olmaz veya gidilmez? .....	68
Doktora gitmeden birkaç gün önce yapmam gereken bir şey var mı?.....	68
Doktora gideceğim gün yapmam gereken bir şey var mı? .....	69
Doktorun işini kolaylaştıracığım başka neler vardır?.....	69
Kaynaklar .....	70



### Ağız kokusu bir hastalık mıdır?



Evet hastalıktır. Dünya sağlık örgütü sağlıklı “bireyin fiziksel, mental ve ruhsal tam bir iyilik halidir” diyerek tanımlar. Bu iyilik halini bozan her durum bir hastalık olarak ele alınmalıdır. Ağız kokusu bireyin mental ve ruhsal ve hatta bazen fiziksel konforunu da bozan bir durumdur. O halde ağız kokusu bir hastalıktır. Tedavi edilmesi gerekir.

### Herkesin ağızı kokar mı?

Evet. Her insanın ve hatta her canlının ağız boşluğu az veya çok kokar. Bazılarının hissedilmeyecek kadar az olabilir. Dünya üzerinde her 4 kişiden 3 tanesi ağız kokusundan yakınmaktadır.

### Eski insanların da ağızları kokar mıydı?



Milattan önce 1250 yılından beri ağız kokusu üzerine yazılmış, çizilmiştir. İlaçlar yazılmış, ilaçlar yapılmış, bitkiler kaynatılmış, yapraklar çiğnenmiştir. Ağız kokusu tip tarihinin belki en eski hastalıklarından birisidir.

### Ülkemizde ağız kokusunun durumu nedir?

Bizim ülkemizde dünyada olduğu gibi muhtemelen 4 kişiden 3 tanesinin ağız kokusu şikayeti bulunması gerekir. Fakat ülkemizde ağız kokusu yok farz edilmektedir.

Türkiye’de ağız kokusu sebebiyle açılan bir boşanma davası bulunmaktadır. Bu davada mahkeme 4721 s. MK. M.166 maddesine dayanarak eşleri boşamıştır. Gerekçe olarak mahkeme kayıtlarına geçen ifade “ağız kokan eşin hayatı dayanılmaz yaptığı” şeklindedir. Boşanma gerçekleşmiştir. Fakat diğer eş, davayı temyiz etmiştir. (HD02 Esas 2004/000477 Karar 2004/001542, 12.02.2004).

Ağız kokusuna gereken önem verilmediği için ağız kokusu çeken insanlar kendilerini toplumdan uzaklaştırmaktadır ve problemlerini sessizce kabullenerek yaşamaktadırlar. Sakız ve bitkisel ürünler ile ağız kokularını maskeleymektedirler. Halbuki ağız kokusu iyileşebilen bir hastalıktır.

## Bireyde ağız kokusu vardır diyebilmek için neler gereklidir?



Birden fazla kişi bireyin ağzının koktuğunu söylüyor olmalıdır.

- Sadece sabah yataktan kalkar kalkmaz değil günün herhangi bir saatinde de ağzında hoş olmayan koku bulunmalıdır.

- Kokunun varlığı yakın temasa gerek olmadan karşılıklı konuşma sırasında hissediliyor olmalıdır.

- Bu durum en az birkaç ay boyunca (kesintili veya kesintisiz olarak) devam etmiş olmalıdır.

- Yukarıdaki özellikler var ise o bireyin kendisi bu çirkin kokuyu duymuyor olsa bile ağız kokusu vardır.

- Bireyin ağzında çirkin kokulu gaz ölçülse bile, bireyin kendisi dahil birden fazla kişi tarafından algılanmıyorsa hastalık olmaktan çıkar.

- Eğer birey rahatsız edici çirkin bir kokudan yakınıyor ve sosyal yaşantısını etkilediğini ifade ediyorsa, ağzında ölçülebilir seviyede çirkin kokulu gaz tespit edilme bile bu bir (Tip 5) ağız kokusu hastasıdır.

- Bireyin yakındığı koku çirkin ise (ve kabul edilemez seviyede ise) ağız kokusu tanımına girer. Çirkin olmayan kokular fizyolojik ağız kokusu olarak kabul edilir. Zayıf kokulu bakteri ürünlerinden kaynağını alan, kabul edilebilir bir seviyede kalan böyle kokular hep vardır (zemin kokuları).

## Ağız kokusu iltihap mıdır?



Hayır, ağız kokusu iltihap değildir. Fakat iltihap ağız kokusu sebebidir. Ağız kokusu dil üzerindeki artmış bakteri faaliyetleridir. Psikolojik ağız kokusu da iltihap değildir. Fakat diğer ağız kokuları iltihap ile ilişkili olabilirler.

Örneğin akciğerde devam eden bir iltihap ağızda koku sebebi olacaktır. Grip veya üst solunum yolu infeksiyonu bir iltihaptır ve ağızda koku yapar. Farenjit boğaz iltihabıdır, tonsillit bademcik iltihabıdır, larenjik soluk borusu iltihabıdır ve bütün bunlar ağız kokusu yapar. Fakat ağız kokusu bir iltihap değildir.

## Madem işin içinde bakteriler var, acaba hangi bakteriler ağız kokusu yapar?

Her bakteri ağız kokusu yapabilir. Bunların bir listesini bilmek veya ezberlemek bizim işimizi kolaylaştırmaz. Ağız kokusu yapan bakterilere odorijenik bakteri ismi verilir. Hangi bakterilerin ağız kokusu yaptıklarının klinikte bize bir faydası yoktur. Ağız kokusu gazlarını üretemeyen yani ağız kokusu yapamayan bir bakteri zamanla bu özelliği diğer bakterilerden elde etmekte ve ağız kokusu yapmaya başlayabilmektedir. Bu sebeple bütün bakteriler ağız kokusu yapabilir olarak kabul edilir. Merak edenler için alfabetik olarak odorijenik bakterilerin ismi verilebilir:

*Actinobacillus actinomycetemcomitans, Bacteroides forsythus, Bacteroides ovatus, Bacteroides urealyticus, Eubacterium brachy, Eubacterium lentum, Eubacterium limosum, Eubacterium nodatum, Eubacterium timidum, Fusobacterium nucleatum, Peptostreptococcus anaerobius, Peptostreptococcus asaccharolyticus, Peptostreptococcus indolicus, Porphyromonas asaccharolytica, Porphyromonas gingivalis, Prevotella intermedia, Selenomonas sputigena, Spiroketler, Streptococcus mutans, Streptococcus oralis, Treponema denticola, Veillonella parvum*

## Ağız kokusunun sebebi ağızın içinde midir?

Bir kısmının sebebi ağızın içindedir. Diğerlerinin sebebi ağızın dışındadır. Ne kadar fazla ağız bakımı yapılırsa yapılısın böyle ağız kokuları doktora gitmeden iyileşmez.

## Kaç tip ağız kokusu vardır?

Doğal olan (Tip 0) dışında beş tip ağız kokusu vardır.

- Tip 1 ağız kokusu: Dilin sırtındaki tüysü çıkıntılarının arasına giren bakteriler ve kükürtlü amino asitler burada çirkin kokulu gazlara dönüşür. Bu gazlar ağız kokusu yapar.
- Tip 2 ağız kokusu: Boğaz, burun ve sinüslerin içerisinde yerleşen uzun süreli bir enfeksiyon sebebiyle ağızın arka kısmında çirkin bir koku ortaya çıkabilir.
- Tip 3 ağız kokusu: Mideden ağza gelen kokulardır.
- Tip 4 ağız kokusu: Akciğerden gelen kokulardır. Nefes kokusu denir.

- Tip 5 ağız kokusu: Psikojeniktir. Aslında ağız kokusu yoktur fakat birey ağız kokusunu kafasına takmıştır.

(Yukarıda sayılan tiplendirmeyi aklınızda tutunuz, ilerleyen sayfalarda bu tiplendirme tanımı ve numaraları kullanılacaktır).

### Tip 0 (DOĞAL) ağız kokusu nedir?

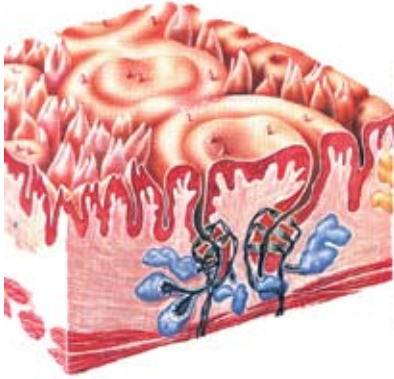
Her canlının ağızı kokar. Bilhassa sabahları uyanan bireylerin ağızları birkaç saat boyunca kokabilir. Bu çok normaldir tedavi edilmez. Buna Tip 0 ağız kokusu denir. **Sabah kokusu** adı da verilir.

Sadece insanların değil, ev hayvanlarının, ve diğer canlıların da sabah uyanırları zaman ağızlarında hoş olmayan bir koku bulunur. Bunun sebebi ağızda salyanın gece boyunca azalması, ağızın kuruması ve bu sebeple bakteri faaliyetlerinin artarak daha fazla çirkin kokulu gaz üretmeleridir. Yine uyku sırasında boğaz da kuruyarak benzer bir mekanizma ile artmış bakteri faaliyetlerine konak olur. Bir başka sebebi, sindirim kanalında terk edilen besinlerin bakteriler tarafından parçalanarak çirkin kokulu gazların açığa çıkması ve bu gazların mide ve yemek borusu üzerinden ağza dolmasıdır. Bazı insanlarda gece uyku sırasında akciğer atılımı gazların odanın havasına yayıldıklarını da biliyoruz. Bu sebeple insanlar sabah uyanırlarında yatak odası kötü kokar.



### Tip 1 ağız kokusu (dil kokusu) nasıl meydana gelir?

Ağız kokularının bir bölümü dil kokusudur. Dilin yüzeyi evlerimizde yere serdiğimiz halının tüyleri gibidir. Tüyler arasını temizlemek çok zordur. Dilimizdeki tüye benzer çıkıntılar arasına giren mikroplar ve besin maddeleri burada çirkin kokulu gazlara dönüşür. Tip 1 ağız kokusunun en sık rastlanan sebepleri, altı kapalı yapılmış köprüler, diş çürükleri, diş eti iltihabı, yarı çıkmış yirmi yaş dişleri ve dil üzerindeki birikintilerdir.

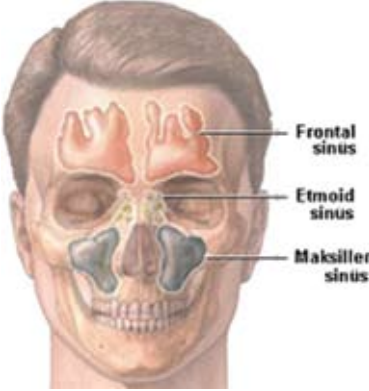


Dilin yüzeyindeki girinti çıkıntılar halının tüyelerine benzetilebilir. Solda dil yüzeyi, sağda yer halısı görülmektedir. Her ikisinin de tamamen temizlenmesi zordur.

### Ağız kokusu gazları nelerdir?

Ağızda kokuya sebep olan çok sayıda gaz vardır. Emin olunuz bunlardan hiçbirisini koklamak istemezsiniz. Bunların en bilinen ağız kokusu gazları şunlardır: *acetic acid*, *ammonibutyric acid*, *cadaverine*, *caproic acid*, *carbon disulfide* ( $CS_2$ ), *dimethylsulfide* ( $CH_3SCH_3$ ), *formic acid*, *hydrogen sulfide* ( $H_2S$ ), *isobutyric acid*, *isocaproic acid*, *isovaleric acid*, *methyl mercaptan* ( $CH_3SH$ ), *propionic acid*, *putrecine*, *skatole*, *trimethyl amine*, *valeric acid*, diğer thiol'ler ve diğer volatil asitler.

## Tip 2 ağız kokusu nasıl meydana gelir?



*Burun boşluğunu çevreleyen sinüsler.*

Sinüzit, rinit, tonsillit, farenjit gibi hastalıklar ağız kokusu yaparlar. Bu kokulara Tip 2 ağız kokusu denir. Burun boşluğunun içini döşeyen deri (mukoza) iltihaplanabilir, bu hastalığa **rinit** denir. Burunun iki tarafında bulunan sinüs boşluklarının içini örten mukoza iltihaplanabilir, buna **sinüzit** denir. Boğaz, dil ve damakta bademcikler vardır, bunların iltihabına **tonsillit** denir. Yutagın etrafını saran mukozanın iltihabına **farenjit** denir. Burun boşluğunda iltihaplanabilecek başka dokular da vardır. Bu dokuların iltihaplanması ile burada yaşayan bakterilerin sayıları ve

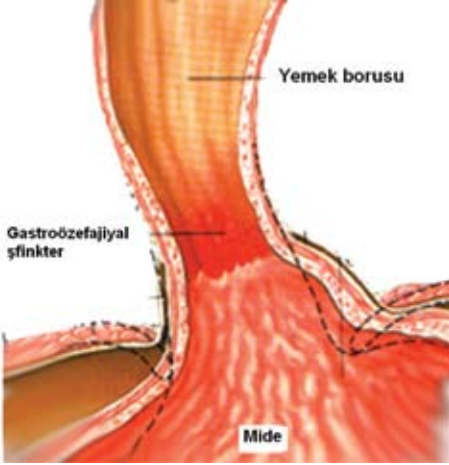
çeşitlilikleri artar. Daha fazla çirkin kokulu gaz üretimi olur.

Ayrıca burun ve çevresi alerjiye duyarlı bir bölgedir. Bu bölgenin alerjik hastalıkları da burun arkasına akıntı yapar ve koku sebebi olurlar.

Havayı geriye doğru burnumuzdan çektiğimizde genzimize doğru olan sıvı veya sümük akıntısına **post nazal akıntı** ismi verilir. Birçok alerjik hastalıkta, üst solunum yolu infeksiyonlarında, sinüzitte, konka kalınlaşmaları ve septum eğriliklerinde post nazal akıntı bulunur. Bir insanda post nazal akıntı var ise Tip 2 ağız kokusu için yeterli koşul vardır. Çünkü serum proteinlerinden zengin olan bu sıvı, bakterilerin beslenecekleri güzel bir besin maddesidir ve boğazın arkasında bakterilerin beslenerek çoğalması için yardımcı olur.

Bu sayılan hastalıkların hepsi Tip 2 ağız kokusu sebebidir.

### Tip 3 ağız kokusu nasıl meydana gelir?



*Mideden sızan gazlar Tip 3 ağız kokusuna sebep olur. En sık rastlanan sebebi reflü hastalığıdır.*

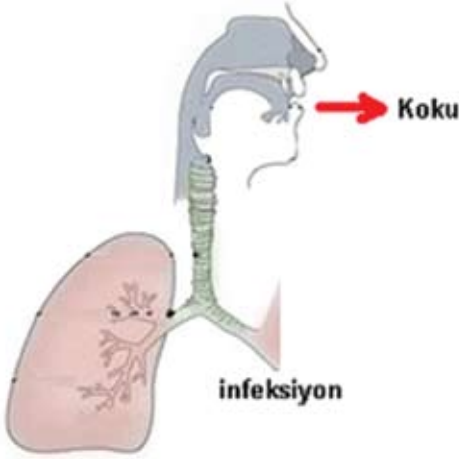
Yutulan besinler mideden bağırsaklara geçtikten sonra bağırsak hareketleri ile mekanik olarak öğütülür ve bağırsakta sindirim enzimleri ile kimyasal olarak parçalanır. Bu enzimlerin bir kısmı mideden, safradan bir kısmı pankreastan gelir. Bütün bu enzimler yağları yağ asitlerine parçalar, proteinleri aminoasitlere ve azotlu bileşiklere parçalar. Karbonhidratlar daha küçük moleküllere ayrıştırılır.

Eğer bireyin bağırsaklarında sindirim problemi varsa, bazı sindirim enzimleri eksik ise, gastrit, reflü, ülser, malabsorpsiyon gibi bazı sindirim problemleri varsa, besinler parçalanamaz ve bakterilere terk edilmiş olur. Bakteriler besinleri putrifiye eder (kokuşturur). Böylece bağırsakta çirkin kokulu gazlar açığa çıkar. Bu gazlar önce bağırsak içerisinde birikir daha sonra sessiz bir şekilde bireyin ağızına yükselir. Buna tip 3 ağız kokusu denir.

Mideden ağza doğru geçirmeye gerek olmadan, bireyin haberi olmadan, kendiliğinden yükselen bir miktar fizyolojik hava vardır. Oturan bir insanın midesinden ağızına sızıntı şeklinde gelen hava miktarı bir dakikada 0.7 mililitredir. Çünkü oturan insanda mide katlanarak sıkışır ve içindeki havayı kolayca yukarı sızdırır. Eğer birey yatar pozisyona gelirse mide gevşeyeceği için mideden ağıza sızan hava miktarı 0.1 ml/dakikaya düşer. Bu sızıntı havası çirkin kokulu olabilir.

O halde bir insanın midesi ne kokuyorsa ağız da öyle kokacaktır. Reflü hastalarında mideden yukarı gaz sızıntısı biraz daha fazladır.

### Tip 4 ağız kokusu (nefes kokusu) nasıl meydana gelir?



*Tip 4 koku akciğer enfeksiyonundan veya akciğerden atılan kokulu gazlardan meydana gelir.*

Akciğer ve alt solunum yolu iltihabı veya akciğerden atılan gazların kokusu ile meydana gelir veya kan içinde çözünmüş çirkin kokulu gazların akciğer havasına karışması ile meydana gelir. Buna **nefes kokusu** ismi verilir. Hiçbir şekilde ağızdan tedavi edilemezler. Akciğerdeki enfeksiyonun tedavi edilmesi veya kana geçen kokulu maddenin tespit edilerek böbreklerden veya karaciğerden atılmasını sağ-lamak gerekir.

Normal koşullarda amino asit, volatil yağ asitleri, azot-

lu gazlar, metabolizmalarını tamamladıktan sonra, karaciğer ve böbrekler tarafından yakalanır, kandan uzaklaştırılır. Sağlıklı bireylerde vücudumuzun dışarı atacağı bu maddeler böbrekler tarafından yakalanarak idrara atılır, veya karaciğer tarafından yakalanarak dışkıya verilir, veya ter içine karışarak dışarı atılmaktadır. Bu maddelerden uçucu olan bir bazıları akciğer tarafından yakalanır ve nefes verme (ekspirasyon) sırasında vücuttan dışarı atılarak uzaklaştırılır.

Akciğerin solunum havası ile atılan bu maddeler Tip 4 ağız kokusunu oluşturur.

#### Tip 4 ağız kokusu (nefes kokusu) örnekleri nelerdir?

Diyabet hastalarında ağızdaki aseton kokusu bir Tip 4 kokudur. Yani nefes kokusudur. Bu sebeple diyabet hastalarında kan şekeri yükselirse ne kadar temiz tutarlarsa tutsunlar ağızlarında bir koku bulunur. Çünkü şeker hastalarının ağızı değil, nefesi kokar.

Uyku apnesinde nefeste IL6 , 8-isoprostane kokusu vardır.

Gastrit yapan *H. pylori* isimli bir bakteri vardır. Bu bakteri ağızda yaşar, diş taşlarına ve diş plaklarına yerleşir. Tükrük ile yutulan bir bakteridir. Bu bakteri mideye gittiği zaman orada mide iltihabına (gastrit) sebep olur. Bu şekilde gastrit olmuş bireylerin nefeslerinde nitrate, cyanide ve CO<sub>2</sub> gazları bulunur. Orak hücre anemisinde karbon monoksit, astım hastalığında lökotrienler nefeste koku sebebidir.

Birçok karaciğer hastalıklarında nefeste hydrogen disulfide, limonene bulunur.

Üremi hastalarında ethanethiol, dimethylsulfide, Dimethylamine, trimethylamine kandan akciğere ve nefese geçen çirkin kokulu maddelerdir.

Sarımsak yiyen bireyin nefesinde dialilsülfid bulunur. Bu madde sarımsaktan kana geçer, kandan akciğere geçer, akciğerden nefes ile dışarı atılır. Bu sebeple sarımsak yemiş olan birey ağızına ne yaparsa yapsın sarımsak kokusu saatlerce devam eder.

#### Tip 5 ağız kokusu nasıl meydana gelir?



Tip5 vakalarda ağız kokusu yoktur. Birey kendi ağızının koktuğunu söyler. Fakat yapılan ölçümler sağlıklı seviyede (50 birimden az) koku gösterir. Bu insanlar, duyarlı, disiplinli, içe kapanık bireylerdir. Şaşırtsmacalı sorular ile veya tecrübeli bir hekimin muayenesi ile tespit edilebilir. Psikiyatrist müdahalesi gerekebilir. Aksi halde hem diş hekiminin mesaisini işgal eder hem kendisi huzursuz olur.

Doğrusunu söylemek gerekirse bu tip hastalar hiç nadir değildir. Her an her kes Tip 5 ağız kokusuna meyilli olarak yaşar. Hiçbir ağız kokusu bulunmadığı halde kız arkadaşı tarafından terk edilmesini kendi ağız kokusuna bağlayan genç erkekler veya tersi durumdaki genç bayanlar toplumda nadir değildir.

Kendinde ağız kokusu bulunduğunu zannederek müşterisine, eşine, kızına veya hastasına sokulamayan tüccar, eş, baba, doktor ve daha nice insanlar vardır. Bunların bazıları iş teklifini red etmekte, bazıları yüksek kariyer veya maaş alacak olmasına rağmen bir başka kadroda çalışmayı reddetmektedir. Aslında bir ağız kokuları bulunmadığını öğrendikleri zaman inanmazlar.

### Acaba ben Tip 5 ağız kokusuna sahip olabilir miyim?



Şu soru hepimizin aklında daima vardır: "Acaba bende ağız kokusu var mı?"

Gerçekten ağız kokan bireyler bu soruya "bende pek ağız kokusu yok galiba" diye cevap verirler. Duygulu, içe kapanık, hassas bireyler bu soruya daima "evet benim ağız kokuyor" diye cevap verirler. Çünkü böyle duygulu bireylerin başka insanların kendisi hakkında olumsuz düşüncelerine tahammülleri yoktur.

Bazı hastalar iyileştikten sonra Tip 5 vakası şekline dönüşürler. Ağızdaki veya burnundaki veya midesindeki veya karaciğerindeki problem tedavi edilip sağlıklı duruma gelen ve ağız kokusundan kurtulan birey genellikle Tip 5 vakası olarak yaşamına devam eder. Her an başka birisi tarafından ağızının koktuğu yolunda uyarı alacakmış korkusu ile yaşar.

### Bir insanda kaç tane ağız kokusu tipi aynı anda bulunabilir?

Bir veya birden fazla ağız kokusu çeşitleri aynı anda bireyde bulunabilir. Hatta bütün ağız kokusu çeşitlerinden aynı bireyde bulunabilir. Bir sınırlama yoktur.

Bazı bireyler hep Tip 1 hem Tip 2 ağız kokusu taşıyor olabilirler. Bazı bireyler hem Tip 4 hem Tip 2 ağız kokusu taşıyor olabilir. Bazı bireyler hem Tip 1, hem Tip 3 hem Tip 4 ağız kokusu taşıyor olabilirler. Vesaire..

Bazı bireylerde tedavi sırasında veya sonrasında Tip 5 ağız kokusu eklenebilir. Örneğin birey Tip 1 ağız kokusu hastasıdır, tedavisi başarılı olmuş ve ağız kokusundan kurtulmuş olsa bile sık sık çevresine ağız kokusunun kokup kokmadığını sordurmaya başlayabilir. Tip 1 ağız kokusu iyileşmiş onun yerine Tip 5 ağız kokusu başlamış demektir.

Başka bazı bireylerde nefes kokusu (Tip 4 ağız kokusu) var iken alkollü gargara kullanmaya başlayabilir. Alkollü gargara sebebiyle gerçek bir Tip 1 ağız kokusu başlayabilir. Böylece birey hem Tip 4 hem de Tip 1 ağız kokusu olarak devam eder.

### Benim ağız kokum hangi tipe giriyor?

Bunu ancak hekiminiz anlayabilir. Diş hekiminize gidiniz. Size bazı sorular soracaktır, bazı röntgen, dışkı ve kan tetkikleri isteyecektir. Gerek duyarsa manyetik rezonans veya bilgisayarlı tomografi isteyecektir. Daha sonra size teşhis koyarak ya tedavi edecektir veya sizi tedavi edecek uygun branştan bir hekime gönderecektir.

Bazı ip uçları vermek gerekirse pek çok Tip 1 hastası çinkolu ürünler kullandığında ağız kokuları azalır. Eğer çinkolu ürünler ağız kokusunu azaltmıyorsa Tip 1 değildir. Tip 1 ağız kokusu bulunanlar ceviz veya çerez yediğinde koku azalır, yumurta yediğinde ise kokusu artar.

Pek çok ağız kokusu spor yapıldığında, merdiven çıkınca, efor yapıldığında, soluk soluğa kalındığında kayıp olur. Eğer kayıp olmuyorsa Tip 4 ağız kokusu olma ihtimali biraz fazladır.

Pek çok ağız kokusu bireyin karnı aç iken artar. Ağza şeker veya sakız veya bir lokma besin maddesi konulduğunda kayıp olur. Eğer bir ağız kokusu yemekten hemen sonra veya yarım saat sonra artıyorsa Tip 3 olabilir. Böyle bireylerde mide yanması, gastrit, ülser, karında gaz veya şişlik şikayetleri de bulunur. Ayrıca sırt üstü yatağa uzanınca ağız kokularının kayıp olduğunu tarif edebilirler. Dışkıları da çirkin kokuludur.

### Ağız kokusunun genetik olanı var mıdır?

Hayır ağız kokusu soydan gelmez. İnsanlar ağız kokusunu daha sonra kazanırlar. Annesi babası veya kardeşinin ağız kokuyor diye bir insanın ağız kokmaz. Veya bir insanın ağız kokusu ailesinden geliyor şeklinde açıklanamaz.

### Bir insan kendi kendine koku duyabilir mi?

Elbette duyabilir. Koku alma duyusunun kimyasal bir reaksiyondan ibaret olması sebebiyle burun içerisindeki kimyasal reaksiyonların önceden kestirilemeyen kokulara dönüşmesi pek mümkündür. Bu kokuyu sadece o insan duyar başkaları duymaz.

## İnsan neden kendi ağız kokusunu bilemez?



*Dışarıdan buruna giren kokulu gazlar burun içinde koku hücrelerine ulaştığı zaman kokunun farkına varırız. Ağız kokusu bulunanlarda dil sırtındaki koku her zaman koku hücrelerine ulaşmaktadır.*

İnsanlar sürekli kokladıkları kokulara karşı tolerans geliştirebilirler. Örneğin havasız bir odaya girdiğinizde odada bulunan insanlar odanın havasızlığını veya varsa koktuğunu fark etmiyor olabilirler fakat siz dışarıdan girdiğinizde bu kokuyu hissedersiniz. Veya siz kendi kullandığınız parfümü hissetmezsiniz, fakat yanınıza yaklaşan bir başkası kolayca sizin parfümünüzün kokusunu hisseder. Buna benzer şekilde bir insan kendi ağız kokusuna alışır (tolerans geliştirir) ve kendi ağız kokusunu bilmez.

Tedavinin başında ağızlarının koktuğunu bilmiyor oldukları için, kokunun iyileşip iyileşmediklerini de ayırt edemeyeceklerdir. Böyle hastalar tedavi olduklarını da bilmezler.

## Birisinin duyduğu kokuyu başkası duymayabilir mi?

Evet. Her insanın koku eşiği farklıdır. Bazı insanlar fevkalade küçük ve zayıf kokuları çok rahat duyarken bazı insanlar aynı kokuyu asla bilmez. Ayrıca koku eşiği kokunun cinsine de bağlıdır. Bir insan benzin kokusunu kolay duyar fakat aynı şiddetteki sabun kokusunu duymayabilir. Koku alma eşiği kandaki çinko seviyesi ile ilişkili olabilir. Kanında çinko seviyesi normal olan yaşlı bireylerin çinkolu besinler yedikleri zaman koku alma hassasiyetleri artmaktadır.

## Her cisim veya madde kokar mı?

Bir maddenin kokuyor olması için suda çözünebilir buharı olması şarttır. Bir cismin kokabilmesi için buharlaşan maddenin burnumuzdaki koku hücrelerine temas etmesi ve orada ıslak yüzeyde bulunan su içerisinde çözünerek koku hücrelerindeki sinir uçlarını uyarması şarttır. Öyle maddeler vardır



ki suda çözünmezler yani asla kokmazlar. Demek ki bir maddenin kokuyor olması için suda çözünebilmesi gerekir. Mesela lastik, naylon, kauçuk suda çözünmez ve kokmaz.

Suda az çözünen kokulu maddelerin kokuları kokladıktan sonra geç başlar, çünkü suda çözünmesi zaman alır.

Sigara kullananlar bütün kokuları geç ve az hissederler.

### Bir insan kendi kendine ağızım kokuyor diye doktora gider mi?

Bunu yapan yüzlerce insan vardır. Aslında ağızları pek az kokmaktadır veya hiçbir yakını bu şahısın ağız kokusundan şikayet etmemiştir fakat birey kendisinin ağzının dayanılmaz koktuğunu, herkesin kendisinden kaçtığını düşünür ve doktor-doktor dolaşır.

Bunlar hassas ruhlu, narin kişilikli, içe dönük bireylerdir.

### Ağız kokusu dışarıdan gelir mi?

Hayır ağız kokusu vücudun içinde üretilir. Vücuda dışarıdan giren çirkin kokulu maddelerin kendi çirkin kokuları vardır fakat bizim tanımladığımız ağız kokusuna sebep olmazlar.

Soğan dışarıdan gelen bir kokudur. Soğan kokusu yapar, fakat ağız kokusu yapmaz. Kereviz ağız kokusu yapmaz. Kereviz kokusu yapar.

### Nefes kokusu ağız kokusundan farklı mıdır?



Resimdeki kokarcanın düşmanlarını kaçırtmak için kullandığı çirkin kokulu salgıları vardır.

Evet farklıdır. Ağıza ne kadar iyi müdahale edilirse edilsin nefes kokusu ağızdan gelmediği için kayıp olmaz. Akciğerden atılan maddeler genellikle keton, laktat, amonyak, hydrogen sulfide ( $H_2S$ ), methyl mercaptan ( $CH_3SH$ ), dimethyl-

sulfide ( $CH_3SCH_3$ ) veya buna benzer gazlardır. Sürekli ilaç kullananlarda, gut, şeker, böbrek ve karaciğer hastalıklarında kanda kokulu kimyasallar bulunabilir ve nefes kokusu yapabilir.

### Nefes kokusu nasıl meydana gelir?

Erişkin birey her nefes aldığı anda yaklaşık 500 ml havayı içine çeker. Hava, akciğerde alveol ismi verilen hava torbaları içine yayılır. Çok sayıda saç kılı kadar ince kan damarları bu hava torbalarının etrafını kuşatır ve havadan gelen oksijeni kanın içine çeker. Bu sırada kandan gelen karbondioksit benzeri gazları atılacak olan havanın içine bırakır. İşte tam bu sırada kanda bulunan (varsa) bazı kokulu kimyasal maddeler dışarı atılacak havanın içine girer. Birey nefes verirken bu havayı burnundan dışarı atar ve bu sırada çevreye çirkin bir koku yayılır. Buna nefes kokusu (Tip 4 ağız kokusu) ismi verilir.

### Soğan ağız kokusu yapar mı?

Hayır soğan ağız kokusu yapmaz. Soğan, soğan kokusu yapar.

### Sarımsak ağız kokusu yapar mı?



Sarımsak yedikten sonra duyulan sarımsak kokusu ağız kokusu değildir. Fakat sarımsağın içindeki kükürtlü bileşikler bakteriler tarafından ağız kokusu gazlarına parçalanarak bildiğimiz ağız kokusu şeklinde ortaya çıkar. Bu koku sarımsak gibi kokmaz, ağız kokusu gibi kokar. Böylece sarımsak iki türlü koku yapar. Birincisi sarımsak kokusudur. Bu bir ağız kokusu değildir. Diğeri ise geç dönemde ortaya

çıkan ağız kokusudur.

### Hava sıcaklığının ağız kokusuna etkisi var mıdır?

Hava sıcaklığı ağız kokusunun şiddetini etkilemez fakat odaya yayılan koku varsa, başkaları tarafından duyulmasını artırır. Sıcak havada koku daha çabuk etrafa yayılırken, soğuk havada kokuların yayılması zor ve geçtir.

### Asitli gıdalar ağız kokusu yapar mı?

Hayır. Asitli gıdalar ağız kokusunu azaltır. Limon, kola ve tadı ekşi olan meyveler asitlidir. Bazik gıdalar kokuyu artırır.

### Ağız kokusu yapan besinler nelerdir?

İçerisinde kükürtlü amino asit, alkoller ve kısa zincirli proteinler bulunan bütün besinler diğerlerinden daha kolay ağız kokusu yaparlar. En belirgin örnek yumurtadır. Haşlanmış bir yumurta bol kükürtlü amino asit kaynağıdır. Yedikten kısa bir süre sonra ağız kokusunda artış görülmesi beklenir.

### Sigara ağız kokusu yapar mı?



Sigara tek başına ağız kokusu sebebi değildir.

Sigaranın ağız kokusu yaptığına dair elimizde kesin bir delil yoktur. Sigara, çirkin bir sigara kokusu yapar.

Sigara çok zararlı bir maddedir, öldürücü bir alışkanlıktır. Derhal ve tamamen terk edilmelidir.

### Hep aynı besini yemek ağız kokusu yapar mı?

Evet yapar. Sürekli olarak her gün aynı besin maddesinden yiyen insanlarda ağız kokusu ortaya çıkar. Mesela her gün bolca aynı bisküvi, aynı şeker, aynı peynir, aynı sakız veya aynı krakeri yiyen bireylerde inatçı bir tip 3 ağız kokusu ortaya çıkar. Hatta Tip 4 ağız kokusuna da dönüşebilir.

### Vitamin hapı ağız kokusu yapar mı?

Hayır yapmaz. Tam tersine B vitamini desteği verildiğinde bazı ağız kokuları daha çabuk iyileşir.

### Aminoasit tabletleri ağız kokusu yapar mı?

Evet yapar. Sporcuların kas geliştirmek için kullandıkları protein ve aminoasit tabletleri ağız kokusu yapar. Carnitene, Carnipure, AminoBurst3000, L-Karnitin gibi ilaçların prospektüsünde nefesin balık gibi kokabileceği yazılmıştır.

Bu durum çok mantıklıdır. Biz biliyoruz ki aminoasitler bakteriler tarafından kokulu gazlar dönüştürülür. Elbette kas geliştirmek için kullanılan amino asitler ağız kokusu yapabilecektir. Bu, beklenen bir şeydir, sürpriz değildir.

### Ağız kokusunu engelleyen besinler nelerdir?

İçerisinde çinko bulunan bütün besinler ağız kokusunu kuvvetle engeller. Ceviz başta olmak üzere bütün kuru yemişlerde çinko bulunur. Tabloda diğer besinlerin çinko içerikleri verilmiştir. Ayrıca yeşil çay, oksijenli su, tuzlu su ağız kokusunu engelleyicidir. Bazı besinlerin içerisinde hem kükürt hem çinko bulunur. Böyle besinler ağza girdiğinde bir yandan koku üretirken diğer yandan içerisindeki çinko sebebiyle kokuyu yok eder. Bu sebeple bu tabloda çinko seviyesi yüksek görünen bir besin maddesinin ağız kokusunu mutlaka engelleyeceği söylenemez.

<b>Bazı besinlerin çinko içerikleri</b>			
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Çinko (mg)</b>	<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Çinko (mg)</b>
Et	2	Patates	0.30
Karaciğer	4	Havuç	0.25
Balık	0.5	Domates	0.2
Süt	0.34	Makarna	0.57
Yumurta	0.2	Pirinç	0.30
Peynir	2.4	Bulgur	2.08
Badem içi	2.56	Beyaz ekmek	0.57
Ceviz	2.26	Zeytin	0.30
Elma	0.09	Yeşil Sebze	0.38
Fasulye	1.02	Mantar	1.30
Karnabahar	0.29	Buğday embriyosu	16.70
Buğday	2.08	<i>Bütün çerezler az veya çok çinko içerirler.</i>	

### Sıcak veya soğuk yiyecek ve içeceklerin ağız kokusuyla ilişkisi var mıdır?

Hayır yoktur. Besinlerin sıcaklığı ağız kokusunun çeşidini ve şiddetini etkilemez.

### Karanfil, nane, mentol, ökaliptol ağız kokusunu engeller mi?

Karanfil en basit anlamda koku maskesi olarak görev yapar. Kendisi güzel kokusuyla ağızdaki çirkin kokunun üzerini örter. Ayrıca antiseptik etkisi ile ağızdaki mikropları azaltıyor olabilir.

Nane, mentol ve benzer maddeler de karanfil gibidir. Maskedir.

### Bağırsak kurdu ağız kokusu yapar mı?



Evet yapar. Bilhassa sosyoekonomik seviyenin düşük olduğu yerleşim birimlerinde temiz içme suyu sıkıntısı varsa bağırsak kurdu veya parazitleri bulaşabilmektedir. Böyle bireylerde, burun ucu kaşıntısı, gece yastığa salya akması, anüste kaşıntı veya dışkıda kurtçuklar görünmesi mümkündür. Bunu anlamanın

en güvenli yolu laboratuara dışkı örneği verip tahlil yapmasını istemektir. Eğer dışkıda parazit veya yumurtası görülürse doktorunuza söyleyiniz.

### Bağırsak kurdu düşürdüm tekrar oluşur mu?

Evet. Yeniden ortaya çıkabilir. Bunu engellemek için bir ailede bir kişi de görülse bile bütün aile parazit ilacı kullanmalıdır. Ayrıca tuvalet temizliği ve mutfak temizliği alışkanlıkları gözden geçirilmelidir, iç çamaşırlar bir süre kaynatılarak giyilmelidir.

Mesela 5 kişilik ailenin en küçük çocuğunda bağırsak kurdu görülse, doktorun yazdığı ilacı bütün kardeşler, anne ve baba birlikte kullanmalıdır. Ailenin diğer bireylerinin test yaptırmasına gerek yoktur. Bu şekilde tedavi yapıldığı zaman, hasta olan birey iyileşmekte fakat kısa bir süre sonra ailenin diğer bireylerinden aynı paraziti yeniden almaktadır.

### İshalim var ağız kokusu yapar mı?

Bu bir ağız kokusu sebebi değildir fakat eğer Tip 3 ağız kokusu varsa kokuyu şiddetlendirir, artırır. Bozulan iyon dengesi Tip 4 ağız kokusuna sebep olabilir.

### Kabızım var ağız kokusu yapar mı?

En sık rastlanan ağız kokusu sebeplerinden birisi kabızlıktır.

Her sabah düzenli olarak tuvalete gitmek ve tamamen boşalmak gereklidir. Sadece kabızı iyileşince ağız kokusu kayıp olan insanlar vardır. Eğer kabızınızı düzeltebilirsiniz ağız kokunuzun bir kısmının kayıp olduğunu göreceksiniz. Bu amaç ile her sabah uyandıığınızda bir bardak su içerek sindirim kanalınızda hareketler (peristaltizm) başlatınız. Ayrıca kayısı, kuru kayısı, incir, kuru incir, posalı meyveler, bol sebze, kepekli ekmek ve kepek yiyerek besleniniz. Bütün bunlara rağmen kabızınızı düzeltemezseniz doktorunuzdan yardım isteyiniz.

Kabız olan bireylerde bağırsakta biriken dışkı bakteriler tarafından çirkin kokulu gazlara dönüştürülür. Bağırsak boşluğunun içerisinde biriken bu gazlar yavaşça ağıza yükselecektir veya kana geçerek nefese iletilecektir.

### Böbrek hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu?

Süzme problemi yok ise böbrek hastalıkları ağız kokuna sebep olmaz. Örneğin böbrek taşları, atnalı böbrek, böbreklerden birinin bulunmayışı veya diğer anatomik problemler ve hatta infeksiyonların erken dönemlerinde ağız kokusu bulunmaz.

Fakat böbreklerde süzme problemi var ise süzülmeyen iyonlar ve kimyasal maddeler kanda serbest olarak bulunur ve giderek yığılmaya başlar ve miktarları artmaya başlar. Bu maddelerden bir kısmı akciğer gazlarına karışarak solunum yolu ile dışarı atılır. Yani Tip 4 ağız kokusu (nefes kokusu)na sebep olur. Bu sebeple böbrekte süzme problemi var ise nefes kokusu bulunması sürpriz değildir.

### Karaciğer hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu?

Her karaciğer hastalığı ağız kokusu sebebi olmaz. Fakat görevini tam olarak yerine getiremeyen bir karaciğer bazı yanlış kimyasal maddelerin kana geçmesine sebep olabilir. Kana geçen maddeler genellikle C2-C5 aliphatic acids, methylmercaptan, hydrogen disulfide, limonene, sistein, lactate, amonyak, aseton vs.. gibi çirkin kokulu ve uçucu maddelerdir. Bu maddeler akciğer gazlarına karışarak solunum yolu ile dışarı atılır. Yani Tip 4 ağız kokusu (nefes kokusu)na sebep olabilir.

### Gebelikte ağız kokusu olur mu?



Evet olur. Bunun birçok sebebi olur. Birincisi hamilelerin hormonları diş etini iltihaba kolaylaştırır. Gebelerin herkesten daha fazla diş fırçalaması gerekir. Bu yapılmazsa gebelik dişeti iltihabı (gingiviti) ortaya çıkar ve ağız kokusu sebebi olur.

Bir başka sebep, gelişmekte olan çocuğun böbrekler üzerine baskı yapması ile ortaya çıkan Tip 4 kokudur. Biraz yukarıda böbreklerin tam olarak süzme görevini yapamadığı zaman neden nefes kokusuna sebep olabileceği anlatılmıştır. Bunun yanında gebe annede fetusun göğüs kafesine baskı yapması sebebiyle akciğer rahat hareket edemez, kısa solunum yapılmasına sebep olur.

Bir başka sebep artan çinko ihtiyacının karşılanamamasıdır. Çinko metali koku ve tat alma ile ilgili görevlerin yerine getirilebilmesi için fevkalade gerekli bir elementtir. Gebelerin bazıları çinko eksikliği sebebiyle kokulara karşı duyarlı olurlar. Doktorlarının bilgisi dahilinde vitamin ve mineral almaları gerekebilir.

### Şeker hastasıym ağız kokusuna sebep olur mu?

Şeker hastalarında eğer kan şekeri yüksek ise nefes kokusu bulunur. Kan şekerinin normal sınırlar arasında olduğu durumlarda nefes kokusu bulunmayabilir. Bu hastalarda ayrıca diş taşı meydana gelmesi çok hızlıdır, yara iyileşmesi yavaştır.

### Şeker hastalarında ağız kokusu özel midir?

Diyabet (şeker) hastalarında nefes kokusu olur. Yani Tip 4 koku olur. Şeker hastalarında nefes kokusunun yanında ağız kokusu bulunmak zorunda değildir. Bulunuyorsa Tip 1+4 veya Tip 2+4 şeklinde karmaşık olabilir.

### Şeker hastalarında ağız kokusu her zaman mı bulunur?

Hayır. Sadece kan şekeri yükselmeye başladığında bulunur. Kan şekeri düşükten bir süre sonra kayıp olur. Her şeker hastasında her dakika ağız kokusu bulunmaz.

### Yaşlılarda ağız kokusu en sık neden olur?



Yaşlılarda Tip 1 ağız kokusu hariç bütün ağız kokuları ortaya çıkmaya meyillidir. Dil üzerindeki girinti çıkıntılar ve tüysü iplikler yaşlılık sebebiyle silindiği için dil kaynaklı Tip 1 koku azalır.

Yaşlanma sebebiyle mideyi yemek borusuna bağlayan kapak gevşediği için ve sindirim enzimleri yaşlılık sebepleriyle azaldığı için mideden gelen Tip 3 kokular artar.

Ayrıca sürekli ilaç kullanımı ve böbrek filtrasyonundaki yaşa bağlı değişimler sebebiyle Tip 4 koku da artabilir. Süzme ve enzimatik fonksiyonları tamamen düzeltmek mümkün olmayabileceği için yaşlı hastaların ağız kokusunu tamamen iyileştirmek her zaman mümkün olmayabilir. Yaşlılarda bir miktar ağız veya nefes kokusuna razı olmak gerekebilir.

Yaş	Nefesteki kokulu gazlar (ppb)		
	Amonyak (NH <sub>3</sub> )	Aseton	HCN
60 yaşından ileri	1080	440	10
20-60	883	477	
17-18	317	263	8

2007 yılında yayınlanan bir raporda yaşlı bireylerin nefes kokularının nasıl arttığı gösterilmiştir. 60 yaşının üzerindeki bireylerde amonyak kokusu gençlerdekine yaklaşık 3 katıdır, aseton kokusu ise 2 katıdır.

### Bademciklerim şiş ve ağrılı ise ağız kokusu yapar mı?

Elbette yapar. Bu en sık rastlanan bir ağız kokusu sebebidir.



### Bademcik taşı ağız kokusu yapar mı?

Elbette yapar. Bu çok önemli bir ağız kokusu sebebidir. Bademciklerin üzerinde sarımsı gri taşlar görüyorsanız, kaldırmakla yerinden kalkıyorsa bunlar bademcik taşıdır ve ağız kokusu sebebidir.

### Oruçta ağız kokusu neden olur?

Açlıkta (oruçta) ağız kokusu önce tip 3 tür, yani sindirim kanalından gelen kokular hakimdir. Ağız kuruyor ise dilden gelen Tip 1 koku üzerine ilave olur. Saatler ilerledikçe susuzluk sebebiyle böbrek filtrasyonu değişir ve tip 4 koku ilave olmaya başlar.

### Neden ağzıma bir şey atınca ağız kokum kayıp oluyor?

Eğer Tip 1 ağız kokunuz var ise yediğiniz bir besin maddesi dil sırtında uçuşan kükürtlü gazları yakalayıp bir süre için çöktürebilir ve kokunun baskılanmasına sebep olabilir. Bu sebeple Tip 1 ağız kokusu bulunanlar bir lokma besin maddesi veya küçük bir şeker veya benzeri bir şeyi ağızlarına koyduklarında ağız kokuları bir süre için kayıp olur.

Ayrıca açlıkta vücudun enerji ihtiyacını karşılamak için vücuttaki depolardan çözülerek kullanıma sokulan karbonhidrat yıkından açığa çıkan asetoasetat bir süre sonra beta hidroksi bütirat'a dönüştürülemezse doğrudan aseton'a dönüşür. Bunun %14.7 si akciğer gazları ile dışarı atılır. Yani açlıkta nefeste aseton kokusu ortaya çıkmaya başlar. Eğer biraz yemek yenirse, vücudumuz enerji temin etmek için karbonhidrat depolarını kullanmak zorunda kalma-yacaktır. Böylece açlık sebebi ile ortaya çıkan Tip 4 koku kendiliğinden ortadan kalkacaktır.

### Kanser hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu?

Bu hastalıkta immün sistem de etkilenir. Kana geçmesi beklenmeyen kimyasal maddeler kana geçer ve dolayısı ile nefese de geçer. Bilhassa acetone, methylethylketone, n-propanol isimli maddeler akciğerden nefes ile dışarı atılır. Nefese kötü bir koku verebilir.

### **Akciğer kanseri hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu?**

Böyle hastalarda, acetone, methylethylketone, n-propanol, Aniline, o-toluidine, alkan'lar, solunum alken'leri ve alkenler nefese geçen gazlardır. Kötü kokuludur.

### **Göğüs kanseri hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu?**

Bu hastalarda nefes kokusu vardır. Akciğerden atılan kokulu gazlar şunlardır: 2-propanol, 2,3-dihydro-1-phenyl-4 (1H)-quinazolinone, 1-phenyl-ethanone, heptanal

### **Uyku apnesi hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu?**

Bu hastalarda nefes kokusu vardır. Akciğerden atılan kokulu gazlar şunlardır: İnterlökün-6 ve 8-isoprostane.

### **Astım hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu?**

Bu hastalarda nefes kokusu vardır. Akciğerden atılan kokulu gaz Lökotrien'dir

### **Kronik obstrüktif akciğer hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu?**

Bu hastalarda nefes kokusu vardır. Akciğerden atılan kokulu gazlar şunlardır: Hydrogen peroxide , Nitrosothiol, nitric oxide.

### **Üremi hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu?**

Evet. Üremi hastalarında ethanethiol, dimethylsulfide, dimethylamine, trimethylamine kandan akciğere ve nefese geçen çirkin kokulu maddelerdir. Bu hastalıkta nefes kokusu olabilir.

**Kistik fibrosis hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu?**

Bu hastalarda nefes kokusu vardır. Akciğerden atılan kokulu gazlar şunlardır: 8-isoprostane , Leukotriene B4, interleukin-8 bulunur. Kötü kokuludur.

**Orak hücre anemisiyim ağız kokusuna sebep olur mu?**

Evet. Bütün anemilerde akciğer atımlı gazlarda bir artış vardır. Orak hücre anemisinde nefese CO gazı artar.

**Divertikülit'im var ağız kokusuna sebep olur mu?**

Evet. Divertikülit ağız kokusu yapar.

Divertikül'ler bağırsak veya yemek borusu içerisinde küçük keseciklerdir. Yemekler bağırsak veya yemek borusunun içinden geçerken bu keseciklerin içerisine dolar ve orada birikir. Bu keseler iltihaplandığı zaman divertikülit ismini alır. Koku yapar. İltihaplanmasa bile burada biriken yemekler bakteriler tarafından kokuşturulur. Bu çirkin koku bireyin ağızına Tip 3 ağız kokusu olarak gelir. Bir divertikül ağıza ne kadar yakın ise o kadar fazla koku yapar. Kalın bağırsaktaki divertikülit'ler yemek borusundaki divertikülitlere kıyasla pek az koku yapar. Yemek borusundaki divertikülit'in ilk verdiği belirti şiddetli ağız kokusu olabilir. Daha sonra yutkunma güçlüğü belirtisi ikinci sırada ortaya çıkabilir. Kalın bağırsaktakiler daha belirtisizdir.

**Fıtık hastasıyım ağız kokusuna sebep olur mu?**

Barsağın katlanmasına sebep olan, aşırı büyümüş, içeri sokulamayan, yılanmış, nekroz yapmaya meyil gösteren bir fıtık değilse ağız kokusu sebebi değildir. Eğer büyük bir fıtıksa divertikülit benzeri bir etki göstererek ağız kokusu yapabilir.

### Siroz hastasıym ağız kokusuna sebep olur mu?

Evet siroz ağız kokusu yapabilir. Siroz hastalarının nefeslerinde hidrojen sülfid bulunur. Bu gaz fevkalade çirkin kokuludur.

### Fenilketonüri hastasıym ağız kokusuna sebep olur mu?

Evet. Bu bir ağız kokusu sebebidir. Bu hastaların nefeslerinde üre, amonyak bulunur. Nefes kokusu yapar.

### Laktoz intoleransım var ağız kokusu yapar mı?



Çok kuvvetli ağız kokusu sebebidir. Laktaz enzimi yetmezliği durumunda ortaya çıkan bir hastalıktır. Normal koşullarda laktoz isimli şeker laktaz isimli enzim ile birleşir ve bir glukoz ve bir galaktoz molekülüne dönüşür. Eğer bu enzim bulunmuyor ise yemeklerdeki laktoz bakterilere terk edilmiş demektir. Laktozu sindirebilen bakteriler bu şekerden faydalanarak çeşitli çirkin kokulu gazlar oluşturur. Kokulu gazlar sindirim kanalından ağıza yükselerek Tip 3 ağız kokusu ortaya çıkar, veya

kana geçerek Tip 4 ağız kokusu ortaya çıkar.

100 ml inek sütünde 4.8 gram laktoz bulunur. İnsan (anne sütünde 100 ml de 6.5 gram laktoz bulunur. (Bebeklerin anne sütünü emdikten sonra gaz sebebiyle rahatsız olmalarının sebeplerinden bir tanesi doğumdan hemen sonra bağırsaklarındaki laktaz enziminin yetersiz olmasıdır). Peynir ve diğer süt ürünlerinde laktoz bulunur. Yoğurt'ta azdır. Ekmek, fırın ürünleri, işlenmiş kahvaltılık tahıllar, patates, çorba, margarin, salata sosları, şekerlemeler, bisküvi ve kek karışımlarında da az miktarda laktoz bulunur.

Bir insanda laktoz intoleransı var ise süt içtikten yarım veya 2 saat sonra karın ağrısı, huzursuzluk, gaz, şişkinlik ve ağız kokusu ortaya çıkar. İlerleyen yaş ile birlikte insanların %70 inde az veya çok seviyede laktoz intoleransı bulunur. Bu bize yaşlılarda ağız kokusunun neden daha fazla ortaya çıktığını kısmen açıklamaktadır.

Laktoz intoleransı teşhisini tam olarak koyabilmek için aç karnına laboratuvar da süt içirilir. Belirli aralıklarla kandaki laktoz seviyesi tespit edilir. Bunun

için hasta laboratuvarında saatlerce bulunmak zorunda olduğu için caydırıcı bir testtir. Radyoaktif işaretli laktoz veya laktüloz solüsyonu içirip kısa süre içinde nefesi üfleyerek yapılan bir başka test yöntemi daha vardır. Bu hastalığın tedavisi gastro enteroloji doktorlarınca yapılır.

### Çölyak hastalığı (Celiac's disease) ağız kokusu yapar mı?

Evet yapar. Bu hastalık bağırsakta gluten isimli amino asitin sindirilemeyişi sebebiyle, her hangi bir yaşta ortaya çıkabilir. Özellikle buğday, arpa, çavdar ve yulaf'ta gluten vardır. Çölyak hastalarında bu besinlerin sindirilmeleri mümkün olmadığı için emilim bozuklukları ortaya çıkacaktır. Kilo kaybı, uzun süren ishal, kansızlık, demir eksikliği, sürekli gaz, sindirim bozukluğu, karında şişlik, güçsüzlük, halsizlik, isteksizlik, kalsiyum, magnezyum eksiklikleri, dışkı kokusu ve bozulan dengeyi kompanse etmeye çalışırken daha fazla bozulan başka dengeler vardır.

### Çölyak hastalığı yaygın mıdır?

75-150 kişide bir kişide bulunduğu zannedilmektedir. Bu hastaların bazılarında belirtiler gayet zayıftır. Şikayet duymadıkları için doktora gitmezler ve bu hastalıklarının farkında olmayabilirler. Toplumda bir tarama yapılırsa 50 kişiden bir tanesinde bu hastalık ortaya çıkabilir. Bunlar ağız kokusu sahibidirler.

### Çölyak hastaları ne yiyebilir?

Glutensiz yemek yemelidir. Pirinç, mısır, patates, nohut, kestane, soya, nişastalar, et, balık, yumurta, tüm meyve sebzeler doğadaki taze kopmuş haliyle glutensizdir. Süt glutensizdir, fakat bazı çölyak hastaları laktoza toleranssız olabilir ve bu sebeple glutensiz olmasına rağmen süt onları rahatsız edebilir. Kakao, kahve ve çay glutensizdir, poşetleri ve mektup zarflarını yapıştırmakta kullanılan zatkı gluten içeriyor olabilir. Tereyağ, margarin, sıvı yağ doğal olarak glutensizdir.

Bu besinleri yeyince sindirim ve ağız kokusu bakımından rahat eden, buğday ve unlu gıdalar yeyince sindirim problemleri yaşayan bireylerin çölyak hastalığı bakımından muayene olmalarında fayda olabilir.

### Ağzım açık kalıyor. Ağız kokusu yapar mı?



Evet yapar. İstirahat konumunda bireyin dudakları dışlerini örtmüyorsa dış etleri kuruyacağı için bakteriler kolayca çoğalırlar. Bu durumda ağız kokusu ortaya çıkar. Ağız kuruluğu ağız kokusu sebebidir.

### Zihinsel engellilerde ağız kokusu olur mu?

Zihinsel engelli çocuklarda ağız kokusu biraz daha fazladır ve genellikle dudaklar kapanmıyorsa ortaya çıkar, yani Tip 1 dir.

### Ağızda diş yok. Dişsizlik ağız kokusu yapar mı?

Hayır. Dişsizlik ağız kokusu yapmaz. Tam tersine dişsizlik Tip 1 ağız kokusunu azaltır. Eğer diş taktırmayı düşünüyorsanız ve ağız kokusu tedavisi oluyorsa, tedaviniz bitinceye kadar diş taktırmayı erteleyebilirsiniz.

### Şişmanlık ağız kokusu yapar mı?

Böyle bir söylenti vardır. Bu söylentiye göre şişmanlarda ağız kokusu daha fazla ortaya çıkmaktadır. Bunun gerçek olduğu bilimsel olarak henüz ispat edilmemiştir. Bunun tam tersini gösteren raporlar vardır. Mesela 1979 yılında yapılan bir incelemede 3 gün aç kalan bireylerin nefesindeki aseton seviyesi 0.76 ppb bulunurken, şişmanlarda bu miktar 0.29 ppb bulunmuştur. Bu rapor bize şişmanlarda ağız kokusunun artmadığını göstermektedir.

### Geceleri horluyorum ağız kokusu yapar mı?



Evet yapar. Horluyorsanız ağızınız açık kalıyor demektir. Ağız ve boğazınız kuruyor anlamına gelir. Ağız kuruduğu zaman kuvvetli koku yapar. Kısa dönem için horlayanlarda Tip 1, yıllar sonra Tip 2 koku görülür.

Tok karnına yüksek yastıkta uyumak belki ağzın kapalı kalmasına yardımcı olabilir. Horlamanın tedavisi için kulak burun boğaz doktoruna müracaat etmek gerekir.

### **Doğum kontrol hapı, tansiyon hapı, kalp ilacı ağız kokusu yapar mı?**

Her (hangi) bir ilaç , her (hangi) bir zamanda, önceden kestirilemeyen bir sebeple ağız kokusu yapabilir. Çok masum görünen diyet katkı hapları bile ağız kokusu yapabilir.

### **Sinüzitim var ağız kokusuna sebep olur mu?**

Evet. Sinüzit, tip 2 ağız kokusu için yeterli bir sebeptir. En iddialı ağız kokuları sinüziti olan bireylerden gelir.

### **Benim sinüzitim olduğundan şüpheleniyorum, nasıl anlarım?**

Bu soruyu kulak burun boğaz doktorunuz cevaplayacaktır. Bir kaç küçük ip ucu verilebilir:

Parmaklarınızı önce burun kanatlarınızın dışına ve sonra gözlerinizin altına doğru kemiğin üzerine bastırınız. Sonra alnınızda kaşlarınızın ortasına bastırınız. Ağrı duyuyorsanız sinüzitten şüphe edilebilir. Geceleri sırt üstü yatıp başınızı yastığa koyduğunuzda genzinize doğru sümük akıntısı geliyorsa sinüzitten şüphe edilebilir. Bir sandalyeye oturduğunuzda başınızı yerden bir şey alacak şekilde dizlerinize kadar yere eğdiğinizde başınızda ağrı veya dolgunluk hissediyorsanız, sinüzitten şüphe edilebilir.

Başı öne eğerek çekilen (Waters isimli) sinüzit röntgenleri henüz başlamış veya silik devam etmekte olan sinüzitleri tespit edemezler. Bu sebeple sadece röntgen çekilmesi sinüzit teşhisi için yetersizdir. Böyle durumlarda kulak burun boğaz doktorunuz ile konuşmalısınız.

### **Bahar alerjisi ağız kokusu yapar mı?**

Elbette yapar. Alerji sebebiyle boğaza sıvı artışı (postnazal akıntı) olur. Bu durumda Tip 2 ağız kokusu başlar. Alerji iyileşince, önce akıntı ve sonra ağız kokusu da kendiliğinden kaybolur. Bu sebeple alerjik rinit sebepli ağız kokuları ağızdan tedavi edil(e)mez.

### Geniz akıntısı ağız kokusu yapar mı?

Evet yapar. Genize doğru sümük benzeri (post nazal) akıntısı olanlarda ağız kokusu ortaya çıkar. Bu salgı yapışkan proteinler içerir. Genizde toplanır ve yapısındaki proteinler sebebi ile bakterilerin burada bolca çoğalmalarına sebep olur. Bu durumda genizden gelen (Tip 2) ağız kokusu ortaya çıkacaktır, varsa şiddeti artacaktır.

### Burun-sinüs yıkaması nedir?

Ağız kokusunun sebebinin burun içinden geldiği (Tip 2 olduğu) tespit edilen ağız kokusu hastalarının kulak burun boğaz doktoru tarafından problemleri giderilemiyorsa (doktorlarına sorup izin almak şartı ile) burun sinüs yıkaması (lavajı) yapabilirler. Burun sinüs yıkamasının amacı burun içerisinde biriken bakterileri, sümüksü sıvıları ve varsa inflamasyon artıklarını burundan uzaklaştırmaktır. Böylece kokuyu ve koku kaynaklarını uzaklaştırmaktır. Her gün bir – iki defa yapılabilir. Doktorunuzu izin verirse daha fazla da yapabilirsiniz.

### Burun-sinüs yıkaması neden gerekir?

Burnumuz bir günde 14000 litre havayı filtre eder. Burun epiteline takılan toz ve mikroplar yüzeyde kalıntı birikinti yapabilir. Bunu engellemek için vücudumuz sümük ve daha akıcı salgılar üretir ve burun iç yüzeyini her gün düzenli olarak yıkar. Yıkama önden arkaya doğru olur.

Burun sinüs yıkaması burun deliklerine su püskürtmektir. Burun mukozalarını rahatsız etmeyecek osmotik basınca sahip temiz bir suyu burun deliklerinden püskürtüp genizden ağza alıp tükürmektir. Bunu yapan bazı cihazlar üretilmiştir. <http://www.sinusrinse.com.tr> <http://www.abfen.com.tr/>

### Burun-sinüs yıkaması nasıl yapılır?



10 çay bardağı (500 ml) kaynamış soğumuş suyu temiz bir şişeye koyunuz. İçerisine çeyrek çay kaşığı tuz koyunuz, ayrıca çeyrek çay kaşığı yemek sodası koyunuz. Şişeyi kuvvetle çalkalayınız. Bu suyu burun sinüs yıkamasında kullanabilirsiniz.



Eczanede satılanlardan temiz bir damlalık alınız. Bu şişedeki suyun yarısını bir burun deliğimize diğer yarısını diğer burun deliğimize püskürtünüz. Bu sırada başınızı geriye doğru eğerek suyun boğazınızda birikmesini sağlayınız. Burundaki su boğazınıza gelince bu suyu lavaboya tükürünüz. Tip 2 ağız kokusu hastalarını rahatlatan, sürdürülebilir ve yeterince basit bir tedavi yöntemidir.

### **Orta kulak iltihabı ağız kokusu yapar mı?**

Elbette yapar. Orta kulaktan boğaza açılan kanalın tıkanması veya daralması sebebiyle boğaza sıvı artışı (postnazal akıntı) olur. Bu durumda Tip 2 ağız kokusu başlar.

### **Geğiriyorum bu ağız kokusu yapar mı?**

Evet yapar. Geğirme sık oluyor ise veya mide yanması eşlik ediyor ise reflü'nün belirtisidir. Reflü, Tip 3 ağız kokusunun sebebidir. Geğirme bulunmasa bile insanlar midelerindeki havayı çok yavaş bir şekilde ağızlarından dışarı sızdırırlar. Otururken 1.6 ml/dak, yatarken 0.6 ml/dak hızında hava sızıntı oluşmaktadır. Geğirme bu hava miktarını artırır. Eğer sindirim kanalında kokulu gazlar bulunuyor ise bu durumda Tip 3 ağız kokusu ortaya çıkacaktır.

### **Midem yanıyor ağız kokusu yapar mı?**

Mide yanması da reflü'nün belirtisidir. Reflü, Tip 3 ağız kokusunun sebebidir. Bir önceki cevapta anlatıldığı mekanizma ile ağız kokusu ortaya çıkabilir.

### **Ağızımda dışkı kokusu var. Bu ne demek?**

Tip 3 ağız kokuları dışkı kokusu şeklinde görülebilir. Teşhis etmeyi kolaylaştırır. Tedavisi özel değildir. Böyle hastaların sindirim kanallarındaki problem genellikle enzimatik değil fiziksel kaynaklıdır. Kabız kalma, spastik kolon, divertikülit, reflü vs..

### Bağırsakta aşırı mikrop üremesi nasıl oluşur?

Normalde bağırsakta 1 ml içerisinde 10000 tane bakteri hücresi vardır. Bağırsakta emilemeyen besinler sebebiyle bağırsaktaki bakteriler sayıca artmaya başlar, sayıları 10 katına yükselir, 100000 taneye çıkar. Bağırsakta aşırı bakteri büyümesi (intestinal overgrowth) sendromu olarak bilinen bu durumda bağırsak lümeninde kokulu gazlar birikir ve ağza yükselir. Tip 3 ağız kokusu ortaya çıkar.

### Bağırsakta aşırı mikrop üremesi neden oluşur?

Çölyak hastalığı, veya bir başka malabsorpsiyon sendromu buna sebep olabilir. Veya vitamin B12 eksikliği de buna sebep olabilir. Bağırsak divertikülü var ise, kese içinde toplanan bakteriler sayıca artacak ve bu hastalığa sebep olabilecektir. Mide asidi için kullanılan bütün ilaçlar ve proton pompası inhibitörü ilaçlar bu hastalığa sebep olabilirler.

### Bağırsakta aşırı mikrop üremesi nasıl teşhis edilir?

Bu hastalığın teşhisinde xylose isimli şeker kullanılır. Xylose içirilen hastanın idrar ve kanında xylose aranır. Normal koşullarda yutulan xylose idrar ve kanda tespit edilebilmelidir. Eğer tespit edilemezse xylose'nun bağırsaktan emilmeden uzaklaştırıldığı anlaşılır. Bağırsaktan endoskopi ile materyal alıp içinde bakteri saymak da bir başka teşhis yöntemidir. Bireye karbon14 atomu ile işaretlenmiş glychocholic acid içirilip nefesini özel bir sayaça üflemesi istenir ve nefesindeki işaretli karbon atomları özel bir cihaz ile sayılır. Böylece hastanın bağırsağındaki bakteri faaliyetleri hakkında fikir sahibi olunur. Tedavisini dahiliye gastroeneteroloji uzmanları yapacaktır.

### Alkol içmediğim halde ağızda alkol kokusu nasıl meydana gelir?

Ağızınızda şeker ve şekerli maddeler kalıntısı var ise bakteriler bunu kolayca alkole çevirir. Spannel'in 2006'da yayınladığı rapora göre, 5 gr sukroz şekeri 15 ml su içine konulsa ve karıştırılsa (%33), daha sonra bu şeker ağza alınıp 1 dakika boyunca gargara yapılsa, ağza alkol kokusu hakim olur.

Alkol almamış olsa bile bazı insanların ağızları sanki alkol almış gibi kokuyor olabilir. Bakteri ve şekerleri ağızdan uzaklaştırıp dil temizliği yapılırsa ve bir antiseptik ile gargara yapılırsa ağızdaki alkol kokusu kayıp olacaktır.

Ağızdaki şeker alkol kokusu yapar fakat proteinden amonyak oluşmasını engeller.

### Nefeste amonyak kokusu nasıl meydana gelir?

Amonyak çirkin kokulu bir gazdır.

Amonyak protein yıkımı ile bağırsakta ortaya çıkar. Bağırsaktan emilerek karaciğere gelir. Karaciğer bunu üre'ye dönüştürür ve vücuttan dışarı atılması amacı ile böbreğe gidebilmesi için kana verir. Bu sebeple her sağlıklı bireyin kanında idrarla atılması beklenen biraz üre (5-20 mg/dl) bulunur. Bu miktar artarsa böbrekler yerine akciğerler üreyi amonyak şeklinde nefes ile dışarı atmak zorunda kalır. Böyle durumlarda (bilhassa protein zengin yemek yenildiği zaman) erişkinlerde nefesteki amonyak seviyesi 1000 ppb ye kadar yükselebilir. Böylece Tip 4 ağız kokusu (yani nefes kokusu) meydana gelir. Tok karnına koku oluşması, eforlanınca veya sırt üstü yatınca kokunun kayıp olmaması gibi sorularla böyle hastaları tespit etmek mümkündür. Ayrıca böyle hastaların ter ve vücut kokuları da bulunur.

### Ağızda amonyak kokusu nasıl meydana gelir?

Ağızda amonyak kokusunun çeşitli sebepleri olabilir. Midede *H. pylori* isimli bakteri bulunuyor olabilir. Bu bakteri çok kuvvetli bir üreaz enzimi salgılar. Bu bakteri için üreaz enzimi fevkalade tipik ve belirgindir. Üreaz enzimi bu bakterinin imzası gibidir. Bu enzim üreyi amonyağa parçalar. Midede bulunan proteinli besinlerdeki üre, süratle amonyağa dönüşür ve yemek borusundan ağıza yükselir, veya kana geçerek nefes yolu ile dışarı atılır.

Ağızdaki amonyak kokusunun başka sebepleri de olabilir. Mesela ağızda bulunan bazı bakteriler (*Actinobacillus actinomycetemcomitans*, ve *vibrio* grubu) çok kuvvetli üreaz salgırlar. Yemekten arta kalan proteinli besinler ağızda bu bakteriler tarafından amonyağa dönüşür.

### Çay kahve ağız kokusu yapar mı?

Aslında çay ve kahvenin ağız kokusu yaptığına dair ikna edici raporlar yoktur. Fakat 2006'daki bir rapora göre çay , kahve ve brokoli isimli sebze salyadaki kokulu asetaldehit seviyesini yükseltmektedir. Başka bir rapora göre kahve ağız kokusunu azaltır.

### Ameliyattan çıktım ağız kokuyor. Normal midir?

Evet. Normaldir. Genel anestezi sonrasında kanda çözünmüş azotlu gazların seviyesi yükselebilir, laktat ve bazı amino asitlerin seviyeleri 3-4 gün boyunca yüksek kalır. Bunun sebebi geçici bir süre azot metabolizmasının değişmesidir. Günler içinde kendiliğinden normale döner. Bir şey yapılmasına gerek yoktur.

### Yıllardır çektiğim ağız kokusu birden bire kayıp oldu. Normal midir?

Evet bazen bu olur. Bilhassa çocuklarda ve gençlerde olabilir. Bilhassa hava değişimi, beslenme kriterlerinin değişmesi veya yaşam koşullarının değişmesi ile ortaya çıkabilir. Bazen aylar sonra yeniden ağız kokusu geri gelebilir.

### Ağız kuruluğu var ağız kokusu yapar mı?

Evet. Ağız kuruluğu belli başlı ağız kokusu sebeplerinden birisidir. Salya ağızı bolca yıkadığı ve temizlediği zaman ağız kokusunda ve bakterilere karşı bir savunma oluşur. Yani salya bir savunmadır. Eğer salya miktarı azalırsa ağızın bakterilere karşı savunması azalmış demektir. Bu durumda bakteri faaliyetleri artacaktır. Sonuçta ağız kokusu da artacaktır.

Salya daha çok geceleri uyku sırasında ağız açık kaldığında azalır. Bu gibi durumlarda karnı tok olarak yatağa girmek, ve yüksek yastık kullanmak ağızın uyku sırasında kapalı kalmasına biraz yardımcı olabilir. Yapısında suni salya (Glucose Oxidase, Lactoperoxidase, Lysozyme) bulunan diş macunları, gargaralar vardır. Bunların da kullanılması faydalı olabilir.

Uyku sırasında mümkün olmasa bile gündüz çalışırken veya bir iş ile meşgul iken dudakların kapalı dişlerin aralık kalmasını sağlamak gerekir. Bu sebeple bir işe daldığınız sırada sık sık dişlerinizin ve dudaklarınızın ne konumda

olduğunu yoklayınız. Dişlerin birbirine temas etmemelidir, dudaklarınız ise kapalı kalmalıdır. Doğru konum budur. Eğer bunu yapamıyorsanız kendi kendinize telkin ederek bu konumda kalmayı denemelisiniz. Ağız kokusunu başlamadan durdurmak en kolaydır.

### Adet günümde ağız kokuyor.

Bu çok normaldir. Bayanların adet günlerinden 1-2 gün önce başlayıp adet dönemi boyunca devam eden bir ağız kokuları bulunabilir. Menstrüel siklusta luteinizan hormonun salınmasından 2-3 gün sonrasında hem nefeste hem de idrarda aseton seviyesinde yükselmeler olur. Böylece ortaya çıkan nefes kokusu hormonal sebeptir. Tedavi edilmez.

### Stres ağız kokusu yapar mı?



Hayır. Stres ile ağız kokusu arasında hiçbir ilişki gösterilmemiştir. Fakat böyle bir dedikodu bulunmaktadır. Belki tersine bir ilişki vardır, ağız kuruluğu stres yapıyor olabilir.

### Alkol ağız kokusu yapar mı?

Evet yapar. Alkol çok şiddetli ağız kokusu sebebidir. Fevkalade zararlı bir maddedir ve öldürücü bir alışkanlıktır. Alkol derhal ve tamamen terk edilmelidir. En önemli ağız kokusu sebebidir.

Batılı ülkelerde günde 90 grama kadar alkol almayı masum gösteren uygulamalar vardır. Bir kadeh şarabın ömrü uzattığı iddia edilmektedir. Bunlar alkolün ağız kokusu yaptığı gerçeğinin üzerini örtemez. Alkolü temize çıkarmaz. Her türlü alkolün, (kimya hariç) sosyal alanda kullanımı terk edilmelidir.

### Alkollü gargara ağız kokusu yapar mı?

Evet. Maalesef eczanelerimizdeki gargaraların pek çoğunda yoğun alkol bulunur. FDA gargara içinde en çok %20 alkole müsaade etmiştir. Halbuki eczanelerimizdeki gargaralardan bir tanesinde alkol oranı %24 tür. Bu gargara pek meşhurdur ve ağız kokusu için kullanılmaktadır. Bu ve buna benzer

diğer alkollü ağız kokusu gargaraları kokuyu kesmez, azaltmaz. Tam tersine ağız kokusunu besler ve artırır.

Ayrıca alkollü gargaralar ile ağız kanserleri arasında bir ilişki kurulmuştur. Alkollü gargara kullanmayınız.

### **Neden alkollü gargaralar serbestçe satılmaktadır?**

Ağız içerisinde hekimlerin hedefi genellikle mikrop öldürmektir. Bu sebeple eczanelerimizdeki neredeyse bütün gargaralarda antiseptik maddeler bulunur. Alkol, bu maddelerin çözünmesi için gargaraların içine taşıyıcı madde olarak ilave edilmektedir. Maalesef kutunun üzerine içinde alkol bulunduğu yazılmayabilir.

### **Alkolsüz gargarayı nasıl ve nereden temin edebiliriz?**

İlacın prospektüsünde alkol ilave edildiği bildirilmemiş olabilir. Bu sebeple maalesef hangi ağız gargarasının içerisinde alkol bulunduğunu önceden bilemeyiz. Ancak hekiminiz size alkolsüz bir gargara ismi verebilir. Veya kutusunun üzerinde "alkolsüzdür" yazısı bulunuyorsa alkolsüz olduğunu anlama şansımız vardır.

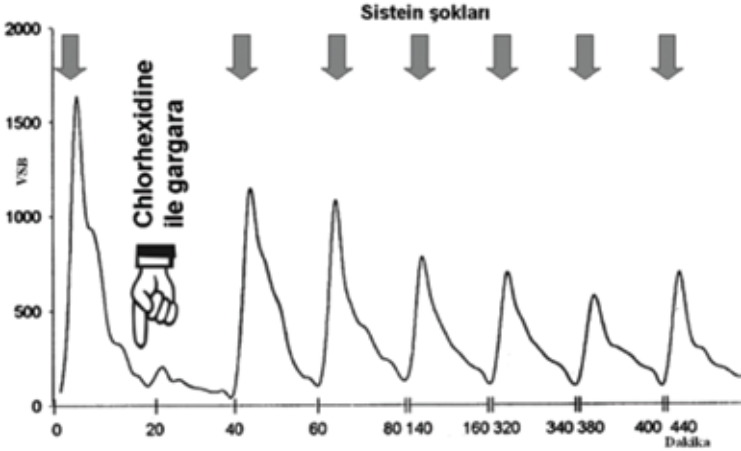
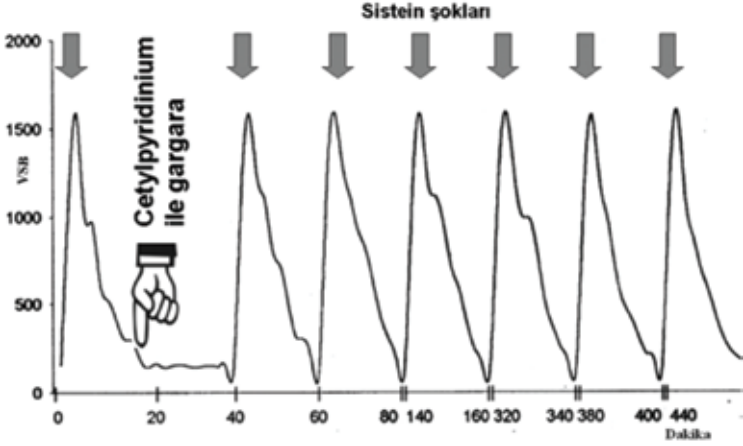
### **Alkol neden kuvvetli ağız kokusu yapar?**

Alkol ağız içini örten deriyi (mukozayı) kurutur. Kuruyan yerlerde diş eti ve ağız mukozası çatlayarak bakterilerin tutunması için elverişli bir yüzey oluşturur. Ayrıca alkol bakterilerin pek çok çirkin kokulu yağ asitlerini üretmelerine yardım eder. Alkol molekülü bakteriler tarafından kokulu maddeler ayrıştırılır. Ayrıca bakteriler tarafından alkolik fermentasyona yakıt olarak kullanılır. Bu sebeple ağız kokusu tedavisinde alkollü gargaralar arzu edilmez.

### **Alkollü ve alkolsüz ağız gargarasını karşılaştıran rapor var mı?**

Evet. Kleinberg tarafından 2002 yılında yayınlanan bir raporda setilpiridinyum hidroklorit ve dominifen bromür içeren Scope marka gargara ile klorheksidin içeren alkolsüz bir gargaranın karşılaştırma sonuçları yayınlanmıştır. Scope marka gargarada alkol bulunmaktadır. Bu sebeple ağız kokusu

üzerine hiçbir etki göstermemiştir. Halbuki alkolsüz antiseptik içeren diğer gargara ağız kokusu üzerine en az 440 dakika boyunca olumlu etki göstermiş, ağız kokusunu 1700 birimden 700 birime azaltmıştır.



Yukarıdaki deneyde bireylerin ağızına koku yapıcı sistein verilerek 1700 birime kadar ağız kokusu üretebileceği tespit edildikten sonra ağızlarını alkollü ve alkolsüz gargaralar ile çalkalaması istenmiştir. Daha sonra 20 dakikalık aralıklarla yeniden sistein verilerek ne kadar koku oluştuğu ölçülmüştür. Alkollü gargara (Scope) kullanan bireylerde hiçbir iyileşme görülmez iken alkolsüz gargara kullananlarda ağız kokusunu gösteren eğrilerin yüksekliği azalmıştır, yani ağız kokusu azalmıştır.

### Yakınıma gelenler benim ağız kokum sebebiyle öksürüyor olabilirler mi?

Hayır. Bugünkü bilgilerimize göre ağız kokusu olan bireyin ağızından ve burundan çıkan gazların çevresindeki insanlarda solunum tahrişi yaptığına dair elimizde herhangi bir delil yoktur.

### Parmağımı boğazıma sokup kokladığımda çirkin bir koku duyuyorum. Neden?

Bu sürpriz değildir. Mümkündür. Bu durum sizin ağız kokusu hastası olduğunuzu göstermez. Sağlıklı bireylerde de derin vücut kavileri çirkin kokuyor olabilir. Koklamayın.

### Çocuğumun ağız kokuyor ne yapabilirim?



12-15 yaşlarına kadar çocuklarda en sık Tip 2 ağız kokusuna rastlanır. Kırmızı renkli veya üzerinde beyaz tabakalar olan bademcik veya gece ağız açık kalması sebebiyle ağız kuruması veya bademcik büyümesi veya sinüzit benzeri durumlar çocukta en belirgin ağız kokusu sebebidir. Şikayetlerinizi söylediğinizde muhtemelen kulak burun boğaz doktorunuz bu yönde bir inceleme başlatacaktır.

### Yatağa yatınca ağız kokum kayboluyor. Bu ne demektir?

Bu değerli bir bilgidir. Tip 3 ağız kokusunu gösterebilir. Sırt üzeri yatağa uzandığınızda ağız kokusunun kayıp olduğunu doktorunuza söyleyiniz. Tetkikleri bu yönde yapacaktır.

### Hapşurunca çirkin bir koku duyuyorum. Bu ne demektir?

Tip 2 ağız kokunuz olabilir. Bu değerli bir bilgidir. Doktorunuza bunu söyleyiniz. Tetkikleri bu yönde yapacaktır.



### **Ağız kokum artınca tuvalette büyük abdestim (dışkı) da kokuyor. Bu ne demektir?**

Sindirim bozukluğuna bağlı Tip 3 ağız kokunuz olabilir. Doktorunuza bunu söyleyiniz. Tetkikleri bu yönde yapacaktır. Laktoz intoleransı, aşırı bakteri çoğalması ve çölyak hastalığında da böyle bir belirti olabilir.

### **Başka sebeple bir ilacı kullanmaya başlayınca ağız kokum kendiliğinden kayboluyor?**

Bu değerli bir ip ucutur. Bu ilacın ismini bir kağıda yazınız doktorunuza mutlaka söyleyiniz. Bu bilgi ağız kokunuzun tedavisi için yol göstericidir. Fakat ağız kokunuzu iyileştiriyor diye hiçbir ilacı ömür boyu kullanmayı düşünmeyiniz.

### **Ağız kokusu vücudumuzda başka hastalıklar yapar mı?**

Yukarıda sayılan ağız kokusu gazları aslında zehirli gazlardır. Bunlardan hidrojensülfid isimli gazın diş sararan kemik dokuda hasar yaptığı 2008 yılında yayınlanan bir raporda belirtilmiştir. Ayrıca bu rapora göre, ağız kokusu yapan bu gaz damarların içinde bulunan düz kaslarının, pankreas hücrelerinin, ve vücudumuzun bağışıklık hücrelerinin ve diş eti hücrelerinin ölümüne sebep olur, kollajen doku yapımını azaltır, yıkımını artırır, böylece yara iyileşmesini geciktirir. Ağız kokusu gazlarının böyle zararlı olduğu bilgisi yeni bir bilgidir.

### **Ağız kokusu nasıl ölçülür?**

Ağız kokusunu ölçen cihazlar vardır. Dünyada en çok bilinen 3 cihazdan bir tanesi cep içerisinde taşınabilen büyüklüktedir. Japonya'da üretilen bazı cep telefonlarının üzerinde nefes üfleyip ağız kokusu ölçmeye yarayan bir sensor bulunduğu yazmaktadır. Böylece insanların sosyal yaşantılarında ağız kokusunun ne kadar önemli bir yer tuttuğu görülmektedir.

Ağız kokusunu daha profesyonel ölçen cihazların fotoğrafları şekilde görülmektedir. Bazılarına göre bu cihazlar ile 150 birimden fazla değer ölçüldüyse ağız kokusu var demektir. Bazılarına göre bu değer 50, diğerlerine göre 200 dür.



Yukarıdaki şekilde ağız kokusu ölçen cihazlar görülmektedir. Sağdaki cihaz cepte taşımak içindir. Cephede taşımak için anahtarlık şeklinde olanlar da vardır.

### Bu cihazlar bütün ağız kokularını ölçer mi?

Hayır hepsini ölçemez. Bazı ağız kokusu gazları bu cihazlar tarafından ölçülemez. Örneğin  $CS_2$  (karbon disülfid) çok çirkin kokan bir ağız kokusu gazıdır ve ortada görülen cihaz bu gazı ölçemez. Diğer cihazların ölçebildikleri yolda bilgimiz yoktur. Üstelik bu cihazların hangi kokuyu ölçtüklerini bilmek de zordur. Mesela ortada görünen Halimeter markalı cihazın ucu meyve suyunun kutusuna sokulduğu zaman 175 birimden 205 birime kadar muhtelif sayılar göstermektedir. Yani bu cihazın ölçtüğü gazlar spesifik değildir.

### Bu cihazlar yanlış ölçer mi?

Genellikle büyük hatalar yapmaz fakat bir gün önceden alkol kullanan birisi veya muayeneye gelmeden önce alkollü gargara kullanan birisi cihazı şaşırtabilir. Hatta bozabilir bile. Cihazın firması alkol alan şahısların ağızında ölçüm yapıldığı durumda cihazın garantisini iptal etmektedir.

### Ağız kokusu ölçen kimyasal test yok mu?

Ticari aldatmaca bazı testler piyasada bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi ALT BioScience firması tarafından üretilen Halitox isimli testtir. Kulak temizlemek için kullanılan pamuklu çöplerden bir tanesi dil üzerine ve salyaya temas ettirilmektedir. Daha sonra bu pamuklu çöp bir sıvının içine daldırılmaktadır. Birkaç dakika sonra ne kadar sarı renk oluştuysa o kadar fazla ağız kokusu var şeklinde yorumlanması istenmektedir. Firma yetkilisinin söylediğine göre bu test neutral protease enzimlerini ölçmektedir. Fakat biz biliyoruz ki bu enzimler bakterilerde bulunur ve ağız kokusu için özgün değildir. Bu test bir ticari aldatmacadır.

BANA testi adı verilen test de benzer kategoride gereksiz bir kimyasal testtir.



### Kendi ağız kokumu ölçebilir miyim?

Evet ölçebilirsiniz. 4 yöntemi vardır.

1. Bir diş ipini iki parmağınızın arasında gergin olarak tutunuz ve dilinizin arka kısmı üzerine yaslayarak dilinizin yüzeyini iplik ile hafifçe kazıyınız. Bu ipin kurumasını bekleyiniz ve koklayınız. En makul yöntem budur.
2. Kendi bileğinizi yalayın. Bunu yaparken dilinizin ucunu değil, arka kısmını kullanın. Kurumasını bekleyin ve bileğinizi koklayın.
3. Hiçbir şey yapılmasa bile birey 3-4 gün içerisinde kendi yaşantısı sırasında ağzının kokup kokmadığı konusunda bir fikir sahibi olacaktır. Çalışırken veya otururken önceden kendisini rahatsız eden kokunun varlığını algılayacaktır.
4. Bir yöntem daha vardır fakat etik olmadığı için burada yer verilmemiştir.

### Kendi ağız kokumu nasıl takip ederim?

Hem tedavinizin gidişini izlemek hem de hekiminize yardımcı olmak için her gün birkaç defa kendi ağız kokunuzu tespit edip aşağıdaki tabloya bakarak birimlendirip not ediniz.

Subjektif koku birimlendirmek	
Parametre	Anlamı
0	Koku hissetmedim
1	Hemen hemen neredeyse koku yok gibi diyebilirim
2	Galiba koku hissettim ama emin değilim
3	Evet koku hissettim
4	Şiddetli koku hissettim
5	Çevremdekilerin de tescil ettiği kabul edilemez miktarda koku hissettim

## Ağız kokusu nasıl tedavi edilir?



*Temel muayene ağızdan yapılır her ağız kokusu vakası için şarttır. Daha sonra sırasıyla Tip 2,3,4,5 ağız kokuları aranır.*

müracaatınızda ağız kokunuzu bir cihaz yardımı ile ölçerek ağız kokunuzun seviyesini bir kenara not edecektir.

Daha sonra sizden bazı tetkikler isteyecek ve tetkiklerin sonuçlarına göre sizi gerek duyarsa uygun doktora yönlendirecektir. Bu işlemlerin sonucunda ağız kokunuzun kaybolduğunu göreceksiniz. Diş hekimi tarafından işaretlenmeden kendi başınıza genel bir kontrol amacı ile yapacağınız dahiliye doktoru ziyaretlerinizden her hangi bir ip ucu yakalamak mümkün olmayabilir.

## Kimlerin ağız kokusu tedavi edilmez?

Sabah kokusu, her sağlıklı bireyin sabahları uyandığında ağızında bulunur. Bu bir hastalık değildir. Bu sebeple tedavi edilmez. Zaten tedavi edilse bile geri gelecektir.

Yeni başlamış ağız kokusu, tedavi edilmez. Vücut floraları kısa süreliğine değişim gösterebilir. Bağışıklık sistemi haftalar ile ölçülebilecek bir süre için belirli bir adaptasyon dönemi yaşayabilir. Hormonlar ve enzim sistemleri belirli

Tedavinin yol haritası anamnez (hastaya sorulan sorular) dır. İyi bir anamnezden sonra genellikle ağız kokusunun sebebi önemli ölçüde belli olur. Hekimize gittiğinizde size bazı sorular yöneltecektir. Bu sorulara samimi cevaplar veriniz. Temennilerinizi değil yaşadıklarınızı anlatınız.

Hekiminiz, sizin ağız sağlığını yükseltmek için dişlerinizi temizlemek, dişlerinizdeki (varsa) çürüklerinize dolgu yapmak veya kanal tedavisi uygulamak isteyebilir. Gerek görürse yarısı çıkmış yirmi yaş dişlerinizi çekebilir veya (varsa) köprülerinizi söküp ağız kokunuzun geçip geçmediğini inceleyebilir. İlk

bir süre için dalgalanmalar gösterebilir. Bütün bunlar kısa bir süre için ağız kokusuna sebep olabilir. Bu sebeple her zaman her koku hastalık olarak ele alınmamalıdır. Standardizasyonu sağlamak amacı ile 2 ay devam etmedi ise ağız kokusu tedavi edilmez.

Ağız bakımsız olanların ve dişlerini fırçalamayı alışkanlık haline getirmemiş olanların ağız kokusu tedavi edilmez. Ağız kokusu tedavisi profesyonel ve kalifiye bir müdahaledir. Bunu hak etmek için bireyin hiç değilse dişlerini fırçalamak gibi bir alışkanlığı olmalıdır. Aksi durumda hekim başarısız, hasta mutsuz olacaktır.

Hamilelerin ağız kokusu tedavi edilmez. Çünkü yapacak bir şey yoktur. Doğumdan sonra bebeğin böbreğe yaptığı basınç ortadan kalkacak ve annenin metabolizması normale dönecek böylece ağız kokusu ortadan kalkacaktır. Hamilelik döneminde tedavi etmek değil ağız kokusunu maskeleyerek amacı ile alkolsüz gargaralar veya herbal ürünler verilebilir. Bu bir tedavi değildir.

Oruç tutanların ağız kokusu tedavi edilmez. Çünkü yapacak bir şey yoktur. İftardan hemen sonra ağız kokusu kayıp olacaktır.

Siroz, kanser, diyabet, diyaliz ve buna benzer koku yapıcı hastalığı olanların ağız kokusu tam olarak giderilemeyebilir. Sahip oldukları hastalık gerilediğinde ağız kokuları kendiliğinden kaybolabilir veya azalabilir.

### Sabah kokusu nedir?

Her sabah her insanın yataktan kalkar kalmaz duyduğu ağız kokusudur, Tip 0 fizyolojik kokudur. Büyük ölçüde gece boyunca bağırsakta üretilen alkol sebebiyle meydana gelir.

### Sabah kokusu odaya yayılır mı?

Evet. Bazı insanların yattıkları odanın içinde hoş olmayan bir koku bulunabilir. Gece boyunca odadaki havayı soluyan bireyin nefesindeki koku yüksek olduğu zaman odanın havasını istila edebilir.

	<b>Sabah Nefeste aseton</b>	<b>Yattığı oda havasında aseton</b>
Normal birey	281-1246 ppb	31-79 ppb
Aç kalıp uyuyan birey	177 - 2441	10-52

2007 yılında yayınlanan bir raporda normal ve aç kalıp uyuyan bireylerin yattıkları odadaki çirkin kokulu aseton gazı ölçülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre aç alıp uyuyan bireylerin sabah uandıklarında hem ağızlarındaki hem de yattıkları odanın havasındaki aseton seviyesi daha yüksek bulunmuştur.

### **Sabah kokusu neden tedavi edilmez?**

Sabah uyanır uyanmaz fizyolojik sebeplerle herkesin ağız kokar. Bu bir hastalık değildir. Böyle bireyler tedavi edilmezler.

### **Yeni başlamış ağız kokusu neden tedavi edilmez?**

Ağız kokusu en az 2 aydan beri devam etmiyorsa tedavi edilmez. Çünkü organizmanın değişik flora ve koşullara adaptasyon dönemlerinde özgün olmayan ağız kokuları bulunabilir. Örneğin bahar ayında polen alerjisi sebebiyle bireyin burnu akıyor ve mayıs ayına kadar akıntı sebebiyle ağız kokusu yaşıyor olabilir. Böyle bir kokunun tedavisinde ısrar edilmez. Veya bireyin geçirdiği subklinik bir hastalığa bağlı olarak değişen bağışıklık durumu sebebiyle floralarında normal olmayan bakteri ve mantarlar üreyebilir. Belirli bir süre bekleyince floralardaki bakteri profili normale dönecektir.

### **Ağız bakımsız olanlarda ağız kokusu neden tedavi edilmez?**

Kendi ağızını temiz tutmayı alışkanlık haline getirinceye kadar ağız kokusunu tedavi edilmesi ertelenebilir. Hekim böyle bir ağıza emek vermeden önce bireyin kendisine özen göstermesini bekleyebilir. Birey ağızına temiz olarak bakmayı alışkanlık haline getirdikten sonra yani elinden geleni yaptıktan sonra hekim tedavisine başlamak isteyebilir.

### **Hamilelerde ağız kokusu neden tedavi edilmez?**

Çünkü hamilelerin ağız kokusu doğumdan sonra kayıp olacaktır. Gereksiz yere tetkik yapmaya ve mesai harcamaya gerek yoktur. Bebeğin böbrek üzerine yaptığı baskı, hormon değişimi sebebiyle meydana gelen bir koku geçicidir. Belki koku maskeleri ile ağız kokusunun bastırılması düşünülebilir. (nane, limon, kekik, öjenol, okaliptol vesaire..)

### Oruç tutanlarda ağız kokusu neden giderilemez?

Oruç tutan bireyin ağız kokusu açlığa bağlı Tip 4 kokudur. Yemek yer yemez ortadan kaybolacaktır. Bunun ayrıca tedavisi olmaz.

### Ağız kokusu bulaşır mı?

İnsandan insana ağız kokusu yapabilen bakteriler öpüşerek veya yakın temas ile bulaşabilir fakat kısa bir süre sonra bu bakteriler tutunamayıp uzaklaşırlar veya normal oranlarına geri dönerler. İnsandan insana kalıcı bir bulaşma gösterilmemiştir. Fakat ev hayvanlarından insana ağız kokusu bulaşması gösterilmiştir.

### Tedavi boyunca hareketli protezimi takayım mı?

Hekiminiz ne diyorsa onu yapınız. Muhtemelen ağız kokusu tedaviniz bitinceye kadar takma protezinizi kullanmanızı istemeyecektir.

### Köprülerin altı nasıl olmalıdır?



Eksik dişlerin yerine takılan köprüler destek olarak kullandıkları dişlere tutunurlar. Boşluk olan dişin yerine gelen kısma köprü gövdesi denir. Köprü gövdesinin altı boş olmalıdır.

Bazı bireyler ağızlarına köprü yaptırırken dilinin boşluğa takılmasından şikayet ederek, yapılacak olan köprü gövdesinin altının kapalı olmasını diş hekiminden ısrarla talep etmektedir.

Köprü gövdesinin altının kapalı olması ağız kokusu sebebidir. Bu sebeple bütün köprü gövdeleri diş hekiminin uygun gördüğü şekilde açık olarak yapılmalıdır. Unutmayınız ağızdan gelen kokuların en büyük oranı hatalı köprülerden gelir. Ağız kokusu olanların ağızlarındaki hatalı köprüler çıkarılır çıkarılmaz muayene odasını çirkin bir koku kaplamaktadır, pek çoğunun ağız kokusu birden bire kaybolmaktadır.

Resimde solda köprü gövdesinin dişsiz diş eti bölgesine doğru temas etmesi görülmektedir. Bu durumda alışınca kadar bireyin dili köprü gövdesinin



altındaki boşluğa takılabilir. Bunun herhangi bir mahzuru yoktur. Sağdaki resimde görülen köprü gövdesinde bireyin dili her hangi bir yere takılmaz fakat bu şekilde yapılan köprüler ağız kokusu meydana getirebilir.

### Ağızım kokuyor hangi hekime gideyim?

Ağız kokusu diş hekiminin branşına girer fakat çok sayıda doktorun da tedaviye katılması gerekebilir. Hangi doktorun ne zaman devreye gireceğine ve ağız kokusunun ağzın içinden mi geldiğine diş hekiminin karar vermesi daha doğru olabilir. Ağız kokusu, zannedildiği gibi periodontoloji branşı ile ilgili değildir. Mikrobiyoloji ile ilgili olabilir.

### Hangi uzmanlık alanı olan diş hekimine müracaat edilmelidir?



Bir uzmanlık alanı gerekmez. Bazılarının öne sürdükleri gibi ağız kokusu tedavi edecek diş hekiminin diş eti hastalıkları uzmanı olması hiç gerekli değildir. Cerrah, pedodontist, protezci, endodontist veya ortodontist olması hiç gerekmez. Herhangi bir diş hekimi bu tedaviyi yapabilir.

Bilim olarak ele alındığı zaman ağız kokusu oral mikrobiyolojinin konusudur. Klinik olarak ele alındığı zaman tedavisini diş hekimi yapar veya planlar.

### Ağızımı su ile çalkalasam ağız kokusuna faydası olur mu?

Ağzın su ile çalkalanması mevcut kokuyu en çok %20 azaltır ve en çok 3 dakika sonra eski haline geri döner. Daha sonra ağız kokusu eski haline gelir. Bu sebeple faydasızdır.

### Ağızımı tuzlu su ile çalkalasam ağız kokusuna faydası olur mu?



Evet ağız kokusu kısa bir süre için azalır. Fakat böbrek ve tansiyon hastaları tuzlu su kullanmadan önce doktorundan izin almalıdır. Çünkü, siz yutmasanız bile tuz kana geçer.

### Tuzlu suyu nasıl hazırlamalıyız?

Bir bardak ılık suya çözünebildiği en çok miktarda tuz ilave edilir. Karıştırılır. Çözünmeyen tuz bardağın dibinde bırakılır. Bu tuzlu su ile ağız yıkanır. Basittir ve yeterince etkilidir. Fakat kısa süreli bir rahatlama sağlar. Sadece Tip 1 ağız kokusu hastaları için etkili olur. Diğer tip ağız kokusu hastalarına hiçbir etkisi olmaz.

### Oksijenli su ağız kokusunu engeller mi?

Evet. Eğer ağız kokusu ağızdan geliyorsa oksijenli su gargarası ağız kokusunu engeller. Bunun için eczanede satılan oksijenli su yarı yarıya sulandırılarak gargara yapılabilir. Oksijenli su dil papillerinin arasına sızarak oradaki anaerop bakterileri öldürür. Ayrıca redüksiyon potansiyelini yükseltir. Tip1 ağız kokusu için faydalıdır. Fakat oksijenli su gargaraları 1 haftadan uzun süre yapılmamalıdır.

### Antiseptik gargara ağız kokusunu engeller mi?

İçinde alkol bulunmayan antiseptik gargaralar ağız kokusunu engeller. İçinde alkol varsa ağız kokusunu artıracaktır. Üstelik ağız kokusu eskisinden daha fazla olarak ortaya çıkacaktır. Alkollü gargara kullanmayınız. Zaten alkollü gargaraların kanser yapıcı oldukları bildirilmiştir. Başka amaçlarla da tercih edilmemelidir.

### Antiseptik gargara ömür boyu kullanılabilir mi?

Antiseptik gargaralar en çok 1 hafta kullanılmalıdır. Genellikle içinde klorheksidin bulunur. Bu maddeyi sürekli kullanmak ağızdaki başka bazı mikropları ve mantarları azdırır ve dilinizin üzerinde kahverengi lekeler yapabilir. Bu sebeple en çok 1 hafta kullanılabilir.

### Gargaraların içinde başka ne maddeler bulunur?

Mikrop öldürücülerin yanında hekimlerin ikinci bir hedefi ağızdaki inflamasyonu (iltihabi reaksiyonu) gidermektir. Bu sebeple ağız gargaralarının içerisinde inflamasyon önleyen (Benzidamin gibi) antiinflamatuvar maddeler ilave edilmiştir. Eczanelerimizdeki neredeyse yarıdan fazla gargaranın içerisinde antiinflamatuvar maddeler bulunur. İçerisinde antiinflamatuvar bulunan ağız gargaralarının ağız kokusuna etkisi bilinmemektedir. Azaltabilir veya belki artırabilir.

### Hangi cins gargara kullanabilirim?

Alkolsüz ve içinde antiinflamatuvar bulunmayan bir gargarayı eczacınızın tavsiyesi ile temin edebilirsiniz. Piyasamıza bir kaç tane çinkolu gargara vardır. Ağız kokusuna fevkalade üstün etkilidir, alkolsüzdür. Yerli üretimler tercih edilmelidir.

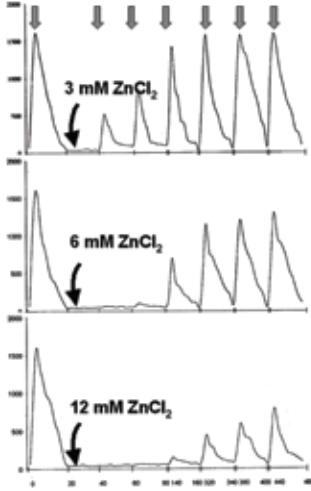
### İyi bir ağız kokusu gargarası nasıl olmalıdır?

- İçinde antiseptik bulunmalıdır
- Antiinflamatuvar bulunmamalıdır
- Alkol bulunmamalıdır
- Çinko bulunmalıdır.
- Oksitleyiciler bulunmalıdır ( $\text{NaOCl}_2$ )
- Asitlik seviyesi (pH) 6.5 civarında olmalıdır.



*İyi bir ağız kokusu gargarasının yapısı*

### Gargara içinde çinko neden çok gereklidir?



Çünkü çinko ağız boşluğunda çirkin kokulu kükürtü yakalar ve çöktürür. Böylece ağız kokusunu kesin bir şekilde bitirir.

Bireyin ağızına sistein damlatılarak üretebileceği en fazla kokunun 1200 birim olduğu tespit edildikten sonra ağızına giderek artan dozlarda çinko klorit ( $ZnCl_2$ ) uygulanmıştır. Daha sonra ağızına yeniden koku yapıcı sistein damlatılmıştır. Fakat artık eskisi kadar ağız kokusu meydana gelmediği görülmüştür. Resimlerde ok işaretinden sonraki eğrilerin yüksekliklerinin nasıl azaldığını izleyiniz. Bu deney bize çinko klorit'in ağız kokusuna çok etkili olduğunu gösterir. Piyasamızda içinde çinko klorit bulunan bir gargara mevcuttur.

### Çinkolu gargara veya ağız ürünlerini nerde bulabiliriz?

Burada ilaç ismi verilemeyeceğine göre eczane ve marketlerde içerisinde çinko bulunan sakız, gargara, diş macunu veya ağız yıkama suyu arayabilirsiniz. Kutunun üzerinde içindekiler bölümüne bakmak gerekir. Çinko sitrat, çinko laktat, zinc sitrate, zinc gluconate, zinc lactate, çinko klorit gibi bileşikler görüyorsanız o ürünün içerisinde çinko vardır ve ağız kokusu için üstün etkisi var demektir.

Bu ürünlerin içinde SLS (Sodium Lauryl Sulphat), NaOH (Sodyum hidroksit), sorbitol, xylitol, aspartam, sakkarin ve benzeri katkı maddeleri yoksa satın alıp kullanabilirsiniz.

### Ağız kokusu için başka ne gibi ürünler kullanılır?

Antiseptik etkili bitkisel ürünler satılmaktadır, klorofil, alo vera, kekik, maydonoz, nane suyu ve daha sayısız ürün satılmaktadır. Bunların faydalı olduğu hakkında elimizde bir delil yoktur fakat zararlı değildir. Denenebilir. En azından iyi bir koku maskesi oldukları söylenebilir.

### Sakızların ağız kokusuna etkisi var mıdır?

Ne gariptir ki, sakız ağız kokusunu artırır. Eğer içine çinko ilave edildiyse sakız ağız kokusunu azaltır. Piyasamızda ağız kokusu engelleyen çinkolu sakızlar vardır fakat sakızın ambalajında ağız kokusunu engellediği yazılmamıştır. Muhtemelen üreten firmanın da bundan haberi yoktur.

### Neden ağız kokusu ürünlerinin üzerinde ağız kokusunu engellediği açıkça yazmaz?

Evet bu doğru bir tespittir. Piyasamızda 2011 tarihi itibarıyla 5 tane diş macununun içerisinde çinko vardır ve ağız kokusunu engeller. Buna rağmen bu diş macunlarının ambalajının üzerinde ağız kokusunu engellediği yazmaz.

Piyasamızda 2 tane sakızın içinde ağız kokusunu engelleyen çinko bulunur fakat ambalajının üzerinde bu bilgi yer almaz.

Muhtemelen bu ürünleri üreten firmaların ağız kokusunu engellediğinden haberi olmayabilir.

### Gargalardaki tatlandırıcının etkisi nedir?

Hem gargara hem de sakızlardaki en bilinen tatlandırıcı olan aspartam ağızda bakteriler tarafından parçalandığı zaman metanol'e dönüşür. Metanol bir alkoldür ve çirkin kokar. Metanol, form aldehit üzerinden formik asite dönüşür. Formik asit de çirkin kokuludur.

Görüldüğü üzere sakız ve gargalardaki tatlandırıcılar ağız kokusu yapmaktadır. Bu sebeple gargalarda tatlandırıcı bulunmamalıdır.

### Çinkolu sakızı nerden bulabilirim?

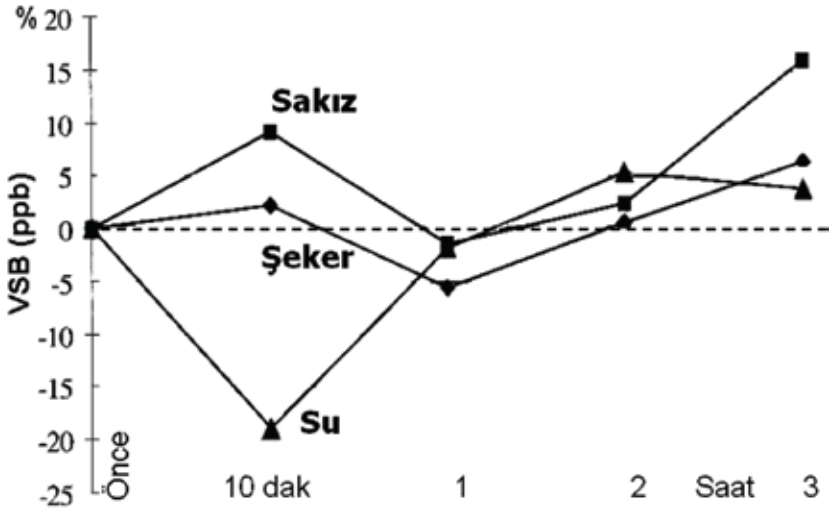
Bakkal ve marketlerimizde iki tane çinkolu sakız var iken, bu sakızlardan bir tanesi içine çinko koymaktan vazgeçmiştir. Böylece piyasamızdaki çinkolu sakız sayısı 2011 itibarıyla 1 dir.

Sakızın paketinin üzerini okuyunuz yapısında çinko sitrat, çinko laktat, zinc sitrate, zink gluconate, zinc lactate gibi kimyasal maddeler görüyorsanız, bu sakız ağız kokusuna daha uygundur. Bir günde en çok 8 (sekiz) tane çinkolu sakız çiğneyiniz.

**Hatırlatma:** Diş fırçalamak, dil fırçalamak, çinkolu ürünler, sakız, diş macunu, antiseptik gargara gibi önlemler sadece Tip1 ağız kokusunu iyileştirir. Diğer ağız kokularına hiçbir faydası yoktur.

### Çinkolu ve çinkosuz sakızlar nasıl farklıdır?

Sakızın lastik yapısını meydana getiren tiosülfid zincirleri bakteriler tarafından parçalanarak kükürlü monomerler açığa çıkarılmaktadır. Bu maddeler kokuludur. İçinde çinko bulunursa sakızlardan açığa çıkan ve dil yüzeyinde oluşan kükürt bağlanmaktadır.



Yukarıdaki deneyde bireylerin ağızlarına çeşme suyu, şeker ve sakız verilmiştir. 3 saat boyunca ağız kokusunu ne kadar artırdığı veya azalttığı incelenmiştir. Çeşme suyu bile ağız kokusunu ilk 10 dakika içerisinde %20 azalttığı halde, sakız ağız kokusunu %10 artırmıştır. (Yaegaki, 2002). Buradan anlıyoruz ki, çinkosuz sakızlar ağız kokusunu artırır.

### Pastillerin ağız kokusuna etkisi var mıdır?

Piyasamızda antiseptik ve alkolsüz pastil vardır. Bunun ağız kokusunu engelleyici etkisi gargara kadardır. Hekiminiz uygun gördüyse bir hafta gibi kısa bir süre kullanılabilir.

### Naneli şekerin ağız kokusuna etkisi nedir?

Etkisi yok kabul edilir. Naneli şeker, mentollü şeker ve benzeri ürünler koku maskesidir. Kokuyu bir süre için maskeler. Biz buna tedavi edicidir diyemeyiz. Ayrıca şeker diş çürüğüne eğilimi artırabilir. Kilo problemi olanlar için her gün çok sayıda şeker emmek zarar vericidir.

### Bitkisel ilaçlar faydalı mıdır?

Bitkisel ağız kokusu ilaçları genellikle zararlı değildir. Bitkisel ilaçların bazılarının tedavi edici etkisi ispatlanmıştır fakat bazıları sadece koku maskesi gibidir. Kendi güzel kokusu ile ağızdaki çirkin kokuyu maskeler. Aşırıya gitmeden kullanılmalarında mahzur yoktur.

### Ağız kokusu tedavisi amacı ile yutulan kapsüllerin tedavide yeri var mıdır?



Bu kapsüllerin içinde nane, kekik benzeri herbal (bitkisel) maddeler bulunur. Sadece tedavisi ertelenen Tip 3 ağız kokusunda kullanılabilir. Diğer ağız kokusu tiplerinde bu kapsüller ile oyalanmak yerine hekime müracaat etmek daha doğru olur..

### Ağız kokusu olanlar nasıl bir diş fırçası kullanmalıdır?

Orta sert, seyrek kıllı ve küçük bir diş fırçası kullanınız. Çabuk eskijen pahalı markalara ihtiyacınız yoktur. Marketlerimizde fiyatı 2 lirayı geçmeyen kaliteli ve yerli üretim diş fırçaları vardır.

### Ağız kokusu olanlar nasıl bir diş macunu kullanmalıdır?

Elbette çinkolu diş macunu kullanmaları daha uygun olur. Diş macununun yapısında çinko sitrat, çinko laktat, zink sitrate, zink gluconate, zink lactate gibi kimyasal maddeler görürseniz, bu macun ağız kokusu olanlar için daha uygundur. Maalesef kutunun üzerinde ağız kokusu için olduğu yazmaz.

Bazı diş macunlarının içerisinde alkol bulunduğunu göreceksiniz. Böyle diş macunları ağız kokusu yapar.

## Dişler nasıl fırçalanmalıdır?



Yukarıda anlatılan özellikte diş fırçası ve diş macunu kullanılarak günde 2 defa (her gece yatağa girmeden önce ve her sabah kahvaltıdan sonra) dişler fırçalanmalıdır. Fırça yukarı aşağı istikamette kullanılmalıdır. Dişlerin araları, arka yüzleri iyice temizlenmeli, diş eti üzerine masaj yapılmalıdır. Bu şekilde fırçalarken kanayan veya ağrıyan yerler varsa diş hekimine müracaat edilmelidir.

Diş fırçası sağ sol yönde dişe sürülmemelidir. En önemlisi diş fırçalama 3 dakika devam etmelidir. En sık yapılan hata budur. Genellikle 15 saniye dişleri fırçalayıp 3 dakika fırçalamış gibi düşünmeyiniz. Birkaç defa saate bakarak diş fırçalayıp 3 dakika zaman ölçüsünü zihninize yerleştiriniz.

Arka bölgelerin dışına ulaşabilmek için dişleriniz kapalı iken dişlerinizi fırçalayınız. Arka bölgelerin içine ulaşmak için yeniden ağızınızı açınız ve fırçalayınız. Yumuşak fırça kullanmayınız.

## Dişimi fırçalıyorum neden ağız kokum kaybolmuyor?

Diş fırçalamanın ağız kokusu üzerine engelleyici etkisi yaklaşık %33 kadardır. Dişleri fırçalamaya devam etmelidir fakat dili de fırçalamak gerekir. Ayrıca diş hekiminin ağızınızı incelemesinde fayda vardır.

## Dişlerim temizlendi neden ağız kokum durmadı?

Ultrasonik aletlerle diş taşı ve bakteri plağı temizlemek ağız kokusu tedavisinin birinci adımıdır, gereklidir ve mutlaka yapılmalıdır. Fakat ağız kokusunu engellemeye etkisi %26-36 kadardır.

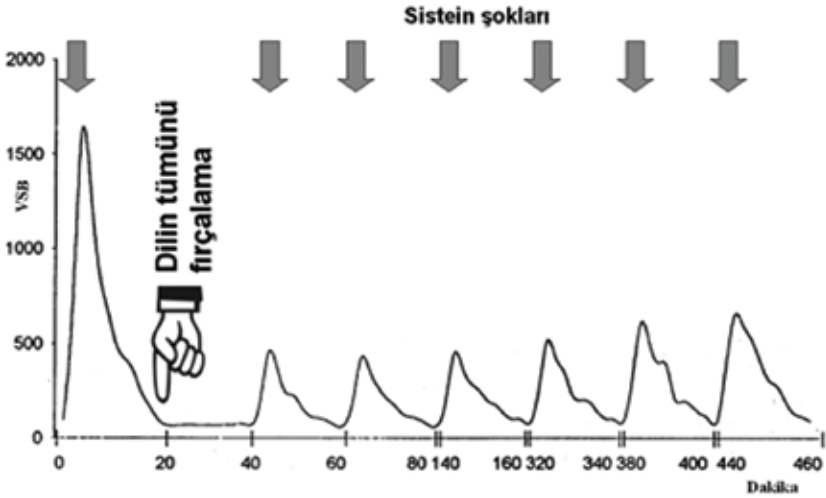
## Diş iplerinin ve kürdanların ağız kokusuna faydası var mıdır?

Diş ipi ve kürdanlar dişlerin aralarını temizler. Halbuki koku dilden gelmektedir. Bu sebeple ağız kokusu tedavisinde diş ipi ve kürdandan dil fırçalamak kadar büyük bir fayda beklenmez. Buna rağmen her türlü temizliğin ağız kokusuna faydası vardır.



## Dil fırçalamanın ağız kokusuna faydası var mıdır?

Dil fırçalamak, dişleri fırçalamaktan daha etkilidir. Ağız kokusunu engellemeye etkisi %42 civarındadır. Çünkü Tip 1 ağız kokusu dilin üzerinde meydana gelir. Ağız kokusunun sebebi çürük veya iltihap olsa bile koku dilin üzerindedir. Dil fırçalandıktan sonra ağız kokusuna etkisi 30 dakikadan uzun sürer.



Bireyin ağızına sistein uygulanarak en fazla 1200 ppb koku oluşacağı ölçüldükten sonra birey dilinin hem arka hem de ön kısmını (tümünü) fırçalamıştır. Daha sonra aynı bireyin ağızına sistein uygulandığında en çok 550 ppb ağız kokusu meydana gelebildiği görülmüştür. Bu bize dil fırçalamanın ağız kokusunu engellediğini gösterir.

## Dil kazınır mı?



Evet kazınabilir. Dilinizin yüzeyindeki birikintileri bir çay kaşığının tersi ile fazla bastırılmadan usulca kazıyabilirsiniz. Fakat bu kazıma işleminin ağız kokusuna faydası dil fırçalamaktan daha azdır. %40 tır. Bu sebeple kazıyacağınıza dilinizi fırçalayınız daha fazla fayda temin edersiniz. Dil kazındıktan sonra ağız kokusuna etkisi 30 dakikadan kısa sürer.

### Dilimin arkasında siyah veya gri bir tabaka var?

Tabaka gri beyaz ise yemek artıkları ve ölü epitel hücreleri olabilir veya mantar olabilir. Bu tabaka siyah ise dil yüzeyindeki tüysü çıkıntıların keratinize olması mümkündür. Böyle tabakalar her durumda ağız kokusuna sebep olur. Dilinizi fırçalamanız gerekir.

### Kolloidal gümüş suyu nedir?

Bazı kaynaklarda ağız kokusu tedavisi için gümüş suyu içilmesi önerilmektedir. Bu çok tehlikelidir. Böyle bir şey yapılmamalıdır. Çok sık olmamak koşulu ile gümüş suyu ile ağızın çalkalanması ve daha sonra tükürülmesi belki makul bir uygulama olabilir.

### Dil nasıl fırçalanır?



*Dil arkadan öne doğru bastırmadan fırçalanır.*

Tercihen dil fırçası kullanınız. Eğer dil fırçası bulamadıysanız dişlerinizi fırçalamak için kullandığınız fırçayı dilinize de kullanabilirsiniz.

Dişlerinizi fırçalayıp bitirdikten sonra diş macununuza ağızınızdan yıkayıp uzaklaştırmadan önce fırçanızı dilin en arka kısmına hafifçe yaslayınız, bastırmadan öne doğru hafifçe çekiniz. Dilin yüzeyini süpürür gibi hareket ettiriniz. Böylece dilin tüysü uzantıları arasındaki bakteri ve besin artıklarını uzaklaştırmış olursunuz.

Eğer dilinizin üzerinde yanma, batma, kanama veya ağrı oluyorsa, renk değişiklikleri veya yara varsa dilinizi fırçalamayınız, doktorunuza gösteriniz.

### Dilimi fırçalarken midem bulanıyor. Ne yapayım?

İlk zamanlar dilinizi fırçalarken bulantı duyabilirsiniz. Buna zamanla alışacaksınız. Bazı insanlar nefes verme sırasında dillerini fırçalayıp nefes alma sırasında fırçayı dilin üzerinden çekerler böylece bulantısız olurlar ve rahat ederler. Bazı insanlar ise tam tersine nefes alma sırasında dil fırçalarlar. Bunu deneyerek kendiniz bulabilirsiniz. Hiç unutmayın: siz ısrar ettikçe bulantı kayıp olan bir özelliktir.

### **Dilimi fırçalarken acıdı (veya kanadı). Ne yapayım?**

Derhal dil fırçalamayı durdurun. Bir daha dilinizi fırçalamayın. Doktorunuza bu durumu anlatarak tavsiyeler alın ve diliniz tamamen normale dönüp doktorunuz yeniden izin verinceye kadar kesinlikle dilinizi fırçalamayın veya kazımayın. Dilin kanatılması iyi değildir.

### **Ne zaman dil fırçalanmaz veya kazınmaz?**

Dil fırçalamak veya kazımak her zaman gerekli değildir. Bazı durumlarda dil fırçalamak gereksiz veya zarar verici olabilir: Dilin yüzeyindeki mukoza ince ise, fazla girinti çıkıntı yok ise, dilin yüzeyinde her hangi bir lezyon var ise, hassas bir bölge var ise, ağırlı bir yüzey var ise, fırçalarken acıyorsa veya kanıyorsa, renk değiştirmiş bir bölge var ise dilinizi fırçalamayınız. Dil fırçalamaya ihtiyacınız olup olmadığını doktorunuza sorunuz.

### **Lazerle ağız kokusu tedavi edilir mi?**

Şimdilik bademcik yüzeyine lazer verip Tip 2 ağız kokusu tedavisi yapılmaktadır. Yüzeydeki girinti ve çıkıntılar giderilmekte böylece bakteri tutunacak bölgeler uzaklaştırılmaktadır. Belki gelecekte dil sırtına da lazer verip Tip 1 ağız kokusu tedavisi yapılabilecektir.

### **Probiyotik tedavisi nedir?**

Bazı bakteriler eğer bağırsağımıza veya ağızımıza yerleşirse zararlı bakterilerin çoğalmasına engel olan maddeler salgılamaktadır. Bu maddelere probiyotik denir. Probiyotik salan bakteriler Yovita yoğurt benzeri ürünlerin içinde marketlerde satılmaktadır. Tip 3 koku için gerçek bir çözüm olabilir.

### **Probiyotikler ağız kokusunu tedavi eder mi?**

Streptokok cinsi bir bakteri toz haline getirilip şişelenmekte ve satılmaktadır. Henüz ülkemizde yoktur. Fakat bazı ülkelerde 1 haftalık düzenli kullanımdan sonra ağız kokusunun ortadan kaybolduğu şeklinde raporlar vardır. Bu gün ülkemizde kullanılmamaktadır.

### Süperoksit su nedir?

İçerisine elektrot sokularak elektrik akımı uygulanmış tuzlu bir çeşme suyudur. Taze ise kuvvetli mikrop öldürücüdür ve fevkalade zararsızdır. Rafta bekletildiğinde etkisizleşir.

### Süperoksit su ağız kokusuna iyi gelir mi?

Ağız kokusunu engelleyici etkisi mikrop öldürücü olmasından gelir. Ayrıca ağız oksijenlendirdiği için ağız kokusu üzerine engelleyici bir başka etkisi daha vardır. Bu gün ülkemizde kullanılmamaktadır. Keşke kullanılsaydı.

### Ne zaman doktora gitmeye gerek olmaz veya gidilmez?

Ağız kokunuz 2 aydan kısa bir süreden beri devam ediyorsa, geçici olabileceği sebebiyle doktora gitmeyebilirsiniz.

(Bayanların) Adet gününe 5 gün kala veya sırasında doktora gidilmemesi gerekir. Çünkü ağız kokusu ölçümleri yüksek çıkarak yanıtlanabilir.

Oruç tutuyorsanız ağız kokusu için doktora gitmenize gerek yoktur.

Şeker, diyaliz hastaları, böbrek ve karaciğer nakli olanlar, kanserli olanlar veya radyoterapi alanlar, hamile bayanlar ve henüz ameliyattan çıkanların bir miktar ağız kokuları mecburen bulunur. Bu hastaların belirli miktarda ağız kokusunu kabullenmeleri beklenir. Aşırı değilse doktorun yapabileceği fazla bir müdahale olmayabilir.

### Doktora gitmeden birkaç gün önce yapmam gereken bir şey var mı?

Koku yapan besinler yemeyiniz. Çünkü günlerce nefes kokusu yapabilir.

Saç ve bıyık boyası yaptırmayınız. Çünkü boyalarda kükürtlü ve kokulu bileşikler vardır.

Alkol almayınız. Alkol kuvvetli ağız kokusu sebebidir.

Hiçbir yemekten aşırı miktarda yemeyiniz.

Alkollü gargara kullanmayınız

### **Doktora gideceğim gün yapmam gereken bir şey var mı?**

Hiçbir gargara kullanmayınız, sakız çiğnemeyiniz, makyaj yapmayınız, parfüm sürmeyiniz, göz damlası, burun damlası ve spreyi kullanmayınız, kokulu tıraş sabunu, kokulu sabun ve şampuan sürmeyiniz, sigara içmeyiniz, alkol almayınız, kokulu besin yemeyiniz, gazlı içecek almayınız.

Dişlerinizi fırçalamayınız, fakat diş fırçanızı yanınızda getiriniz.

Ağız kokunuzu siz kendiniz duymuyorsanız ama başkaları duyuyorsa mutlaka o bireyi yanınızda götürmelisiniz.

Sabah kahvaltısı yapınız ama son bir saatten beri aç olmanız tercih edilir.

Hiçbir ilaç (vitamin hapi dahil) kullanmayınız. Her gün sürekli kullanmak zorunda olduğunuz hayati önemi olan ilaç varsa alabilirsiniz.

Bütün kan, idrar, röntgen tetkiklerinin kendisini (raporunu değil) yanınızda götürünüz.

### **Doktorun işini kolaylaştıracığım başka neler vardır?**

Size sorulduğunda net olarak cevaplayabilmeniz için bu soruların cevaplarını hazırlayınız:

- Yumurta yediğinizde ağız kokunuz artıyor mu?
- Ceviz ve çerez yediğinizde ağız kokunuz azalıyor mu?
- Sirtüstü yatınca ağız kokunuz kayıp oluyor mu?
- Spor yapıp eforlandığınız sırada ağız kokunuz kayboluyor mu?
- Ağız kokunuz varken sebepsiz göz yaşarması ve yanması oluyor mu?
- Ağızınız kapalı iken ağız kokusu duyuyor musunuz?

**Kaynaklar**

- 1) Aydın M. Teşhisten Tedaviye Ağz Kokusu. Nobel Tıp kitap evi, 2008 İstanbul.
- 2) <http://www.agizkokusu.net>
- 3) <http://www.agizkokusu.org>
- 4) <http://agizkokusu.org/agizkokusu.html>



