



TROMSØ INDREMEDISINSKE SPESIALISTSENTER as (TIS as)

Modifisert fra Norsk Elektronisk Legehåndbok 2009

Dårlig ånde

Hva er dårlig ånde?

Dårlig ånde, halitose, er ubehagelig smak i munnen og ubehagelig lukt fra munnen. De fleste av oss vil i perioder oppleve dårlig ånde. Særlig gjelder det dårlig ånde om morgenen. Det er for de fleste en ånde som forsvinner raskt etter frokost og tannpuss.

Vedvarende og mer plagsom dårlig ånde er heller ikke sjelden. Opptil halvparten av personer som blir spurt om dårlig ånde, kan fortelle at de i perioder plages med dette. Ofte produserer personer med dårlig ånde for lite spytt, slik at munnen kjennes tørr.

Dårlig ånde er svært vanlig.

Hva forårsaker dårlig ånde?



Det finnes mange forskjellige årsaker til dårlig ånde, men som regel skyldes det noe i selve munnen.

- Betennelse i tannkjøttet er sannsynligvis den hyppigste årsaken til dårlig ånde. Forklaringen er som regel lukt av matrester i tannkjøttlommer, eller som belegg på tungen. Bakterier kan danne illeluktende svovelforbindelser
- Andre liknende tilstander er dårlig tannstell, hull i tennene, oppsamling av små matrester i munnen, i kløfter i mandlene og i tungen
- Betente mandler gir også dårlig ånde
- Sult kan også gi dårlig ånde, for eksempel hvis man slanker seg. Årsaken er at når man spiser mindre enn vanlig, endres sammensetningen av bakteriene som normalt oppholder seg i munnen
- Hvis du puster mye gjennom munnen i stedet for gjennom nesene, kan dette tørke ut munnen og dermed gi dårlig ånde

- Personer med irritabel tykktarm kan oppleve dårlig ånde i perioder med økte mageplager
- Sukkersyke kan medføre dårlig ånde
- Dårlig ånde kan ofte skrive seg fra bestemte typer mat man har spist, for eksempel hvitløk, fettrik mat og melkemat

Hvordan behandles tilstanden?

Behandlingen går ut på å fjerne årsaken til den dårlige ånden dersom den lar seg påvise. Det er flere ting du kan gjøre selv for å bedre situasjonen:

- Prøv å puss tennene oftere og bedre. Bruk tanntråd for å få vekk belegg mellom tennene og spis eventuelt litt oftere dersom det går lang tid mellom måltidene. Det kan også være lurt å pusse tunga for å få vekk belegg
- Du kan forsøke å legge merke til om du puster mest gjennom munnen og eventuelt forsøke å puste mer med lukket munn
- Det er spesielt viktig å spise frokost i tillegg til å spise ofte
- Sinktabletter kan kjøpes reseptfritt på apotek og kan hjelpe godt mot dårlig ånde. Det finnes også en lang rekke forskjellige munnskyllevann som gir bedring i flere timer.
- Sunn mat gir bedre ånde og motvirker dannelsen av bakterieplakk. Spis derfor mye grønnsaker og grovt brød.
- Bruk av tyggegummi kan hjelpe ved å øke spyttproduksjonen, og derved rense slimhinnene. Men virkningen er ofte kortvarig.

Medikamentell behandling er kun aktuelt dersom den dårlige ånden skyldes noe som bare kan fjernes ved hjelp av medisiner, for eksempel infeksjon som gir betente/hovne mandler. Det finnes egentlig ingen medisiner mot dårlig ånde.

Kilder