

香口除臭

近日見 Annie 經常戴上口罩，還以為她感冒未癒，原來她並沒有感冒，口罩只為避開口氣播毒而設。其實要香口除臭是要從體內出發，不是只戴上口罩自欺欺人。

每個人的口腔都有不同程度的氣味，有輕有重，如果氣味太重，甚至臭穢，便稱口臭。口腔發出異味為社交場合所忌，口臭影響與人較密切地交談與接觸，給患者帶來很大的痛苦與煩惱。

從中醫角度，口臭的成因如下：

1. 脾胃消化不良：肺胃鬱熱，邪毒凝滯，熱毒上攻，因而形成口臭。所以多數口臭源於人體的各種急慢性疾病，特別是腸胃疾病，主要原因是胃熱症，常併發嚴重口臭、牙齦腫痛、便秘、胃痛、消化不良、鼻乾燥、涕黃、痰濁等症狀。
2. 虛熱：多由過勞、熬夜導致陰虛內熱。口臭而兼見鼻乾、乾咳、大便乾結、心煩不安、失眠多夢、肌肉跳動、腿酸軟、口乾咽燥、夜間尤甚。
3. 胃火灼盛：多由火熱之邪犯胃所致。其證除口臭外，每兼面赤身熱，口渴嗜冷飲、口舌生瘡、牙齦腫痛、流膿出血、經常飢餓等。
4. 食積：多由過飽傷胃、縮食停滯胃中引起。其表現為口出酸腐臭味，脘腹脹痛，不思飲食，噯氣口臭等。
5. 熱痰：多由熱痰犯肺或熱痰鬱久化膿化腐引起。其證除口臭外，每兼咳吐痰濁或膿血，胸痛氣短等。

高危人士

1. 患有鼻炎、鼻竇炎、牙周病、齒齦炎、慢性咽炎或扁桃腺炎的人士。
2. 嗜辛辣、肥膩、重厚味（如：洋蔥、蒜頭、京蔥等）、奶類、甜食或有偏食、暴食傾向者。
3. 口舌生瘡，因細菌的腐敗發酵作用，會產生難聞的臭味。

處理方法：

針灸： 合谷、商陽、少商、內庭等穴，平補平瀉手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程。能清肺利咽、解表退熱，從而獲得香口除臭。

中藥外用：漱口藥方

材料： 紫荊皮 9g、防風 6g、蘇薄荷 6g、生石膏 12g、海鹽 9g、生甘草 6g

做法： 將上藥洗淨；除了蘇薄荷，其材料同放入煲，加適量清水，大火煮沸後轉慢火煲 30 分鐘，加入蘇薄荷再煮沸即可。每日早晚各漱口 1 次。

功效： 此方有抗炎除臭功用。