

口臭

Pauline 大學主修酒店管理，畢業後最理想的莫過於進入心儀的酒店工作。然而因為患上討厭的口臭，令 Pauline 缺乏自信，每次面試都慘遭淘汰。

Pauline 眼看著同學們都找到工作，但自己的未來卻仍沒有著落，心情與快樂指數跌致谷底，甚至連開口說話也有心理陰影，遂來求診。

Pauline 問：「口臭的成因是甚麼？」

我答：「從外而來的原因大多是飲食，可能是經常抽煙、飲酒、喝咖啡及蔥、蒜、韭菜等辛辣刺激的食物，或者喜歡臭豆腐等臭味食物的人，就容易出現口臭。內因則是因胃熱、食積、痰熱或寒熱錯雜所導致。

胃熱上蒸口臭：常在溫熱病或口瘡、牙宣（牙週病）等病中出現，或平素嗜食辛辣厚味，致生內熱，火熱上蒸，毒氣上揚，引發口臭。症見痲滋頻發、口舌糜爛生瘡、牙齦腫痛、口氣熱臭，並見口渴飲冷、便秘及小便偏黃。

腸胃食積口臭：飲食失節，腸胃失運，宿食停滯，遂成食積。臨床特點是：口臭如酸腐，並兼有脘腹脹滿，不思飲食，噯氣等傷食之症。

痰熱壅肺口臭：多見於肺熱、肺癰等病證（如：鼻敏感、哮喘、氣管敏感、肺氣腫等。）病機為多由熱痰犯肺或熱痰鬱久化膿化腐引起。故症見口氣腥臭、咳吐濁痰與胸痛等。

寒熱錯雜口臭：因脾寒胃熱致脾、胃、腸功能紊亂（如：平素嗜煎炸、辛辣與生冷等食品），升降失調，上熱下寒，症見胃痞滿、嘔吐、腸鳴瀉痢、口苦吞酸或腐惡口臭。

有些全身性的疾病也與口臭有關，從上而下的原因包括鼻道異味、鼻腔感染、鼻咽腔腫瘤、鼻蓄膿等與上呼吸道有關的疾病，來自於下方的氣管、肺部感染、肺膿瘍，甚至腎衰竭、腎功能異常、尿毒症患者，以及肝病變，如肝衰竭、肝硬化，又或者是消化道病變，如胃炎、消化不良、便秘等，都會是造成口臭的原因。」

Pauline：「那我不吃東西就能與『氣味』絕緣？」

我答：「那可大錯特錯！唾液本身就具有清潔沖洗的作用，唾液中的溶菌酶和硫氰離子有殺菌作用，如果唾液分泌減少、口腔乾燥，細菌在口腔裡就會大開「party」，照樣可帶來口臭。這就是有些人張著嘴巴睡覺、早上起來口中多少會有些異味的原因。」

Pauline 續問：「我勤力刮舌苔有用嗎？」

我：「有些人喜歡在早晨或晚上刷完牙後，用牙刷刮舌苔，認為可使口腔清新，其實這種

習慣並不好。因為舌頭上長有一個個的小疙瘩味蕾，它是人體味覺感受器。我們吃東西時有酸、甜、苦、辣、鹹的味道，就是通過它來感知的。刮舌苔會損傷味蕾，使人的味覺遲鈍，導致食欲減退。經常用力刮舌苔，還會刺激味蕾，損傷舌乳頭，造成味覺麻木，影響胃部消化酶分泌，削弱脾胃消化功能，繼而影響身體健康。」

Pauline 問：「哪有甚麼方法改善口臭？」

我答：「中藥漱口方（1 人份量）」

材料：葛根 1 兩、藿香 4 錢、白芷 4 錢、木香 3 錢、丁香 2 錢

做法：將所有材料洗淨，同放入煲，加入適量清水，大火煮沸後轉慢火煲 15 分鐘即可。

用法：將藥液分 3 份，每日 3 次，含漱。

功效：芳香化濁、解毒殺菌。

連做 3 天，若仍然無改善，請盡速求醫。」

本草醫藥坊