



## 过年，哪些女人“口气”大

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 实习生 刘浩 通讯员 梁辉

春节在即，各种聚会邀请纷至沓来。殊不知，正当你侃侃而谈时，“口气”太大成为了阻挡你和小伙伴们拉近距离的关键因素……

当然，我们这里所说的“口气”是指“口里的气味”。尤其是女性，每到过年过节，就很难管住自己的嘴。那么，究竟哪些“吃货”的“口气”会越来越大呢？请你对号入座，自我反省吧。

### 小测试 >>

#### 你是“重口味”还是“小清新”

方法一：双手洗净后，将食指放在后舌上，保持5秒钟时间，拿出来闻一下手指味道。

方法二：两掌合拢做封闭状，包住嘴部及鼻部，然后向聚拢的双掌中呼一口气，闻自己口中的味道。



介绍，口臭的原因有很多，大多数因为口腔疾病所引发。然而女性口臭，还很可能是因为进食了一些容易导致“重口味”的食物。

陈明辉介绍，判断口臭属于哪一种情况，需要“对号入座”。牙齿清洁和护理不到位引发牙周炎、牙龈炎等疾病，会导致口臭，在早期表现中还会伴有牙龈出血、冷热食物入口，牙齿疼痛等症状。而某些内脏疾病也可能导致口臭，常见的有消化不良、急慢性胃炎甚至白血病、晚期胃癌等。这类情况引发的口臭呈现的症状也不同，像消化不良者，清晨起床时会有明显腐臭味；肝胆有问题者，会有酸臭味；尿毒症患者则呼出烂苹果气味等。

“以上都是病理性口臭，除此之外，生理性口臭则是健康女性更值得关注的。”陈明辉介绍，一到年底，口腔出现“重口味”的女性就会增加。家家户户都置办好年货，而这些小零食很可能就会导致“口气太大”。

### 问问专家 >>

#### 女性“口气大”，原因出在哪

##### 女婴口臭，与蛀牙和龋齿有关

不少妈妈会问，为什么宝宝也有口臭？湖南省人民医院口腔科主任医师李健认为，不管男婴还是女婴，口臭主要是口腔清洁问题。1岁半至6岁的儿童处于乳牙期，牙齿尚在发育之中，牙冠小所以容易有蛀牙、龋齿的情况出现。当妈妈们发现宝宝有口臭，应该加强宝宝的日常口腔清洁以及改善饮食习惯。

##### 发育期口臭，检查内分泌

“12岁至18岁的少女处于青春期发育期，卵巢激素分泌不稳定，当内分泌出现紊乱时，口腔粘膜功能也会随之发生异常，引起口臭。”李健介绍，但这只是暂时性不稳定的表现，度过这个时期口臭也会自行消失，不必过于担心。

##### 月经期口臭，是激素有变化

“月经期间出现口臭的人比比皆是，这是因为特殊时期身体内激素发生了变化，导致牙周血管增生。但这是周期性的，其它时间是不会出现的。”李健建议，经期女性避免进食味道较重的食物，并且在三餐进食后及时进行口腔清洁。

##### 压力太大，也会口臭

“30岁之后的女性特别容易出现口臭，因为常年使用牙齿咀嚼造成的牙体损坏最容易引发牙周问题。而进入40岁之后牙周慢慢退化，问题也就愈发明显了。”李健认为，女性步入更年期时，人体抵抗力逐渐降低，影响了口腔的杀菌、自净功能。而内分泌紊乱、情绪不稳定等，也都是引发口臭的重要原因。因此，更年期女性在年底聚会时，更要注重口腔护理，必要时可以通过饮食调养来补充营养、增强口腔抵抗力，最重要的是避免进食重口味食物。

### 哪些小零食让我“口气大”

#### 1号元凶：烟酒类食品

“都知道喝酒后，人的口腔里会有种难闻的味道，而这正是一种最重口味的表现。”陈明辉介绍，烟酒能刺激牙龈，更易产生结石，最后导致牙周病。而牙周病的表现症状中就有口臭这一点。

#### 2号元凶：“臭”类零食

“臭”字号食物深受湖南人喜欢——臭豆腐、臭腐乳、臭鸡蛋等，都是湘妹子喜欢进食的食物。陈明辉认为，经常吃“臭”味很重的食物，而吃完后不能马上漱口，就会导致口腔内异味。时间久了，食物的“臭”就变了，从而引发难闻的气味。

#### 3号元凶：配料类食物

在湖南，很多家庭过年必吃饺子，而韭菜鲜肉馅饺子也成为了湘妹子的最爱。佐以香菜、香葱等配料，吃得是爽了，可是口气问题你注意到了吗？李健介绍，类似于香菜、韭菜、大葱等刺激性食物对“口气”的影响特别大，牙齿在口腔的咀嚼过程中就已经产生了“臭气”，是最易产生“口气”的原因，所以想要清新“口气”千万避而远之。

#### 4号元凶：豆制类熟食

“豆制类熟食闻上去特别香，但你千万别上当，它可是导致你口臭的一个重要原因。”李健介绍，豆制品在制作过程中都经过了发酵，里面含有酵母菌，酵母菌与口腔中的细菌发生反应，就会产生臭气。而且豆制品多由豆渣压制而成，极易在口腔中留有残渣，如果没及时清除，就会“恶臭难挡”。

### 专家来支招 >>

#### 教你分时段收敛“口气”

特邀专家：李健（湖南省人民医院口腔科主任医师）

##### 6点 一杯清水助你排除毒素

残留在口腔缝隙中的食物残渣经过整晚的发酵，演变成连自己都受不了的“重口味”。清水可有效清洁口腔异味，还能呵护肠胃，肠胃好了，口气问题自然就会改善。

##### 7点 3分钟的“爱牙”时间

大家常忽略了刷牙重点——舌头清洁。舌头上有着成千上万的细丝，使食物颗粒或细菌残留口腔中，导致口臭。所以刷牙时，别忘清洁舌头，尤其是舌根部位。

##### 8点 小清新早餐帮你释放“口气”

最佳搭配：牛奶配搭全麦面包，多纤维食品可以促进肠道蠕动，维持口腔卫生。

##### 10点 来一杯果饮，美颜又养“气”

果蔬汁中的无机碱类和生物碱、酸成分会把肠里的排泄物分解排泄掉，所以对解决便秘，促进大肠活动，预防口臭等都有效果。

##### 12点 午餐后执行的好“口气”妙招

饭后嚼一嚼口香糖，可以有效地清除口腔异味，还能让我们时刻保持口气的清新。办公室MM可以选择漱口的方式，选择正确的漱口水。抗菌的漱口水有助于对抗口腔感染，从而改善口气。

##### 15点

下午茶时间 爱心美食 + 舒心放松

精神长期处于高度紧张状态，唾液腺分泌会减少，厌氧菌快速生长，加重口气，下午茶时间释放压力可以有效舒缓神经，缓解口臭。

##### 18点 赴约会前喷出好“口气”

随身携带一管口腔清新喷雾，可在轻松自然中消除口腔异味，保持口气清新，同时也可预防口腔溃疡、牙周炎症、咽炎等口腔问题，让您时刻保持口腔健康。

##### 19点 清淡美食，时刻保持好“口气”

晚餐应多选择蔬菜和水果的清淡食物，适量摄取蛋白质，少吃油腻、辛辣刺激食物，不仅对胃好，对口腔粘膜也很好。

##### 21点 睡前全面清除异味“口气”

晚上刷牙可以将口腔内的食物残渣刷干净，这样第二天才不会被自己所“臭”到。

