



# 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。



## 问问自己 >> 凭什么我会“重口味”

“俗语中的‘口气’ 太大, 很可能是因为口臭造成。它是一种疾病, 更是一种症状。” 长沙市中心医院口腔科副主任医师陈明辉介绍, 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、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齿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, 更要注意口腔护理, 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, 而非菜鲜肉馅饺子也成为了湘妹子的最爱。佐以香菜、葱葱等配料, 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: 豆制品熟食

“豆制品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, 使食物微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: 牛奶搭配全麦面包, 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。