

Oleh FAHMI FAIZ

MASALAH nafas berbau seringkali menimbulkan kegelisahan dan rasa rimas terhadap penghidapnya. Sebenarnya, simptom ini bukan fenomena baharu, sebaliknya telah melanda manusia sejak ribuan tahun dahulu.

Pensyarah Kanan dan Pakar Kesihatan Awam Pergigian, Jabatan Kesihatan Pergigian Keluarga, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Dr. Haslina Rani berkata, penyakit ini yang mana istilah perubatannya disebut halitosis, dicatatkan dalam banyak teks perubatan silam.

"Memetik Mel Rosenberg dalam penulisan beliau yang bertajuk *Clinical Assessment of Bad Breath: Current Concepts*, masalah nafas berbau tercatat dalam Kitab Talmud bangsa Yahudi dan dalam penulisan Greek dan Rome.

"Nabi Muhammad SAW pula pernah meminta jemaah meninggalkannya masjid kerana nafas yang berbau bawang putih, malah Islam menitikberatkan penggunaan kayu siwak untuk membersihkan gigi dan sekali-gus mencegah masalah bau nafas," katanya kepada *Mingguan Malaysia*, baru-baru ini.

PUNCA

Menjelaskan lanjut, Haslina berkata, nafas berbau berpunca daripada dalam rongga mulut (*intra oral halitosis*) dan bukannya perut, seperti yang lazim dipercayai masyarakat.

Bakteria anaerobik, yang menjadi punca masalah bau nafas ini, sering ditemui di sekaput bahagian belakang permukaan atas lidah.

Selain bakteria, faktor lain termasuk penyakit gusi, karies gigi yang dalam, saraf gigi yang telah mati, radang di kawasan geraham bongsu, ulser dan sisa makanan yang tidak dibersihkan.

"Pada masa sama, tampalan dan hasil kerja perigian yang tidak sempurna dan kebersihan mulut yang tidak memuaskan juga menyumbang kepada gejala ini. Tidak ketinggalan, gigi palsu yang kotor serta faktor-faktor yang menyumbang kepada

Rongga mulut punca nafas berbau



DR. HASLINA RANI

“Pada masa sama, tampalan dan hasil kerja perigian yang tidak sempurna dan kebersihan mulut yang tidak memuaskan juga menyumbang kepada gejala ini.”

KAEDAH RAWATAN DAN PENCEGAHAN

- Amalkan memberus gigi setiap kali selepas makan berbau
- Amalkan diet yang seimbang. Kerap ambil buah-buahan dan sayuran segar
- Flos gigi sekurang-kurangnya sehari sekali
- Kerap tukar berus gigi
- Berus bahagian lidah juga sewaktu berus gigi
- Selalu bertemu doktor gigi
- Kekalkan hidrasi. Mulut kering punca utama nafas



pengurangan aliran air liur turut menjadi punca nafas berbau," jelasnya.

STATISTIK

Kajian Kesihatan Mulut Dewasa Kebangsaan (NOHSA) 2010 mendapati ramal responden melaporkan halitosis sebagai antara masalah kesihatan mulut yang sangat mengganggu kualiti hidup.

Menurut Haslina, beberapa kajian sedia ada menganggarkan sekitar 50 peratus individu dalam satu-satu komuniti menghadapi masalah ini.

Katanya, ini bermakna tiga hingga lima orang dalam 10 orang berkemungkinan berhadapan dengan masalah ini pada tahap keseriusan yang berbeza.

JENIS-JENIS HALITOSIS

Ada beberapa jenis halitosis, termasuk halitosis tulen, halitosis fisiologik dan halitosis sementara, serta halitosis palsu.

Halitosis tulen merujuk kepada bau nafas yang jelas dan melampaui tahap yang diterima dalam kehidupan seharian.

Halitosis fisiologik dan halitosis sementara pula seperti pada nama, bukan berpunca daripada penyakit dan hanya bersifat sementara.

Halitosis fisiologik boleh berlaku kepada sesiapa sahaja.

"Apabila kita bangun tidur atau semasa berpuasa, fisiologi badan manusia semasa tidur dan berpuasa, yang mana jumlah air liur berkurangan boleh menyebabkan mulut sedikit berbau," katanya.

Tambahnya, satu lagi jenis nafas berbau digelar halitosis palsu. Ini berlaku apabila seseorang individu merasakan yang nafasnya berbau, sedangkan ia tidak dapat dihidu oleh orang sekeliling.

Mereka yang mengalami masalah ini mudah mengalami tekanan perasaan dan berisiko menghadapi kecelaruan, keresahan sekiranya tidak diberi sokongan dan bantuan.