

# 譚莉英：過勞腎虛易口臭？中醫解析口臭三大主因

導語：現代人出入社交場所，除了衣著要有品味，口氣清新也非常重要。見客見朋友，一忌“開口夾著脞”，二驚口有異味令人尷尬。

口臭又稱口氣，是指從口腔、鼻、鼻竇、咽等空腔散發出來的臭氣。由於口臭的原因與程度的不同，歷代文獻記載又有所謂的“腥臭”、“口中膠臭”、“口氣穢惡”等不同的描述及稱謂。頑固的口臭往往是身體不適的表現，不但影響社交，還會讓心理蒙上陰影。

很多人發現自己有口氣，通常第一時間會多刷兩次牙、多用幾次嗽口水或嚼香口膠，但口氣只能暫時消失，過後口氣便會去而復返。

## 案例分享：

姓名：Kit

年齡：30+ /女性

工作：保險經紀

生活習慣：平素少食肉，飲食節制，不吃濃味、煎炸、熱氣、蔥蒜等刺激性食物，不抽煙，間中應酬飲少量酒。因對住客人食香口膠不禮貌，所以不能用這方法暫時減少口氣。

症狀：因壓力大導致胃口盡失，再加上遷就見客時間而日夜顛倒，缺乏飲水，導致出現口幹、口苦、咽幹、性格易怒，容易出現偏頭痛、夜眠不安，還要三、四天才排便一次。

肝火旺盛型

**成因：**在中醫的病理角度而言，造成口氣的主因，是由於腸胃欠佳和肺臟虛弱所致。

一.腸胃欠佳：脾開竅于口，其華在唇。當脾胃虛弱和胃部消化不良時，就容易囤積食物，經胃酸溶解的食物會滯留在胃部和腸部，造成口氣。消化不良的成因有許多，大致可分為脾胃虛弱、氣血不足、飲食和生活習慣欠佳等三大因素。一些油膩、煎炸、脂肪含量高的食物，尤其是生冷食物和凍飲，都會加重胃部的負荷，造成脾胃積熱而產生口氣。長期患有口氣的人士，如得不到適當的治療，腸胃和消化系統就會愈來愈差，嚴重更會感食少胃脹、易反酸及噯氣，令身體氣血虛弱、營養不良和新陳代謝減慢等。

二.肺臟虛弱：中醫認為，“肺主氣，司呼吸。”因過勞、腎虛、情緒不穩、壓力、氣血虛弱等，較易患上呼吸道疾病，例如鼻敏感、鼻竇炎、氣管過敏、傷風感冒和慢性咽喉炎，這些疾病都會令口腔和鼻腔細菌增加，因而發臭。若果經常接觸被污染的氣體，如抽煙、二手煙或工作、居住環境空氣質素欠佳，亦有機會導致肺臟虛弱，繼而出現口氣。

三.肝火旺盛：壓力大、心境不佳、或捱夜之人打亂了正常的作息時間，肝臟不能如期休息和排毒，於是只好努力加班工作，將積存的體內雜質和毒素清除，加重了肝臟本身的負擔，阻礙肝臟在解毒過程，導致肝熱，令人出現口苦、口幹及口臭。

要檢測自己是否有口臭，最簡單的方式是將左右手合攏並收成封閉狀，包住嘴部及鼻頭處，輕輕呼一口氣後，接著用鼻吸氣，就能聞到自己的口氣或者可在使用牙線或牙籤後，聞一下味道，如果有，就表示口氣不好。

如果經常習慣性地咀嚼香口膠，會令口部肌肉長期處於緊張狀態，可能會養成磨牙的壞習慣。此外，女性在發育時期如果經常嚼香口膠，可能會刺激下顎肌肉和骨骼發達，令面部變得寬闊。

**若果不幸出現口氣，可嘗試用以下方法處理：**

針灸：針刺合谷、勞宮、太沖及內庭等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，起到疏通腑氣、清肺、疏肝及和胃的作用，從而防治口氣，達到治病求源的效果。

磁療：具有強滲透場的永久磁，強力能穿透牙齦、牙根，具有疏通牙周經絡、殺菌、改善口腔微循環、啟動細胞功能和清除人體自由基的功效，從而有助消除口腔異味。