

Как чистить после еды... язык?

Советы мамы, известные нам с детских лет, заповеди стоматолога, а также рекламные послания, обрушившиеся на нас в последние 5-7 лет, упорно убеждают нас в необходимости чистить зубы несколько раз в день, а после еды использовать жевательную резинку без сахара. Вы думаете, это гарантирует спасение от кариеса, зубной боли? Может быть. Но вот для проблемы неприятного запаха изо рта – ухищрения с жевачками, пастилками, эксперименты с выбором зубных паст, эликсиров и щеток – временное решение.

Проблема в том, что мы, безусловно, идем по верному пути, но не учитываем еще одного источника несвежего дыхания, коим является наш язык.

Как пишет врач-гигиенист М.Н.Мусин, Foetex ex ore – "дурной запах изо рта" – проблема нашего времени и предыдущих тысячелетий. Причинами этого считается разложение белков вследствие ферментативной активности бактерий, в результате чего образуются серосодержащие газы (сероводород, метилмеркаптан), имеющие неприятный резкий запах. Современное комплексное лечение данной патологии включает в себя комплекс диагностических и лечебных мероприятий, включающих механическую чистку поверхности языка и слизистой щек.

Еще Авиценна, в своем "Каноне врачебных наук" рекомендовал дифференцировать первопричину запаха, а если таковая исходит из слизистой полости рта, то наряду с медикаментозным лечением чистить язык и слизистую кипарисовыми шишками, использовать зубочистки и скребки.

В древней Китайской Империи вопросу механической чистки языка уделялось особо важное значение. Доктор медицины В.Я.Пясецкий, в 1874-1875 годах в составе научной экспедиции посетивший Поднебесную, в своей монографии "Как живут и лечатся китайцы" писал о том, что гурманы перед едой должны были тщательно очистить корень, боковые поверхности и кончик языка от "слизистой пленки" серебряным скребком.

Первой европейской страной, в которой прижились восточные традиции чистки языка, по-видимому, была Испания. При обучении гигиене полости рта особое внимание уделялось комплексной механической обработке, которая заключалась в удалении зубного налета и кусочков застрявшей в межзубных промежутках пищи, а также в регулярном удалении налета с поверхности языка предназначенными для этой цели специальными приспособлениями, при необходимости – несколько раз в день. С этой целью применялись зубочистка и скребок для языка и слизистой, выполненные из слоновой кости. При этом функционально различные предметы – зубочистка и скребок – соединялись изысканной цепью, которая объединяла их в одно целое.

Во второй половине XIX века тиражировались удобные в обращении скребки-зубочистки, выполненные из роговой кости. Бурное развитие капитализма, но отсутствие возможности синтеза заменителей природного материала определило их конструкцию и дизайн. Здесь применялся более дешевый природный материал и был соблюден принцип универсальности, причем выбор материала природного происхождения для их изготовления был биологически оправдан.

Были распространены также скребки для чистки слизистой щек и языка, изготовленные из роговой кости и черепахового панциря. Петлевидная часть скребка с острыми гранями, выполненная из черепахового панциря предназначалась для чистки поверхности языка, а притупленная ручка в форме ножа из рога – для чистки слизистой щек.

Сегодня для очистки поверхности языка используется тот же арсенал, что и для 32 других «обитателей» полости рта – зубная щетка и паста. Только направление движений должно быть – от самых дальних участков языка к его передней поверхности, плюс нажим на щетку чуть меньше чем при чистке зубов.

Считается, что использование зубной пасты для языка делает этот процесс более эффективным, но по субъективным ощущениям подобное понравится не каждому. Поэтому можно обойтись и без нее. Тем более, что для борьбы с налетом на языке сегодня существуют специальные скребки, ложки, особой конструкции зубные щетки.

Так что мойте руки перед едой, а зубы и язык после, и будьте здоровы.

Как чистить после еды... язык

Автор: admin

08.10.2013 18:31 -

Автор - **Надия Галимуллина**

[Источник](#)