

د. رضا عبد المحكيم رضوان



طبقاً لأحدث التقارير العلمية المتخصصة في (علم الأنفاس المكريه) Breath Bad of Science The (1) أن النَّفَسَ المكريه - في حقيقته - ظاهرة فمومية في قسمها الأعظم. وتشير الأبحاث إلى أن المكثرة الأعم من حالات النفاس المكريه تبدأ من الفم. وتنشأ هذه المرائحة المكريه - كما في الكثير من الحالات - عن البكتيريا المفموية التي تتغذى بجمعية Pool صغيرة من (المستيل الأنفي الخلقي Drip Postnasal) الذي يتراكم عادة على القسم الخلقي من اللسان. وتختلف البكتيريا ورائعها مجموعة من المركبات العضنة، وتسمى ظاهرة النفس المكريه أيضاً (المبخر Halitosis)(2).

مما يذكر أنه في شهر يونيو 2001 شارك 350 عالم في المؤتمر الدولي المتخصص الذي عقده الجمعية العالمية لأبحاث رائحة النفس هذا حول علمية مستجدات عرض إلى المنتدى وانتهى المظاهرة تلك رصدت التي والبحوث المنشورة تتنوع وقد طوكيو في Isbor الموضوع.

إن حالات المبخر - كما يقر الباحثون - منشؤها جوف الفم، وكما هي الروائح المنبعثة من الأدغال البكتيرية المرتبطة في الجسم مثل: (المابطين والأقدام المنتعلة). فإن النفاس المكريه ينجم في المقام الأول عن الاستقلاب (الأبيض) الميكروبي.

نص رسول الله - صلى الله عليه وسلم - منذ أربعة عشر قرناً من الزمان على تدبير الوقاية من النفاس المكريه، من خلال إلزام المسلم باتباع آليات المسؤول، والتي يتبعها علماء العصر كتدبير أساسى ووسيلة ذاجحة في تطييب النفس(3). قال المصطفى - صلى الله عليه وسلم: (إن لله حقاً على كل مسلم أن يغسل في كل سبعة أيام، وإن كان له طيب أن يمس منه)(4)، وقوله - صلى الله عليه وسلم: (من عرض عليه طيب، فلَا يرده، فإنه خفيف المحمل طيب المرائحة)(5). وفي صحيح البخاري أنه - صلى الله عليه وسلم - كان لا يرد المطيب(6).

ولنظافة الفم وصحته خص المصطفى - صلى الله عليه وسلم - المسوالك بالاستعمال من أجل تطهير النفس. ففي (صحيحة البخاري) تعليقًا عنه - صلى الله عليه وسلم: (المسوالك مطهرة للضمور مرضة للرب)⁽⁷⁾. وفي الصحيحين عنه - صلى الله عليه وسلم: (لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالمسوالك عند كل صلاة)⁽⁸⁾. وفي صحيح مسلم (أنه - صلى الله عليه وسلم - كان إذا دخل بيته بدأ بالمسوالك) ⁽⁹⁾. وفي المسوالك - عند الفقهاء - عدة منافع، فهو: يطيل الفم، ويشد اللثة، ويقطع البلغم، ويجلو البصر، ويذهب بالحفر، ويصلح المعدة، ويصفى الصوت، ويعين على هضم الطعام، ويسهل مجرى الكلام، وأجود ما استعمل المسوالك مبلولاً بماء الورد، ومن أنفعه أصول المجوز⁽¹⁰⁾.

لقد بدأ الباحثون حديثاً بدراسة المَبَخْرَ كيماً وكمًّا، مما أدى إلى تبصرات جديدة فيما يخص أسباب هذه الحالة والمعالجات الممكنة.

يستوطن الفم مئات المأذنوج من البكتيريا التي تتفاوت في خياراتها الغذائية، وتفضل هذه الكائنات الحية الدقيقة الأغذية البروتينية، وتتضمن المركبات الكيميائية المناجمة عن هضم هذه البروتينات بعض المواد المنتنة حقاً. كما أن البكتيريا الضمومية التي هي عادة من صنف الملاهيات - تنتج في أي وقت سلفسيد الهيدروجين الذي يتميز برايحة شبهاً رائحة البيض المفاسد، كما أنها تنتج مثيل المركبـان Mercaptan Methyl والسكـاتـول Skatole الذي يستعمل بكـيمـيات زـهـيدةـ في صـنـاعـةـ العـطـورـ،ـ إـلـاـ أـنـهـ يـنـشـرـ رـائـحةـ عـفـنةـ عـنـدـمـاـ يـوـجـدـ بـكـيمـياتـ كـبـيرـةـ.ـ وـمـنـ الـمـوـادـ الـتـيـ تـنـجـهـاـ هـذـهـ الـبـكـتـيرـياـ أـيـضـاـ الـكـادـافـريـنـ Cadaverineـ الـذـيـ يـتـكـونـ فـيـ الـجـثـثـ الـمـتـفـسـخـةـ،ـ وـالـبـوـتـرـسـينـ Putrescineـ الـذـيـ يـتـشـكـلـ فـيـ الـلـحـومـ الـمـفـاسـدـ،ـ وـحـضـمـ الـإـيـزـوـفـالـرـيـكـ Isovaleric acidـ الـذـيـ يـنـشـرـ رـائـحةـ تـشـبـهـ رـائـحةـ الـأـقـدـامـ الـمـتـعـرـقـةـ.ـ لـذـلـكـ لـاـ عـجـبـ أـنـ يـكـونـ نـفـسـ الـإـنـسـانـ أـحـيـانـاـ ذـاـ رـائـحةـ بـالـغـةـ الـكـراـهـةـ⁽¹¹⁾.

ويُعدُّ القسم الخالي للسان - وليس الأسنان واللثة - المصدر الرئيسي للنفاس الكريه، إن لا يقوم المعايب بتنظيف هذه الناحية جيداً، كما أنها تحتوي على العديد من الانحلالات الدقيقة التي تستطيع البكتيريا المختباء فيها. وتتجدد البكتيريا في هذا المكان مصادر غير متوقعة للغذاء تتمثل في التستيل الأنفي الخلقي drip Postnasal.

وتشمل المصادر الضمومية الأخرى للنفاس الكريه سوء صحة الفم (ولا سيما إذا ترك وراءه جزيئات بروتينية بين الأسنان) والتهاب اللثة وسوء عمل الأسنان والبدلات السنوية المقدرة والخرجات. ولما كان الجريان المستمر للعاب يجرف البكتيريا ومنتجاتها الكيميائية الكريهة المرائحة، فإن أي شيء يعزز جفاف الفم (مثل التنفس الضمومي والمصيام وكثرة التكلم والشدادات النفسية والعديد من الأدوية يمكنه أن يزيد الحالة سوءاً).

يقرر الباحثون أن القضاء على الأحياء الميكروبية في الفم هو العلاج للبخر، ومع ذلك فإن هذه البكتيريا تؤدي دوراً وقائياً، ففي الأحوال العادبة تؤدي ألسنتنا كميات قليلة من فطور المبيضات Fungus Candida التي تبقى مكبوبة بوجود البكتيريا، فإذا أبديت هذه البكتيريا بواسطة المضادات الحيوية (المضادات) تكاثرت تلك المفطور وانتشرت بسرعة فائقة. ولما كانت الآفات الفطرية أشد وحاجة السيطرة تحت ولكن البكتيريا على الإبقاء هي المثلث المخططة فإن - المبخر من صعوبة أكثر عليها والسيطرة Severe

تشخيص المبخر:

إن المصادر الأكثر شيوعاً للنفس الكريه بعد الفم هو الأنف والمجاري (المسالك) الأنفية، ففي 5 – 10% من الحالات تأتي الرائحة الكريهة بشكل رئيس من الأنف وليس من الفم، وقد تنجم رائحة الأنف الكريهة عن التهاب الجيوب أو عن الحالات التي تعيق تدفق المخاط أو تمنعه.

وقد تكون الملازنات المتقيحة السبب في 3% من حالات المبخر، وهناك المئات من الأمراض الأخرى التي تسبب بمجملها أقل من 1% من حالات المبخر التي تشاهد عادة. ومن هذه الحالات النادرة يذكر الباحثون تلك التي يطلق عليها اسم متلازمة رائحة السمك [odor Fish syndrome] عليهم يصعب قد الآخرين مع السمك رائحة تشبه رائحة الحيوان منه تنبع وعரقهم لعابهم أن المتلازمة بهذه المصابون يشعر syndome الإحساس بمثل هذه الرائحة، ولذا قد يعمد الطبيب غير المطلع على هذه الحالة إلى إحالة هؤلاء المرضى إلى المعالجة النفسية. وفي الواقع أن متلازمة رائحة السمك، أو بيلة ثلاثي ميثيل الأمين Ianinuria Trimethylaminuria – تنجم عن قصور أحد الإنزيمات الذي يفكك عادة مركب ثلاثي ميثيل الأمين الذي له رائحة السمك.

وعندما يتتأكد وجود المبخر فإن المصاص يسعى إلى التخلص منه، بالطبع لا يمكن التقليل من أهمية العناية بصحة الفم – أي تخليل الأسنان وتنظيفها بالمفرشاة تنظيفاً منتظماً – للوقاية من المبخر، كما أن الكلوروهكسيدين Chlorhexidine، وهو دواء مضاد للبكتيريا يستعمل لمعالجة التهاب اللثة ويباع به وجب وصفة طبية – أثبت فعاليته في مكافحة المبخر، ولكنه مع الأسف يغير لون الأسنان، ويفسد حاسة المذاق ويسبب تقرحات فموية (12).

ووهناك مواد طبيعية تستعمل مضخًا في جميع أنحاء العالم لتطهير النفاس، مثل: قشور الجوافة (تايلاند)، وبذور المانسوون (الشرق الأقصى)، والبقدونس (إيطاليا)، والقرنفل (العراق)، والمقرفة (الملازيل)، وإن بعض الجزيئات المسئولة عن مذاق Flavor هذه النباتات تمتلك خصائص مضادة للبكتيريا، مما يعطي هذه الممارسات الشعبية مصداقية علمية. كما أن كثيراً من الغسولات الفموية الشائعة تحوي زيوتاً عطرية، منها المنثول والميوكلاليبتول وسسليدات الميثيل (13).

يقرر الباحثون أن النفاس الكريه، ليس رائحة وحيدة، وإنما مجموعة من الروائح تختلف باختلاف الأحياء الميكروبية التي تسببها، والمكان الذي انطلقت منه ومدى فاعليتها.

قائمة بالماء غير المرغوبة

المركبات التي تنتجها عادةً البكتيريا الفموية وروائحها

سافيد الهيدروجين: ١٠ رائحة البيض المفاسد

ميثيل المركبات: ١٠ رائحة البراز

المسكاتول: ١٠ رائحة البراز

كادافرين: ١٠ رائحة المجث

بوتاسيون: ١٠ رائحة اللحم المتفسخ

حمض الإيوزوفاليريك: ١٠ رائحة الأقدام المتعرقة

١٠

نصائح مفيدة للحفاظ على النَّفَس الطيب:

١٠ نظف القسم الخلقي من لسانك بواسطة منظف اللسان البلاستيكي. احترس من أذية لسانك، واكتف بجرف طبقة المخاط، إن المران يساعد على تجنب منعكس القيء.

١٠ تناول فطوراً جيداً، فهو ينظف الفم ويحرض سيلان اللعاب.

١٠ اتق جفاف فمك، ويمكن لمضغ العلكة بعض دقائق أن يخفف شدة النَّفَس الكريه. اشرب كمية كافية من المسوائل.

استعمل غسولًا فمويًّا، وأكثر المطرائق فاعلية هي المضمضة والمغرفة قبل النوم، لأن ذلك يمنع تجميع الأحياء الميكروية والروائح أشداء المليل.

نظف فمك بعد تناول الأطعمة والأشربة ذات المرائحة، مثل المشوم والبصل والمكاري، والقهوة. تأكد من نظافة التفاريق بين أسنانك، ولما سيمـا بعد تناول الأطعمة والأشربة الغنية بالبروتين.

سُوكِ أسنانك وخلِّها (أي نظف تفاريق الأسنان) بحسب تعليمات طبيب الأسنان.

استفسر من أحد أفراد عائلتك الكبار أو أحد أصدقائك المقربين عن نكهة فمك، تلك هي أوثق طريقة لتعرف إن كنت مصاباً بالبَخْر أو لا.

المهـوامـش:

1- راجع في أطروحات هذا العلم وتخصصاته: دراسة تفردت بنشرها مجلة الـ American Scientific أستاذ علم المبكتيريا، ترجمتها: زيادة درويش وآخر، مج 18، ع 7:54، 2002م، ص 51-54. انظر إشارته المرجعية المهمة:

* Production and Origin of Oral Malodor: A Review of Mechanisms and Methods of Analysis. J. Tonzetich in Journal of Periodontology, Vol. 48 No. 1, pages 13 - 20; Hanuary 1977.

* What to do about Halitosis. C. Scully, S.P. Porter and J. Greenman in British Medical Journal. Vol, 308, pages 217 – 218; Januray22, 1994.

* Clinica Assessment of Bad Breath: Current Concepts. M. Rosenberg in Journal of the American Dental Association. Vol, 127, pages 4750482; April 1996.

* BadBreath: Research Perspectives. Second edition. Edited by M. Rosenberg. Ramot Publishing, Tel Aviv University, 1997.

melros/bad/index.html Bacterial species that inhabit the Www.tau.ac.il/ melros/ possible causes of halitosis. www.tau.ac.il/ Tel Aviv University Web site on bad breath: melros/fag/5.html. www.tau.ac.il/ mouth:www.tau.ac.il/

2- الكلمة الإنجليزية مشتقة من الكلمة اللاتينية *Halitus* وتعني المنفاس، والكلمة اليونانية *Osis* وتعني الحالة السيئة ثمة حالة يدرسها علماء النفس فيما يسمى رهاب البخر؛ أي المخوف المبالغ فيه من الإصابة بالبخار، ويمكن بعد المرجوع إلى معجم علم النفس المعاصر، ط1996- ادر العالم الجديد، تعرف جوهر حالات الموساوس *Obsessions* ص203، وعرض دراسة مستفيضة حول الموساوس الشمية.

Obsessions

رائع:

by S. Mirsky.: Anti Gravity,

(Patient, smell Thyself,) Scientific American, August 1996.

3- ابن قيم الجوزية (المطب النبوى) تحقيق الشحات أحمد المطحاوى، دار المنوار، مكتبة فياض، في هديه - صلى الله عليه وسلم - في حفظ الصحة بالطيب، فصل ص183 في ذكر شيء من الأدوية والأغذية المفردة التي جاءت على (لسانه - صلى الله عليه وسلم - مرتبة على حروف المعجم، حرف المسين/سوانك/ ص209: 211).

4- صحيح البخاري في الجمعة (880) من حديث أبي سعيد الخدري.

5- صحيح أبي داود في المترجل (4172)، والنسائي في المزيينة (5274).

6- صحيح البخاري في الملbas (5929) من حديث أنس بن مالك.

7- صحيح البخاري في المصروم، مع لقًا (المفتاح 4/187)، وأحمد .62/647

٨- صحيحة البخاري في المجموعة (887)، ومسلم في المطهارة (42,252)

٩- صحيح مسلم في المطهارة (253/43) من حديث عائشة.

١٠- ابن قيم الجوزية، المرجع السابق، ص210:209

١١- وحديث أبي لوش (Włosz)، (من جامعة متسيكان، وهو الرئيس السابق لجمعية ISBOR Microflora) أن الملاورا الميكروبية (النبيت المجهرى) التي توجد على اللسان تختلف عن الأنواع البكتيرية التي تعيش على اللويحات السنية (المبدالك) Plaques وقد حصل لوش على منحة من المعهد الوطني للصحة لدراسة البخر، وهو الذي كشف عن وجود أنواع من البكتيريا غير معروفة من قبل تعيش في أفواهنا، وهو يعكف على فهرسة الملاورا المفموية الميكروبية عند الأصحاء وأولئك المصابين بالبخر.

١٢- وهناك علاجات أخرى للبخر تعود إلى آلاف السنين. فتنظيف اللسان هو إحدى المطرق المتبعة في الشرق الأقصى منذ القدم للعناية بصحة الفم، ولما تزال شائعة حتى الآن، بل إنها بدأت تنتشر في البلدان الغربية. ومن الترقيات المذكورة في المتمهود البابلي صمغ المصطلكا Mastic Gum الذي قد يكون هو نفسه اللاذن Ladanum الذي ورد ذكره في المعهد القديم، وصمغ المصطلكا هو راتين Resin يستخرج من شجيرات Pistacia Lentiscus التي لا تزال تزرع لهذه الغاية في جزيرة كيوس في البحر المتوسط، مع أن الأعلال الصناعية الحديثة حلت محل المصطلكا إلى حد كبير. ومن الجدير بالذكر أن هذا الصمغ كان يستعمل في الماضي على نطاق واسع في معالجة المกรوح، وتبين الآن أنه خواص قوية مضادة للبكتيريا، وهكذا فإن مضغ الأعلال قد يزيد من جريان اللعاب ويقتل في الوقت نفسه بعض البكتيريا المسؤولة عن النفس الكريه.

١٣- وقد وضع اتحاد أطباء الأسنان الأميركيين مواصفات عامة فإذا توافرت في أحد المنتجات أمكن الحصول على موافقة الاتحاد على اعتباره منتجًّا فعالًّا ضد اللويحات السنية، ويقوم هذا الاتحاد بإعادة النظر في المواصفات العامة التي سيسمح على ضوئها للمنتجات بالحصول على موافقته على اعتبارها مطيبة للنفس.