

# 口臭的中醫調養

文：註冊中醫師 梁香

明明已拚命地刷牙及定期去洗牙檢查，一帶上口罩，就聞到難聞口氣味，口臭究竟從那裡來？



口臭多見口腔、胃和肝膽等疾病有關，中醫認為口臭實證多因熱及濕所致，虛證則多為脾腎兩虛。以下是常見 3 種證型及日常調養建議：

## 脾胃濕熱

病因：飲食不節，嗜食肥甘厚味辛辣，損傷脾胃，脾胃運化失調，食積內停積濕熱所致。

症狀：胃悶腹脹，胃納欠香，大便失調，體倦身重，渴不多飲等。

建議：飲食要清淡，避免進食辛辣肥膩油炸食物，如辣椒、大蒜、洋蔥、酒。具有清熱利濕的食物，如：薏苡仁、赤小豆、土茯苓、紫菜、綠豆、扁豆、冬瓜、白菜、苦瓜等。

食療：赤小豆薏仁扁豆粥(2 人份量)

赤小豆 15g、生薏苡仁 15g、白扁豆 15g，小米 20g，白米 20g，一同煮至透熟軟綿。

## 肝火旺盛

成因：生活工作壓力過大、經常熬夜、失眠，會導致肝鬱不舒，陰虛火旺。

症狀：口苦、口乾、眼乾澀、頭痛、兩脅脹痛，心煩、睡眠不穩等。

建議：調暢情志，避免熬夜，改善睡眠質素。

食療：菊花玫瑰茶(1 人份量)

菊花 3g、玫瑰花 3g、石斛 3g、陳皮 1 角，沸水沖泡 15 分鐘後可飲用。

## 脾腎兩虛

病因：隨著年紀增長，臟腑功能減退，脾虛胃弱，消化緩慢，加上腎精不足而虛陽上浮，這解釋為何中老年人口臭較常見。

症狀：頭暈、耳鳴、腰膝酸軟、脫髮等。

建議：避免操勞，適當鍛鍊、作息及飲食以健脾及補腎。

食療：淮山茨實五指毛桃湯(2 人份量)

淮山 20g、茨實 15g、杞子 9g、五指毛桃 20g、石決明 30g、豬肉 200g、薑 3 片，加水煲 1 小時 30 分鐘，加適量鹽調味。

口臭除了齲齒、牙周炎等口腔問題外，其他疾病，如胃腸發炎、鼻竇炎、喉部感染、肺部膿腫、糖尿病酮酸中毒、腫瘤、尿毒症等也可能引起口臭，故不要掉易輕心。若口臭持續未見改善，應尋求醫生意見，不可自己胡亂服藥。

◆以上食療只供參考，服用前請諮詢註冊中醫師建議◆



圖片來源：Bing

診所電話：2430 1309

診所地址：屯門屯利街 6 號仁愛分科診所 5 樓